

Klaus Gärtner

DEM KOCHWILLIGEN BLAUWASSERSEGLER



Rezepte, Hinweise, Tipps und Tricks zum Kochen, Einkaufen und Stauen für die langen Strecken auf den Meeren dieser Welt

eBook/PDF



Klaus Gärtner

DEM KOCHWILLIGEN BLAUWASSERSEGLER

**Rezepte, Hinweise, Tipps und Tricks zum Kochen, Einkaufen
und Stauen für die langen Strecken auf den Meeren dieser Welt**



*Seine Nahrung zubereiten kann jeder,
aber ein Koch ist er dann noch lange nicht.
Denn Kochen ist kreatives Handwerk.*

*Aber man muss dafür sorgen,
dass jeder etwas Anständiges zu Essen bekommt.
Der Hobbykoch auf dem Schiff*



Impressum

© 2014, 2016 Klaus Gärtner alle Rechte vorbehalten

Autor: Klaus Gärtner, kl.gaertner@web.de

Web-Seite: www.abenteuer-blauwasser.de

Texte:

© Copyright by Klaus Gärtner, außer den mit anderen Urhebern gekennzeichneten Texten.

Bildmaterial:

© Copyright by Klaus Gärtner, außer den mit anderen Urhebern gekennzeichneten Bildern.

Der Inhalt dieses Buches, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden. Das gilt besonders für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen, und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss:

Obwohl alle Angaben und Rezepte sorgfältig geprüft wurden, ist jegliche Haftung in rechtlicher Hinsicht ausgeschlossen. Das Buch enthält Links, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe.

Schadenminderungspflicht:

Im Falle von wettbewerbsrechtlichen oder ähnlichen Problemen (z.B. Urheberrecht) bitte ich, zur Vermeidung unnötiger Rechtsstreite und Kosten, mich bereits im Vorfeld zu kontaktieren. Die Kostennote einer anwaltlichen Abmahnung ohne vorhergehende Kontaktaufnahme mit mir, wird im Sinne der Schadenminderungspflicht als unbegründet zurückgewiesen

*Fühlt ein Gentleman-Segler das Bedürfnis sich die Nase zu begießen,
so wähle er die Verschwiegenheit der Kajüte als Schauplatz seiner Taten.
Segler's Handbuch 1889*



Inhaltsverzeichnis

Impressum

Vorwort

Einkaufen und Stauen

Das Einkaufen und die Mengenbestimmung
Tipps zum Stauen und Konservieren

Der Umgang mit Trink- und Brauchwasser

1. Trinkwasser
 2. Brauchwasser
- Verwendung von bio|stream TRAVEL

Künstliche Lebensmittel

Schinken-Imitate
Fleisch-Imitate und Formfleisch
Käse-Imitate
Fisch-Imitate
Obst-Imitate
Butter-Imitate
Milch-Imitate und Milchersatz

Gütesiegel, Prüfzeichen, Regionalzeichen, und Umweltzeichen für Lebensmittel

Kennzeichnung für Lebensmittel
Das Genusstauglichkeitskennzeichen
Das britische Ampel-Kennzeichen

Gewürze von A – Z

Die Grundausstattung mit Gewürzen

Gewürzmischungen

Trockene und flüssige Gewürzmischungen
Beispiele für trockene Currymischungen
Beispiele für Grillgewürzmischungen
Beispiele für Barbecues
Beispiele für exotische Gewürzmischungen
Was sonst noch würzt

Mehl, Kuchen, Brot und Tortillas

Wissenswertes über das Mehl

Treibmittel für das Backen

Rezepte für Kuchen

1. Napfkuchen
2. Streuselkuchen
3. Obsttorte auf Mürbeteig
4. Zwiebelkuchen
5. Muffins
6. Plätzchen

Wissenswertes über Brot

Rezepte für Brot

1. Roggenmischbrot
2. Helles Weizenbrot
3. Brötchen
4. Zwiebelbrot
5. Knoblauchbrot
6. Maisbrot
7. Körnerbrot
8. Indisches Fladenbrot, Chapati, Naan
9. Türkisches Fladenbrot

Wissenswertes über Tortillas

Rezepte für Tortillas

- Tortillas (1. Originalrezept)
Tortillas (2. Originalrezept)
1. Mini-Tortillas mit pikanter Füllung
 2. Mexikanische Tortillas
 3. Hähnchen-Tacos
 4. Taco-Guacamole (kleiner Hunger)
 5. Tacos Chili con Carne
 6. Tacos mit frischem Gemüse

Teigwaren, Reismudel, Teigtaschen und Reis

Wissenswertes über Teigwaren aus Mehl und Hartweizengrieß

Rezepte mit Spaghetti und Nudeln

1. Spaghetti Bolognese
2. Spaghetti Carbonara
3. Bunte Nudeln

Wissenswertes über Reis-, Glas- und Bandnudeln

Rezepte mit Reis-, Glas- und Bandnudeln

1. Bami Goreng
2. Mihoen Goreng
3. Gebratene Fadennudeln
4. Chinesische Sauerscharf-Suppe
5. Glasnudelsuppe mit Eierblumen
6. Glasnudel-Garnelen-Salat
7. Asiatischer Nudelsalat

Wissenswertes über Teigtaschen

Rezepte für Teigtaschen

1. Schwäbische Maultaschen
2. Russische Pelmeni
3. Indische Roti



4. Italienische Ravioli

Wissenswertes über den Reis

Rezepte für Reisgerichte

1. Curryreis mit Huhn
2. Gemüsereis
3. Paprikareis
4. Nasi Goreng mit Spiegelei
5. Nasi Goreng - Original
6. Gebratener Reis mit Fleisch
7. Risotto

Gemüse, Kartoffeln, Bataten, Brotfrucht, Maniok, Yams und Taro

Die wichtigsten Gemüsesorten

Rezepte für Gemüsesalate

1. Einfacher Gurkensalat
2. Pikanter Gurkensalat
3. Einfacher Tomatensalat
4. Gurken-Tomatensalat
5. Chikoréesalat mit Tomaten
6. Thunfischsalat mit Chicorée
7. Ungarischer Wurst-Tomaten-Salat
8. Scharfer Wurstsalat
9. Bunter Geflügelsalat
10. Grüner Papayasalat
11. Grüner Papayasalat mit Huhn
12. Papayasalat mit geräuchertem Huhn
13. Zucchini mit Eiern
14. Zucchini-Salat

Wissenswertes über Hülsenfrüchte

Wissenswertes über Eintopfgerichte

Rezepte für Eintopfgerichte

1. Linseneintopf
2. Bohneneintopf
3. Erbseneintopf
4. Sauerkrauteintopf
5. Weißkohleintopf
6. Kartoffelsuppe mit Würstchen
7. Schneller Bohneneintopf
8. Russischer Borschtsch
9. Russischer Schtschi
10. Auberginen-Ratatouille

Wissenswertes über Kartoffeln und Bataten

Rezepte mit Kartoffeln und Bataten

1. Kräftiger Kartoffelsalat
2. Schneller Kartoffelsalat I

3. Schneller Kartoffelsalat II

4. Kartoffelmus
5. Kartoffelklöße
6. Gefüllte Bataten
7. Bataten in Vanillesirup
8. Guyana-Kartoffeln
9. Bataten mit Gemüse, süß-sauer
10. Pommes frites im Backofen

Wissenswertes über Brotfrucht, Yams, Maniok und Taro

Die Brotfrucht

Die Maniokwurzel

Die Yamswurzel (Yam)

Rezepte mit Brotfrucht, Yams, Maniok und Taro

1. Brotfruchtsuppe aus Nepal
2. Gefüllte Brotfrucht aus Mauritius
3. Brotfruchtsalat von den Philippinen
4. Gari Foto aus Ghana
5. Fufu Knollenbrei aus Gambia
7. Pfeffersuppe mit Yams aus Niger
8. Yams-Aubergineneintopf mit Lachs
9. Gebackene Kassava aus Kenia

Obst, Bananen und Kokosnüsse

Die wichtigsten Obstsorten

Auswahl exotischer Früchte

Wissenswertes über Bananen und Kokosnüsse

Wissenswertes über Bananen

Die Obstbananen

Die Kochbananen

Wissenswertes über Kokosnüsse

1. Das Knacken der Nuss
2. Zubereitung der Kokosmilch

Obstsalate und Müsli

Rezepte für Obstsalate

1. Chicorée-Mandarinen-Salat
2. Ananas-Paprika-Salat
3. Fruchtsalat mit Jackfrucht
4. Melonensalat

Rezepte für Müsli

1. Mango-Bananen-Müsli
2. Apfel-Bananen-Müsli
3. Trockenobst-Müsli

Rezepte mit Obstbananen

1. Gebratene Bananen



2. Bananen mit Rum
3. Banana Bakes
4. Bananencremesuppe
5. Bananenspießchen
6. Bananengemüse
7. Gebackene Bananen I
8. Gebackene Bananen II
9. Gebackene Bananen III
10. Hühnchen mit Banane
11. Bananen mit Kokosmilch
12. Bananenplätzchen
13. Bananen-Kokos-Pudding
14. Bananenkuchen
15. Kwadu nenkate
16. Indientopf
17. „be banana“ Eierkuchen
18. Sopa de platano y tomate
19. Curry-Bananen-Suppe

Rezepte mit Kochbananen

1. Bananensuppe mit Mais
2. Fufu, Fou Fou (Ghana)
3. Red Red mit gebratenen Kochbananen
4. Dodo (frittierte Kochbananenscheiben)
5. Plantainpuffer
6. Fischsuppe mit Kochbananen
7. Grüne Bananenbällchen
8. Kochbananenchips mit Avocadodip
9. Kochbanane als Kelewele (Ghana)
10. Kochbananenbrei
11. Kochbanane mit Süßkartoffel
12. Kochbanane in Kokosnuss-Soße
13. Majadito
14. Masaco
15. Kochbananen im Speckmantel
16. Kochbananensuppe mit Mais
17. Kochbananen in Tomaten-Kokossoße

Fleisch- und Wurstwaren

Wissenswertes über Fleischwaren

Rezepte für Fleischgerichte

1. Rindersteak mit grünem Pfeffer
2. Beefsteaks
3. Bouletten oder Buletten (Frikadellen)
4. Leber mit Kartoffelbrei
5. Schweineschnitzel
6. Schweinekoteletts
7. Ungarischer Gulasch

8. Schweinebraten

Wissenswertes über Wurstwaren

1. Brühwurst
2. Rohwurst
3. Kochwurst

Rezepte für Wurstgerichte

1. Wurstsoltjanka
2. Einfacher Wurstgulasch
3. Wurstsalat

Hinweise zum Grillen

Grillen von Fleisch und Wurst

Grillen von Gemüse

Grillen von Fisch

Der kleine Hunger

1. Auberginenpaste (Nigeria)
2. Guacamole (Pikante Avocadocreme)
3. Maltes Sunstar-Creme
4. Bananen-Shrimps-Salat
5. Überbackener Blumenkohl
6. Heiße Tasse
7. Kartoffelpuffer
8. Eierkuchen
9. Bratkartoffeln

Wissenswertes über Arme und Reiche Ritter

Der schwarze Muntermacher KAFFEE

Der helle Muntermacher TEE

Der aromatische Früchte- und Kräutertee

Der gesunde Kakao

1. Küstenkaffee
2. Heißer Kakao
3. Café Chokolat

Essen bei Seekrankheit (Empfehlung)

Fische und Meeresfrüchte

Die bekanntesten Süß- und Salzwas-serfische

Rezepte für Fischgerichte

1. Paniertes Fischfilet
2. Fischsuppe, Fischsoltjanka
3. Dänische Fischpfanne
4. Fisch auf Gemüsebett
5. Rotbarben vom Blech
6. Fischeintopf
7. Paniertes Haifischkotelett
8. Gegrilltes Haifischkotelett
9. Sashimi (gebeizter roher Fisch)



10. Gebeizter eingelegter Fisch
11. Labskaus

Wissenswertes über Meeresfrüchte

1. Krustentiere
2. Schalentiere
3. Kopffüßer
4. Surimi - ein Basislebensmittel

Die bekanntesten Meeresfrüchte

Zubereitung der Meeresfrüchte

Rezepte für Meeresfrüchte

1. Langusten mit Pernod-Butter
2. Gebratenen Riesengarnelen
3. Court Bouillon
4. Hummer pur
5. Scampi oder Garnelen in Tempurateig
6. Miesmuscheln

Wissenswertes über Algen (Seetang)

Essbare Algenarten

Sushi

Rezepte mit Algen

Dashi und Miso

1. Miso-Suppe
2. Hijiki-Eintopf
3. Miso-Suppe

Das Angeln an Bord

Die Weiterverarbeitung von Fisch

Die wichtigsten internationalen Maßeinheiten

Wörterbuch

1. Gewürze
2. Mehl, Brot und Teigwaren
3. Obst
4. Gemüse
5. Fleisch und Wurst
6. Getränke
7. Fische und Meeresfrüchte
8. Lebensmittel, allgemein
9. Brennstoffe

DANKE

PROVIANTLISTE / STAUPLAN

Notizen



*Wer essen will, ohne sich auf die Kochkunst zu verstehen,
wird über die dargereichten Speisen kein sicheres Urteil fällen können.
Platon*



Vorwort

Dieses Buch ist denen gewidmet, welche auf den langen Strecken über die Meere dieser Welt für das leibliche Wohl ihrer Mitsegler sorgen wollen. Es geht hierbei um die Versorgung einer Crew auf kürzeren oder längeren Törns, um einfaches Kochen und um praktische Hinweise für Einkauf, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln. Dieses Buch ist von einem Hobbykoch für einen Hobbykoch verständlich geschrieben und ist weniger für den Profikoch geeignet. Für die erfahrene Hausfrau sollte es aber eine Ergänzung ihres Könnens sein.

Die Rezepte, Tipps und Tricks sollen vor allem denen helfen, die bisher im Hotel MA-MA wohnten, sich zu Hause mit Erfolg vor jeder Küchenarbeit gedrückt haben, für die Kaufhallen, Märkte und Läden ein Horrortrip sind und die mit den Möglichkeiten der Nahrungsmittelzubereitung an Bord und den Angeboten an Lebensmitteln sowie deren Einkauf in fremden Ländern wenig vertraut sind.

Das Essen hält bekanntlich Leib und Seele zusammen und ist an Bord ein nicht zu unterschätzender Aspekt für das Gemeinwohl in der kleinen Bordgemeinschaft. Jeder Skipper weiß, wie wichtig es ist, mit gutem Essen die Stimmung hoch zu halten und die Moral zu festigen. Besonders wenn es streng mit Wind und Welle zugeht, es kalt wird in den nördlichen und südlichen Breiten oder heiß in der Sauna der Tropen.

Das Buch ist für diejenigen gedacht, welche nicht jeden Tag in einer Marina mit tollen Restaurants die lukullischen Genüsse des Landes genießen oder im Delikatessengeschäft einkaufen können und die auf den langen Reisen ohne Gefriertruhe, ohne Fritteuse und andere elektrische Küchengeräte auskommen müssen. Die Auswahl unkomplizierter Rezepte kann man mühelos nachkochen. Bei einigen muss man vielleicht noch etwas üben. Nur Mut beim Experimentieren. Beachten sollte man aber den Rat von Tim Mälzer: *"Essen muss vor allem schmecken!"*

Viel Freude bereitet das Zubereiten von Speisen in fremden Ländern mit den einheimischen Produkten. Diese schmecken nicht nur sehr gut, sondern sind auch billiger als teure Importwaren. Da diese Produkte vielen unbekannt sind, wird deren Beschreibung und Zubereitung besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

Der Ratgeber beinhaltet Hinweise für das Einkaufen und Stauen, für die Einkaufsplannung, die Mengenbestimmung und die Lagerung an Bord. Hinzu kommen für den Un-erfahrenen einige einfache praktische Hinweise für das Schleppangeln. Die Fischjagd macht Spaß und frischer Fisch ist immer eine willkommene Nahrungsergänzung.

„Wer kocht denn gerne?“

Diese Frage des Skippers bringt so manchen in Verlegenheit. Demjenigen, welcher unweigerlich die kulinarische Betreuung der Crew übernehmen muss, soll dieser Ratgeber bei der Zubereitung von schmackhaften und nahrhaften Essen helfen. Meistens sind nacheinander alle dran. Diese Kochleistungen, welche oft unbemerkt im Verborgenen erfolgen, können bei Gelingen höchstes Lob von den Mitseglern einbringen. Das macht Freude und ist sein persönliches Erfolgserlebnis

*Kochen ist Sache der Ernährungswissenschaft,
aber auch Kunst, Abenteuer und Vergnügen.*

Gordon, Sydney





Einkaufen in der Markthalle von Papeete, Tahiti

Einkaufen und Stauen

Wissenswertes über das Einkaufen von Lebensmitteln, die Mengenbestimmung für einen längeren Törn, das zweckmäßige Stauen an Bord und den Umgang mit dem lebensnotwendigen Wasser

Das Einkaufen und die Mengenbestimmung

Neben der technischen Vorbereitung des Schiffes auf einen längeren Törn gehört das Einkaufen und richtige Stauen des Reiseproviantes zu einer der wichtigsten Tätigkeiten. Dazu gehört auch das Tanken von Frischwasser. Bevor man einen Großeinkauf startet, sollte man sich über einige Dinge klar werden. Das sind:

- Welche Ess- und Trinkgewohnheiten hat jedes einzelne Crewmitglied?
- Sind alle gesund oder gibt es gesundheitliche Einschränkungen?
- Wie lange ist man unterwegs?
- Wo kann man sich wie versorgen?
- Welche klimatischen Bedingungen erwartet die Crew?

Auch sollten bei der Planung religiöse Einstellungen, private Befindlichkeiten, z. B. Allergien, Vegetarier, Veganer oder Aversionen gegen bestimmte Lebensmittel Berücksichtigung finden. Die meisten Gebote und Verbote bei der Ernährung haben religiösen Ursprung. Selbstverständlich werden solche Vorschriften individuell unterschiedlich ausgelegt. Weder hält sich jeder Muslim strikt an das religiöse Alkoholverbot, noch isst jeder Christ freitags Fisch und ebenso ist nicht jeder Hindu ein Vegetarier.

Aus diesen Erkenntnissen wird die Mengenbestimmung der benötigten Lebensmittel und Materialien durchgeführt sowie die Einkaufs- oder Proviantliste geschrieben. Sie enthält nicht die technischen Artikel für den Schiffsbetrieb, wie Diesel, Maschinenöl und -fett, Ersatzteile, Sicherheitsausrüstung, nautische Geräte, Materialien usw. Die Einkaufs- oder Proviantliste für die Lebensmittelversorgung der Crew und den technischen



Betrieb der Pantry sollte folgende Schwerpunkte enthalten:

1. Getränke: Trinkwasser, Milch, Fruchtsäfte, alkoholische Getränke
2. Wurst- und Fleischwaren (frisch und in Konserven)
3. Käse, Eier (frisch und in Konserven)
4. Fisch (frisch und in Konserven)
5. Gemüse und Obst (frisch und in Konserven)
6. Mehle, Teigwaren, Brot und Zutaten zum Backen
7. Hülsenfrüchte (frisch und in Konserven)
8. Gewürze, Kaffee, Tee, Brotaufstriche, Süßigkeiten
9. Fette und Öle (zum Verzehren, nicht für die Maschine!)
10. Reinigungs- und Waschmittel sowie Toilettenartikel

11. Technische Artikel: Geschirrtücher, Wischlappen, Geschirr, Töpfe, Bestecks, Küchenwerkzeug, Gas, Plastikbehälter, Batterien, Notbeleuchtung, Streichhölzer, Schädlingsbekämpfungsmittel usw.

12. Bordapotheke



Will man seine teuer eingekauften Lebensmittel und Materialien längere Zeit erhalten, sollte man genau überlegen wie und wo man was staut. Kein Schiff ist trocken. Kein Schiff ist frei von Schädlingen. Kein Schiff ist groß genug, um alles übersichtlich und leicht erreichbar zu stauen. Deshalb sind mit Vorbedacht die Plätze zu wählen, welche den Erhalt der Lebensmittel weitestgehend garantieren. Dazu ist eine Stauliste mit genauen Angaben über Ort und Art des Lebensmittels unerlässlich.

Die Mengen richten sich nach der Anzahl der Crewmitglieder und ihren Vorlieben, der Anzahl Reisetage, der Anzahl von festen Mahlzeiten (Hauptmahlzeiten) und der Zwischenmahlzeiten sowie nach den mitzuführen den Reserven. Es gab Fälle, bei denen die Versorgung mit Proviant auf die leichte Schulter genommen wurde. Man musste zwar nicht die Ledergürtel kochen, aber die

Mahlzeiten wurden schon sehr einseitig. Außerdem war das nicht ganz ungefährlich, denn die absolut notwendigen Reserven wurden angegriffen. Bei der Verproviantierung ist die Verantwortung des Skippers gefragt.

Ein Beispiel für die Berechnung der Hauptmahlzeiten

Folgende Bedingungen sind als Beispiel gegeben: 6 Crewmitglieder, 20 Reisetage, vorhandener Kühlschrank, genügend Stauraum, Fahrt aus gemäßigten Breiten in tropische Gefilde und an Bord ist außer einigen angesammelten Gewürzen nichts mehr zum Verwerten vorhanden. Alle sind gesund, keiner wird seekrank, keiner hat Diät zu halten und jeder entwickelt einen gesunden Appetit. Man sollte die Hauptmahlzeiten so weit wie möglich inhaltlich festlegen, deren Menge großzügig bestimmen, die Zustimmung der Crew einholen und letztendlich multiplizieren. Außer den Reserven sollte nicht viel übrig bleiben, denn das kostet. Nicht gerechnet wird der Fisch, welchen man unterwegs fangen will. Die Fangquote ist allerdings nicht zuverlässig.

Als Beispiel kann man für 20 Hauptmahlzeiten (z. B. für das Abendessen) etwa 7 Ge-



richte mit Teigwaren, 7 Gerichte mit Kartoffeln, 3 Reisgerichte und 3 Eintopfgerichte mit Hülsenfrüchten einplanen.

Für Gerichte mit Teigwaren: 6 Personen x 7 Gerichte x 200 g Teigwaren = 8400 g. Das sind rund gerechnet 9 kg Teigwaren in Form von Nudeln, Makkaroni und Spaghetti. Eine Reserve von 2 kg sollte man einplanen. Insgesamt also 11 kg.

Für reine Kartoffelgerichte: 6 Personen x 7 Gerichte x 600 g Kartoffeln = 25200 g. Das sind rund gerechnet 25 kg Kartoffeln. Eine Reserve von 5 kg sollte man einplanen. Insgesamt also 30 kg. Wenn man noch 5 kg Kartoffeln als Beilage z.B. für ein Fischgericht hinzurechnet, hat man etwa 30 - 40 kg einzuplanen. Übrigens entsprechen 4 mittelgroße Kartoffeln etwa 500 g.

Für Gerichte mit Reis: 6 Personen x 3 Gerichte x 70 g Reis = 1260 g. Das sind rund gerechnet 1,3 kg Reis zzgl. einer Reserve von 700 g sind das rund 2 kg Reis.

Für Eintopfgerichte mit Hülsenfrüchten: 6 Personen x 3 Gerichte x 125 g Linsen = 2250 g. Das sind 2,3 kg Linsen und Erbsen. Die Reserve legt man in Form von Konserven für 2 Mahlzeiten an. Für 1 Mahlzeit für 6 Personen rechnet man 4 Konserven je 800 g z.B. Linseneintopf mit Nachschlag. Gesamt z.B. 4 Konserven Linseneintopf und 4 Konserven Erbseneintopf.

Hinzu kommen die Mengen für die Nebenmahlzeiten (Frühstück, Zwischenmahlzeit am Tag, Snack auf Wache). Es läppert sich so einiges zusammen.



1. Getränke: Trinkwasser, Milch, Fruchtsäfte, alkoholische Getränke

Es hat sich als zweckmäßig erwiesen, Trinkwasser in unterschiedlichen Verpackungsgrößen zu stauen. Es gibt die größeren Kanister (5 - 20l) aus denen sich Trinkwasserflaschen leicht befüllen lassen. Die handlichen 1 - 2 Liter-Plastikflaschen lassen sich am leichtesten stauen. Sie füllen Ecken und Rundungen in den Schapps gut aus. Auch erhöht sich die Effizienz der Kühlung im Kühlschrank, packt man mehrere Lagen Wasserflaschen und Bierbüchsen in dessen unteren Teil.

Nehmen wir als weiteres Beispiel die Wasserbevorratung. Je wärmer die Klimazone, umso mehr muss man trinken. In den Äquatorgebieten ist mit ca. 3 l Flüssigkeit pro Tag und Person in Form von Wasser, Bier, Fruchtsäften, Milch, Rotwein etc. zu rechnen. Nehmen wir an, dass eine Person nur 1,5 l klares Wasser pro Tag trinkt, dann werden das schon für dieses Beispiel insgesamt 180 l. Hinzu kommt, dass das Wasser zum Kochen der Getränke ebenfalls dazugerechnet werden muss, also noch mal mindestens 60 l. Das Wasser zum Essen kochen kann man aus dem Tank nehmen, soweit es nicht brackig ist. Es wird gekocht und ist damit keimfrei. Unerlässlich ist die Wasserreserve.



Das sind für 6 Personen mindestens 20 l pro Nase. Also noch mal mindestens 120 l. Eine Notfallration bei einer Schiffshavarie sollte man auch mit etwa 100 l einkalkulieren. Insgesamt sind das ca. 460 l.

Wird der Trinkwasservorrat mit Regenwasser ergänzt, sollte dieses zuerst verbraucht werden, da es schneller verdirbt. Auch sollte man diese Plastikbehälter kennzeichnen. Auf längeren Törns muss man ohne das verpackte Trinkwasser auskommen und auf Regenwasser bzw. Frischwasser im Tank zurückgreifen. **Siehe Kapitel: „Der Umgang mit Trink- und Brauchwasser“.**



Noch ein Beispiel: Das „Grundnahrungsmittel“ Bier. Wer mag. Man rechnet pro Person und Tag eine Büchse Bier. Zum Genießen nach der Wache, als *Sundowner* oder einfach statt eines Glases Rotwein zum Essen. Inhalt: ½ Literchen. Daraus folgt: 6 Personen x 1 Büchse Bier x 20 Tage = 120 Büchsen = 60 l. Das Bier hat noch nie gereicht. Aber man muss es so berechnen.

Die Beispiele lassen sich von Produkt zu Produkt fortsetzen. Anhand einer Einkaufsliste kann man so die Einkaufsplanung bewerkstelligen.

Milch und Fruchtsäfte in Tetrapacks sollten einmal angebrochen, zur Weiterverwendung in Plastikflaschen umgefüllt werden. Das gilt besonders für die weitere Aufbewahrung im Kühlschrank. Macht man das nicht, sorgt die nächste Welle für viel und unangenehme Arbeit. Ausgelaufene Milch tropft zwar über den Kühlschrankabfluss in die Bilge, aber es bleibt meist noch so viel zurück, dass die Milch nach einiger Zeit zu Käse werden will. Der Gestank wird unerträglich und man muss den Kühlschrank ausräumen, alles abwaschen, trocknen und neu stauen.

Die Flaschen mit den Säften und alkoholischen Getränken werden in Fächern mit speziellen Halterungen vor dem Umkippen bewahrt. Eigentlich gibt es kein Schiff, auf dem so etwas nicht sorgfältig vorbereitet ist.



2. Wurst- und Fleischwaren (frisch und in Konserven)

Auf frische Wurst- und Fleischwaren sollte man für unterwegs verzichten. In den Tropen halten sie sich gekühlt höchstens 1 - 2 Tage. Bereitet man dagegen vor Antritt des Törns das Frischfleisch zu Buletten, Schnitzel oder Braten, ist es gekühlt etwa bis zu 4 Tagen haltbar und kann auch kalt gegessen werden.

Andere Möglichkeiten sind das Trocknen von frischem Fleisch oder das Einkochen. Hat man ein Gerät, mit welchem Lebensmittel vakuumverpackt werden können, halten sich



frische Fleisch- und Wurstwaren gekühlt sogar bis zu 10 Tage. Dagegen sind Konserven die praktischere Lösung. Einen großen Vorteil bieten die geräucherten Wurst- und Fleischwaren. Leicht Geräuchertes, z. B. Salami, hält mehrere Tage. Hart- und Dauerwurstwaren, gut geräucherter Schinken und auch Speck halten mehrere Wochen. Bei Räucherware muss man darauf achten, dass diese Produkte nicht schimmeln. Wenn das doch passiert, dann den angeschimmelten Teil abschneiden und den sauberen Teil sofort gekocht oder gebraten verbrauchen. Die Aufbewahrung der Räucherware sollte an der frischen Luft erfolgen, indem man sie im Salon oder in der Pantry aufhängt. Bei einem Serranoschinken sollte der Skipper allerdings die großen Messer verstecken. Sonst entsteht der Eindruck, dass der Schinken "verdunstet".



3. Käse, Eier (frisch und in Konserven)

Gute Streichkäse halten sich sehr lange. Weichkäse, wie Camembert, sind gekühlt nur wenige Tage haltbar und schimmeln sehr schnell. Das ist ein Grund darauf zu verzichten. Dagegen sind Hartkäse - an der frischen Luft gelagert - lange haltbar. Allerdings ist es etwas schwierig sie dort sachgerecht zu stauen. Eine Käsebox mit Luftlöchern in einem Regal offen gestaut kann da Abhilfe schaffen. Für Schnittkäse gilt das Gleiche. Hier empfiehlt sich die Vakuumverpackung. Sollte Schnittkäse im Stück, wie Emmentaler, Edamer usw., austrocknen, kann er immer noch gerieben für viele Gerichte Verwendung finden. Hart- und Schnittkäse fangen ohne frische Luftzufuhr schnell an zu schimmeln. Käsekonserven sind eine denkbare Alternative, aber sie gibt es nur für Streichkäse.

Bei Eiern sollte man unbedingt nur ganz frische Ware erwerben. Dann hat man die Garantie, dass sie etwa 3 - 4 Wochen halten. Vorgekühlte Eier aus dem Supermarkt halten dagegen ungekühlt nur etwa 1 Woche. Nicht überall ist es Pflicht, das Erzeugerdatum, wie in den EU -Ländern, auf die Eier zu stempeln. Die beste Garantie für frische Eier bietet der Direktkauf beim Erzeuger oder der Einkauf auf Märkten. Eier sollten wegen der Salmonellengefahr nicht roh verzehrt werden.

Die Haltbarkeit kann erhöht werden, wenn die Eier mit Speisefett oder Vaseline eingerieben werden. Das verzögert das Diffundieren von Sauerstoff in das Ei und schützt so gegen ein schnelles Verderben. Eier sollten vor dem Stauen nicht gewaschen werden. Sie verlieren sonst ihre natürliche Schutzschicht. Eier werden am besten in den handelsüblichen Eierkartons (Eierkleinverpackungen oder Höckerlagen) gelagert. Sind diese nicht vorhanden, empfiehlt es sich, die Eier in Zeitungspapier einzuwickeln und in kleineren Kartons rutschfest zu stauen. Auf Stroh oder Heu als Verpackung sollte man verzichten. Es gibt zu viele kleine Tierchen darin, welche sehr lebendig werden.

Beim Verbrauch ist es sehr zweckmäßig, jedes Ei einzeln in eine Tasse zu schlagen. Ein faules Ei verdirbt sonst garantiert das schönste Essen. Ist man sich über den Frischegrad der Eier nicht klar, hilft die Schwimmmethode. Dazu nimmt man 1 l Wasser und



löst 100 g Salz darin. Ein frisches Ei geht unter. 7 Tage alte Eier gehen unter, aber sie stellen sich am Boden auf. 10 Tage alte Eier schwimmen an der Oberfläche.

Das Konservieren von Eiern gelingt dauerhaft nur mit gekochten Eiern in Form von Soleiern, welche Zweckmäßigerweise in Plastikbehältern mit großem Schraubdeckel gestaut werden.



4. Fisch (frisch und in Konserven)

Für die Aufbewahrung von Frisch- fisch gilt das Gleiche wie bei Frischfleisch. Fisch muss frisch sein. Beim Kauf achte man immer darauf, dass der Fisch auf Eis liegt und nicht wie in Rarotonga, Cook Islands, an einem Baum hängend, von Fliegen fast aufgefressen und von einem freundlich lächelnden Mädchen bewedelt, darauf wartend dem Käufer eine knackige Fischvergiftung zu verpassen. Man achte darauf, dass die Augen des Fisches klar und die Augäpfel prall gewölbt sind. Die Kiemen sollten hellrot leuchten und die Haut einen natürlichen Glanz sowie eine kräftige Farbe haben. Bei Frischfisch und Fischfilets sollte man sich auch auf seine Nase verlassen. Die Ware riecht nicht nach "Fisch", wenn sie frisch ist. Frischer Fisch hat einen leichten Duft nach Jod und Meer. Alter Fisch hat einen ausgesprochen unangenehmen Geruch, manchmal stark nach Ammoniak. Bei verpacktem Fisch ist auf das Haltbarkeitsdatum zu achten. Frischfisch darf man nicht länger als 2 - 3 Tage im Kühlschrank auf Eis aufbewahren. Tiefgefrorene Ware sollte, besonders in den warmen Regionen, nach dem Auftauen sofort verarbeitet werden. Im Kühlschrank kann man das Auftauen etwas hinauszögern. Die Haltbarkeit ist dann auf 1 - 2 Tage begrenzt.

Geräucherten Fisch sollte man möglichst nur abgepackt kaufen und in den heißen Gegenden nur im Kühlschrank lagern. Die Packungsfolie ist nach dem Öffnen zu entfernen. Der Räucherfisch wird in Pergamentpapier gewickelt und in einer dicht schließenden Plastikdose wegen der Geruchsbelästigung aufbewahrt. Dabei ist unbedingt das Verfallsdatum auf der Verpackung zu beachten. Er darf nicht eingefroren werden, da er vor dem Räuchern vermutlich schon gefrostet war. Angeschimmelter Räucherfisch geht sofort über Bord.

Für eine Portion von 200 g benötigt man z. B. an ungeputztem Fisch:

Heilbutt	250 g	Schellfisch	350 g
Hering	300 g	Scholle	350 g
Kabeljau	350 g	Seelachs	300 g
Makrele	325 g	Seezunge	350 g
Makrele, geräuchert	300 g	Miesmuscheln	1000 g

Als Faustregel für den Fischeinkauf gilt: Man rechnet mit 200 g Fischfleisch pro Person und Mahlzeit. Für den Kinderteller reichen auch 100 g.

Bei ganzen Fischen muss man bedenken, dass viel Abfall (Kopf, Flossen, Gräten) anfallen kann. Als Faustregel gilt hier: für 200 g Fischfleisch muss man 250 g vom ganzen



Fisch einkaufen. Bei Meeresfrüchten, vor allem bei Muscheln und Schnecken, muss man das Gewicht der Schalen in die Rechnung einbeziehen. So bringt ein gutes Kilo Miesmuscheln nur ungefähr 200 g Muschelfleisch auf den Teller.



5. Gemüse und Obst (frisch und in Konserven)

Das Angebot an Obst und Gemüse ist überall reichlich, aber abhängig von der Jahreszeit. Beim Kauf sollte man schon auf den Preis achten.

Z. B. sind Tomaten oder Zucchini in den europäischen Ländern in der Winterzeit sehr teuer. In den tropischen Ländern sind das die importierten Äpfel oder Birnen. Diese teuren Importe können aber leicht durch einheimische Sorten ersetzt werden. Das Einkaufen sollte dort erfolgen, wo Obst und Gemüse am frischesten sind, also in der Markthalle oder auf dem örtlichen Markt. Ein Vergleich lohnt sich immer.

In den kleinen einheimischen Gemüseläden ist es zwar billiger als im Supermarkt, aber ob es da frischer ist, bleibt dahingestellt. Oft sind in diesen Läden Gemüse und Obst überlagert, aber es ist die billigste Ware. Das Einkaufen auf den einheimischen Märkten macht ohnehin mehr Spaß. Hinzu kommt, dass Obst und Gemüse aus dem Supermarkt bereits vorgekühlt wurden und ohne weitere Kühlung in ihrer Haltbarkeit stark eingeschränkt sind. Zu bedenken ist, dass es nicht auf jeder Insel einen Supermarkt oder ein kleineres Geschäft gibt. Viele Insulaner versorgen sich selbst. Bei ihnen kann man gut einkaufen oder tauschen. Deshalb ist es zweckmäßig, immer etwas dabei zu haben, was sich tauschen lässt (z. B. Angelhaken, Messer, T-Shirts, Konserven oder andere praktische Dinge sowie Zigaretten und Süßigkeiten).

Unbedingt sollte man auf frische Ware achten. Es macht keinen Sinn, eine Gurke zu kaufen, deren Spitze sich an der Blütenseite weich anfühlt. Diese schmeckt schon nicht mehr, das Fleisch wird gelblich und sie fängt in kurzer Zeit an zu faulen. Landgurken sind haltbarer als Gewächshausgurken, welche garantiert vorgekühlt waren. Beispiel Blumenkohl: Frisch sind die Rosen in den sie umgebenden grünen Blättern, wenn sie makellos weiß sind. Etwas Schmutz kann man abwaschen, Druckstellen abschneiden. Aber wenn die Blätter schon welk sind, sollte man sich den Blumenkohl genauer anschauen. Er fault von innen heraus. Graue Stellen an der Oberfläche zeigen das an. Entweder man verbraucht ihn sofort oder verzichtet.

Das gleiche gilt für Obst und Gemüse, welches Flecken und Schimmelbildung aufweist oder schon runzlig ist. Man kaufe daher möglichst immer Obst und Gemüse ohne Druckstellen und ohne Beschädigung der Schale. Da die Kühlmöglichkeiten auf dem Schiff in der Regel eingeschränkt sind, spielen der Reifegrad und die Reihenfolge des Verbrauches der Gemüse- und Obstsorten eine große Rolle. Bei Obst kauft man immer Früchte unterschiedlichen Reifegrades. Das trifft besonders auf Bananen, Ananas, Birnen, Papayas, Guaven, Mangos und Nektarinen zu. Bei Gemüse, wie Möhren, Blumen-



kohl, Brokkoli, Salate und Gemüsepaprika ist das etwas anders. Diese Gemüse halten sich nicht allzu lange.

Möhren kann man in eine kleine Kiste (wenn die Möglichkeit zum Stauen besteht) lagenweise legen und jede Lage mit feuchtem Sand bedecken. Zum Einsanden verwendet man nur frisch ausgehobenen Sand mit natürlicher Feuchtigkeit aus größerer Tiefe, welcher nur geringste Mengen krankheitserregender Mikroorganismen enthält. Den Sand sollte man mit Süßwasser feucht, aber nicht nass halten. Einfacher ist es, einen kleinen Vorrat an Möhren im Kühlschrank aufzubewahren.

Achtet man sorgfältig auf die Hinweise, vermeidet man Verluste und hat fast die ganze Reise immer frisches Obst und Gemüse zur Verfügung. Selbstverständlich kann man auch, sollten frisches Obst und Gemüse zur Neige gehen, mit Konserven strecken. Beim Kauf von Tomaten sollte man verfahren wie bei Bananen. Man kauft unreife Tomaten zum Nachreifen und reife Tomaten zum Sofortverbrauch. Bei Gemüse halten sich, abhängig vom Reifegrad, in den wärmeren Regionen am längsten: Kartoffeln, Landgurken, Zwiebeln, Zucchini, Weißkohl, Rotkohl und Auberginen. Bei Obst betrifft das alle Südfrüchte sowie bestimmte Sorten von Äpfeln, wie die Sorte „Golden Delicious“. Alle Gemüse, einmal angeschnitten, sollten sofort verbraucht oder in Folie gepackt im Kühlschrank gestaut werden. Das ist besonders aus hygienischen Gründen wichtig, um die Übertragung von Krankheitserregern zu vermeiden. Nicht alle Früchte oder Gemüsearten können miteinander gelagert werden. Das betrifft z. B. die Lagerung von Äpfeln, Bananen und Tomaten. Diese immer allein lagern. Sie sondern Äthylen ab. Das Gas lässt anderes Gemüse oder Obst schneller reifen und welken.



6. Mehle, Teigwaren, Brot und Zutaten zum Backen

Mehl ist in der Regel lange haltbar. Dennoch sollte man auf das Verfallsdatum achten. Zu altes Mehl verliert seinen Geschmack und die Backergebnisse sind enttäuschend. Mehl muss immer kühl und trocken gelagert werden.

Der Vorratsbehälter sollte gut ausgewaschen und getrocknet sein. Mehl lässt sich in einer dicht verschließbaren durchsichtigen Tupperdose mit Schraubdeckel lange trocken aufbewahren. Zweckmäßigerweise beschriftet man die Dose mit dem Typ des Mehls und, wenn vorhanden, dem Verfallsdatum. Das Mehl kann in einer durchsichtigen Plastikdose leichter auf Mehlwürmer kontrolliert werden. Keinesfalls frisches und altes Mehl vermischen.

Vollkornmehl sollte wegen seines Fettgehalts immer in kleinen Mengen gekauft und an einem sehr kühlen Ort aufbewahrt werden. Es wird, besonders in den Tropen, schnell ranzig.

Die Art der Aufbewahrung gilt für alle trockenen Lebensmittel, so z. B. Teigwaren, Backzutaten, Gewürze, Salz, Zucker, Reis, Hülsenfrüchte usw. Sie können dabei in ihrer Originalverpackung bleiben. Das ist insofern wichtig, da man bestimmte Hinweise auf



der Verpackung immer wieder benötigt. Die Aufbewahrung in Plastikdosen verhindert weitgehend den Befall von Ungeziefer. Die Größe der Behältnisse richtet sich natürlich nach der Menge aufzubewahrender Produkte.



Buntes Treiben (Foto: Theodora Kessoglou / pixelio.de)

7. Hülsenfrüchte (frisch und in Konserven)

Getrocknete Hülsenfrüchte dürfen maximal 1 Jahr alt sein. Alte Hülsenfrüchte garen nicht mehr gleichmäßig und werden auch bei langer Kochzeit nicht weich. Für die Aufbewahrung gilt das Gleiche wie bei Mehl (siehe Ziffer 6). Haben Hülsenfrüchte kleine Löcher oder Fraßspuren bzw. bemerkt man beim Schütteln Mehls Spuren am Boden, dann ist „der Wurm drin“. Getrocknete Hülsenfrüchte müssen kühl, trocken und licht- und luftgeschützt aufbewahrt werden. Ungeschälte Hülsenfrüchte können bis zu einem Jahr gelagert werden. Geschälte Hülsenfrüchte lassen sich nicht länger als 6 Monate aufbewahren.



8. Gewürze, Brotaufstriche, Süßigkeiten, Kaffee, Tee

Zutaten und Gewürze sind in getrocknetem oder pulverisiertem Zustand bei entsprechender Aufbewahrung in luft- und wasserdicht schließenden Plastikgefäßen lange Zeit, aber nicht unbegrenzt haltbar, ebenso die flüssigen Gewürze in Flaschen.

Gemahlene Gewürze sind weniger lange haltbar, als die getrockneten ganzen Früchte, z. B. der Pfeffer. Die Gefäße sollten beschriftet sein. Das Rätselraten endet sonst damit, dass der Inhalt unbeschrifteter Gefäße über Bord geht. „Tüte an Tüte“ sollte man an Bord keine Gewürze aufbewahren. Entweder sie klumpen wegen der hohen Luftfeuchtigkeit schnell zusammen oder sie duften nach einiger Zeit alle gleich undefinierbar.

Frisch gekaufte Kräuter, sofern sie nicht sofort verbraucht werden, kann man trocknen. Sie müssen nach dem Trocknen sofort luftdicht verpackt werden. Man sollte dafür Sorge tragen, dass die Gewürzgefäße in der Pantry leicht erreichbar, aber sicher gestaut sind. Es sollen schon sehr interessante Gewürzmischungen entstanden sein. Ordnung



ist das halbe Leben, sonst sieht das Gewürzfach bald gruselig aus. Bei vakuumverpacktem Kaffee und Tee gilt ebenso die Empfehlung, dass nach dem Öffnen der Verpackung deren Inhalt in fest verschließbaren Behältnissen aufbewahrt und somit vor zu hoher Luftfeuchtigkeit geschützt wird. Dazu kommt, dass das Aroma erhalten bleibt.

Es empfiehlt sich, gefriergetrocknete Gewürze zu verwenden. Das Verfahren der Sublimationstrocknung gewährleistet, dass Farbe und Form des Gewürzes erhalten bleiben ebenso wie die ätherischen Öle als Geschmacksträger.

Handelsübliche Brotaufstriche (Marmelade, Konfitüre, Nutella usw.) sind sehr lange haltbar, auch in geöffneten Gläsern.

Süßigkeiten jeder Art sollten im Kühlschrank gelagert werden. In den Tropen klebt alles, was kleben kann, richtig zusammen und was zerlaufen kann, tut das auch, besonders Schokolade. Günstiger sind solche Produkte, wie einzeln verpackte Kaugummis oder Kaubonbons. Alle Süßigkeiten sollten in Behältnissen, wie oben beschrieben, gestaut werden. Kakerlaken sind scharf darauf.

Süßigkeiten sind ein nicht zu unterschätzender Energiespender, deren Bedarf je nach körperlicher Belastung zu oder abnimmt. Des Nachts auf langer Wache kann man sich z. B. mit Kaubonbons (MAOAM o. Ä.), sauren Apfelringen und getrockneten Früchten gut über die Runden bringen.



9. Fette und Öle

Alle Fette, ob zum Braten, Backen oder zum Brotaufstrich, sollten als Konserven gekauft werden. Egal ob in Blech-, Plastik- oder Glasgefäßen. Dosenbutter (ungeöffnet) hält sich ungekühlt 3 - 12 Monate, abgepackte Butter im Kühlschrank etwa 4 Wochen. Sie wird in der Wärme bei Berührung mit Luftsauerstoff schnell ranzig.

Bei Margarine und diversen Brotaufstrichen ist es ähnlich. Hat man keine Konserven kaufen können, so empfiehlt sich eine einfache Konservierungsmethode. Feste Butter- oder Margarinestücke werden in einen mit einer Salzlake gefüllten Schraubbehälter gegeben. Die Salzlake besteht aus sauberem Wasser mit 4 EL Salz pro Liter. Zu beachten ist, dass die Stücke immer mit der Salzlake bedeckt sind. Da Butter aufschwimmt, kann man die Stücke, mit einem Teller beschwert, unter der Salzlake halten.

Die besten Öle für den Verzehr an Bord sind Oliven-, Sonnenblumen-, Sesam-, Raps- oder Leinöle, zweckmäßig in Plastikflaschen. Sie sollten zur Verlängerung der Haltbarkeit vor Licht geschützt gestaut werden.

Empfehlenswert sind nur drei Ölsorten: Ein Würzöl (Sesam- oder Walnussöl) für Salate und Dressings - nicht erhitzbar, ein Öl für die Zubereitung von Soßen und Dressings (Olivenöl) - wenig erhitzbar und ein Öl zum Braten (Sonnenblumen- oder Rapsöl) -



hoch erhitzbar.



10. Reinigungs- und Waschmittel sowie Toilettenartikel und Desinfektionsmittel

Diesem Punkt gebührt große Aufmerksamkeit. Ist eine Frau in der Crew, gibt es meist keine Probleme. Aber wenn nicht, sollte man sich ernsthaft mit diesem Kapitel befassen. Es geht dabei nicht um die persönliche Hygiene, die wohl jeder mehr oder weniger gut beherrscht. Es geht um die Hygiene an Bord, vom Gebrauch des Spülmittels zum Geschirr abwaschen bis hin zum Toilettenreiniger. Alle Reinigungsmittel sollten sparsam eingesetzt werden. Viel hilft nicht viel. Man sollte immer an einen Beitrag zur Verringerung der Umweltverschmutzung denken. Beim Abwaschen genügt oft nur ein Spritzer Spülmittel in das Waschwasser. Wenn zur Reinigung und Desinfizierung von Toilette, Waschbecken und Duschen chlorhaltige Mittel verwendet werden, dann ebenfalls nur die notwendigste Menge. Die Fische unter dem Boot klagen dann weniger über Juckreiz, Hautausschlag oder plötzlich steife Flossen. Umweltfreundliche Spülmittel gibt es nämlich nicht. Bei allen Reinigungsarbeiten sollte man das Tragen von Gummihandschuhen nicht vergessen.



Das Wäschewaschen sollte man sich für die nächste *Laundry* aufheben. Da das aber nicht immer möglich ist, sollten für das Wäschewaschen an Bord möglichst umweltfreundlichen Mittel Verwendung finden.

Gute Erfahrungen wurden mit Kernseife gemacht. Das ist eine reine Seife aus tierischen oder pflanzlichen Fetten. Bekannt sind auch Seifen aus Palmfett oder Kokosfett ohne optische Aufheller.

Kernseife kann überall dort verwendet werden, wo eine strapazierfähige, gut reinigende Seife benötigt wird. Sie besitzt besonders zur Vorreinigung stark verschmutzter Wäsche in kaltem und hartem Wasser beste Eigenschaften. Diese Handseife wird ohne Füllstoffe, Farbstoffe, Duftstoffe und vor allem ohne synthetische Komplexbildner wie EDTA hergestellt. Sie wird von den Mikroorganismen in 4 - 6 Tagen vollständig zu 100 % zu Kohlendioxid und Wasser abgebaut. Das macht sie umweltfreundlich. Der Gebrauch ist denkbar einfach. Stark verschmutzte Stellen werden mit der Seife eingerieben und in der Pütz mit Salzwasser eingeweicht. Um die Waschlauge zu verstärken, löst man etwas geraspelte Kernseife in wenig warmem Wasser auf. Nach einigen Stunden kann die Wäsche ausgewaschen und mit Salzwasser mehrmals gespült werden. Das letzte Spülen erfolgt mit Süßwasser, damit das Salz ausgewaschen wird.





11. Technische Artikel

Geschirrtücher, Wischlappen, Küchenpapier, Geschirr, Töpfe, Bestecks, Küchenwerkzeug, Gas, Plastiktüten, Gummiringe, Topflappen, Plastikbehälter, Mülltüten, Batterien, Notbeleuchtung, Taschenlampen, Streichhölzer, Schädlingsbekämpfungsmittel usw. gehören vor Antritt des Törns gründlich auf Vollständigkeit und ihre Funktionstüchtigkeit geprüft. Selbstverständlich braucht jeder seinen Teller, seine Schüssel, sein Glas, seine Tasse und sein vollständiges Besteck. Genauso wichtig ist aber auch, neben funktionierenden Büchsen- und Flaschenöffnern, einen Satz scharfer Küchenmesser unterschiedlicher Größe sowie eine robuste Küchenschere im Schapp zu haben.



Topfsatz aus Edelstahl, Küchenwerkzeug und Schnellkochtopf

Als Topfsatz sollten ausreichend kleine und große Töpfe und teflonbeschichtete Pfannen vorhanden sein. Solche aus Edelstahl sind pflegeleicht, stabil und haben eine lange Lebensdauer. Sie sind für das Kochen der meisten Gerichte sehr gut geeignet. Sie sollten Kunststoffgriffe haben, welche das sichere Halten der Töpfe gewährleisten. Das spart auch den Gebrauch von Topflappen. Emailliertes Stahlgeschirr ist zwar säurefest, kratz- und scheuerbeständig, aber die Schutzschicht kann durch harte Schläge beschädigt werden und abplatzen. Der Topf rostet. Töpfe und Pfannen aus Gusseisen sind schwer, aber dafür haltbar. Sie brauchen lange, bis sie heiß werden, speichern dann aber die Hitze. Auch sie können rosten. Aluminiumtöpfe sind sehr gute Wärmeleiter, aber sie haben den Nachteil, dass durch Säure und Salz Aluminium herausgelöst wird und ins Essen übergeht. Das schmeckt merkwürdig. Außerdem verbeult das Geschirr leicht. In beschichteten Töpfen und Pfannen brennt nichts an und man spart Fett und Öl beim Braten. Weil die Beschichtung relativ weich ist, sollte man in dem Geschirr nicht mit Küchenwerkzeug aus Metall hantieren. Feuerfestes Glas-, Keramik- und Porzellan Geschirr ist beliebt, weil im gleichen Gefäß gegart und serviert werden kann, aber es zerbricht leicht.

Nicht zu vergessen sind funktionierende Topfhalter für den Herd sowie ein Satz Schüsseln unterschiedlicher Größe aus Plastik oder Edelstahl. Man sollte nicht unbedingt die



Schüssel zum Einweichen diverser Wäschestücke auch noch zum Kneten des Brotteiges verwenden. Zum Küchenwerkzeug gehören auch unterschiedlich große Quirle und Rührlöffel aus Holz oder Plastik, mit denen man in teflonbeschichtete Pfannen und Töpfen keinen Schaden anrichtet. Schneidebretter aus Holz in verschiedenen Größen dienen sowohl als Untersetzer für heiße Töpfe als auch für eine feste Unterlage zum Zerschneiden von Lebensmitteln. Die Bretter sollten aus Hartholz und nicht aus Plastik sein. Holz enthält ein Ferment, welches Salmonellen nicht sehr mögen. Nützlich sind auch Messbecher und Messlöffel aus Plastik mit verschiedenen international üblichen Kennzeichnungen für Mengen von flüssigen und festen Lebensmitteln.

Zu den Küchenhelfern gehört ebenfalls ein Obst- und Gemüseschneider. Zu empfehlen ist eine vierseitige Küchenreibe zum Schneiden, Reiben und Raspeln von Obst, Gemüse, Gewürzen, Käse usw. Sie sollte aus Edelstahl und mit einem stabilen Griff gefertigt sein.

Will man sich Säfte aus z. B. frischen Zitrusfrüchten pressen, so sind die mechanischen Fruchtpressen aus Edelstahl oder Plastik sehr nützlich. Sehr zu empfehlen ist ein Schnellkochtopf, dessen Bedienung einfach ist. Die modernen Töpfe verfügen über ein hohes Maß an Sicherheit, z. B. 2 Sicherheitsventile. Der große Vorteil ist damit begründet, dass sich der Aufwand des Kochens verringert, da alle Zutaten, z. B. für einen Eintopf, gleich zu Anfang in den Topf gegeben werden. Des Weiteren verkürzen sich die Garzeiten beträchtlich. Das spart nicht nur Gas, sondern auch Zeit. Für einen Eintopf benötigt man z. B. statt 50 min im Normalkochtopf, nur 15 min im Schnellkochtopf.

Für das Kochen an Bord kommt der Ausstattung mit ausreichend Propan- oder Campinggas (Butangas) eine entscheidende Bedeutung zu. Allerdings sollte man sich auf eine der beiden Gassorten festlegen. Schon wegen der unterschiedlichen Druckminderer.

Die Anzahl und Größe der Gasflaschen richtet sich nach der Dauer des Törns und nach dem vorhandenen Stauraum. Die blauen Flaschen sind mit Butangas gefüllt. Wobei man darauf achten sollte, dass sie beim Neubefüllen nicht mit Propangas gefüllt werden. Es



Stahlflaschen, Plastikflasche, Aluminiumflasche

sei denn sie sind extra dafür zugelassen. Es ist selbstverständlich, dass man diese Gasflaschen beim Stauen gut gegen Rosteinwirkung konserviert. Sie sind aus Stahl. Es ist sehr aufwändig, verrostete Flaschen neu anzustreichen. Beim Rücktausch gibt es dann oft Probleme. Eine Konservierungsmethode ist das dicke Einfetten mit Seewasserfett und das dichte Verpacken in dicke Plastiktüten. Man kann sie auch in wasser-

dichten Plastikbehältern stauen.

Gegen die Einwirkung von Kondenswasser müssen sie aber auch eingefettet werden. Der Aufwand ist groß. Pflegeleichter sind die mit Propangas (*cooking gas*) gefüllten Alufaschen (grau- oder silberfarben). Außerdem bekommt man sie auf der ganzen Welt problemlos gefüllt. Diese dürfen sowohl mit Propangas als auch mit Butangas gefüllt werden. Die Flaschen müssen aber dafür zugelassen sein.

Beachten sollte man, dass die in Europa erhältlichen Flaschen meistens eben nur in Europa getauscht oder neu befüllt werden. In anderen Ländern ist das wegen fehlender Adapter sehr schwer. In der übrigen Welt, z. B. in den USA oder den lateinamerikanischen Ländern gelten andere Nomen. Man sollte sich unbedingt auf andere Größen



und Anschlüsse einstellen und auch den entsprechenden sicheren Stauraum (Gaskasten) für diese Flaschen vorbereiten. Neben der Alu- und Stahlgasflasche gibt es die Kunststoffversion. Einen großen Vorteil bringt laut Hersteller (z. B. Global Gas GmbH, www.globalgas.de) das transparente GfK-Material, welches den Blick auf den Füllstand zulässt. Die bisher benutzten Druckminderer für Propangasflaschen können weiter verwendet werden. Sie wird mit Propangas gefüllt. Sie rostet nicht und ist leichter als die Stahl- oder Aluflaschen.



12. Die Bordapotheke

Sie gehört zur Sicherheitsausstattung des Schiffs. Sie soll hier trotzdem Erwähnung finden, da deren Inhalt oft unvollständig ist, bzw. Medikamente überlagert sind. Nur dann, wenn man sie braucht, merkt man, wie wichtig sie ist. Immer wieder wird die Bordapotheke für die Erste Hilfe oder Erstversorgung bei Verletzungen, Krankheiten oder kleinen „Wehwehchen“ benötigt. Da reicht ein Autoverbandskasten nicht aus. Natürlich hat jedes Crewmitglied seine persönlichen Medikamente. Aber die medizinische Grundversorgung muss gewährleistet sein. Abhängig von Länge und Revier des Törns sowie der Anzahl der Crewmitglieder muss die Bordapotheke mit törnspezifischen Medikamenten ausgestattet sein. Dabei sollte man sich von erfahrenen Apothekern beraten lassen. Am besten von denen, welche selber große Erfahrung im Segeln besitzen. Zu empfehlen sind die Ausführungen von der Apothekerin Karla Schenk. Ihre Bordapotheke hat sich auf zigtausend Seemeilen über viele Jahre hinweg als zuverlässig und zweckmäßig bewährt, wobei sie auch kostenmäßig ein vertretbarer Kompromiss ist.

Zu finden sind die Hinweise im Internet und im Buch: Bobby Schenk, Fahrtensegeln, ISBN: 978-3-7688-1426-3 und auf seiner Webseite.

Zu empfehlen ist die Webseite von Dr. D. Bergenthal, mit verschiedenen Beiträgen zu „Medizin an Bord und auf See“. Siehe: www.esys.-org/esys/medizin.html. Insbesondere die Hinweise von Dr. med M. Kohfahl für Langzeitreisen aus Sicht des Arztes. Inhalt: Apotheke, Impfungen, Wasser, Vorsorge. Meinhard Kohfahl, Medizin auf See, ISBN 978-3-88412-488-8

*Wer seine Gefühle in Flaschen abfüllt,
braucht sich nicht zu wundern, wenn sie sauer werden.
Ashleigh Brilliant*





Einkauf in Phuket, Thailand (Foto: Franz Küberl)

Tipps zum Stauen und Konservieren

Wissenswertes über den Umgang mit Trink- und Brauchwasser. Was man bei Gütesiegeln für Lebensmittel beachten muss.

Hat man den Einkauf, für den man ausreichend Zeit einplanen sollte, geschafft, alles zum Schiff gebracht oder anliefern lassen, beginnt das Stauen. In der Regel legt der Skipper fest, wo was hinkommt. Auf jeden Fall sollte eine Stauliste angefertigt werden aus der hervorgeht, wo, was und in welcher Menge gestaut wurde. Es kann sonst passieren, dass man viel Zeit mit der Suche nach Lebensmitteln verbringt oder bei einer nachfolgenden Crew eine Art Goldgräberstimmung ausbricht, wenn sie die vergessenen guten Sachen findet.

Grundsätzlich muss die Regel gelten, dass alle Lebensmittel, welche nicht in Konserven, fest verschlossenen Plastikflaschen oder -behältern original verpackt sind, in staufreundlichen, wasserdichten, lebensmittelgeeigneten und fest verschließbaren Behältern aufbewahrt werden sollten. Keinesfalls in einfachen dünnen Plastik- oder Papiertüten. Damit beugt man nicht nur dem Befall durch Insekten vor (Kakerlaken kennen keine Gnade), sondern schützt die Lebensmittel auch vor zu hoher Luftfeuchtigkeit (Schimmelbildung) und eindringendem Wasser.



Die Aufbewahrung von Obst und Gemüse sollte immer an einem luftigen und schattigen Ort erfolgen. Man spannt dazu am besten im Salon oder in der Pantry ein oder mehrere Relingnetze. So kann man gut den Reifegrad kontrollieren, schnell zugreifen und es sieht obendrein noch dekorativ aus. Allerdings verursachen die Netzmaschen schnell Druckstellen. Dem kann man mit einigen Lagen Papier oder wie im Bild mit leichten Schalen entgegen wirken.

Im Handel für Campingbedarf sind auch Hän-



geaufbewahrungen für Lebensmittel (Food Storage oder Food Box) erhältlich. Das luftdurchlässige Netz sorgt dafür, dass nichts schimmelt. Der doppelte Boden gibt Insekten keine Chance, sich von unten an Obst oder Gemüse heranzumachen.

Sehr gute Erfahrungen gibt es bei der Lagerung des Gemüses in offenen Plastikkisten, welche am besten unter dem *spray hood* regen-, sonnen- und spritzwassergeschützt an der frischen Luft gestaut werden können.

Sollten Lebensmittel jeder Art Spuren von Schimmelbildung aufweisen, egal welcher Farbe oder Art, sind sie sofort zu entsorgen. Die Gefahr einer Vergiftung ist sehr hoch, da man den Befall nur an der Oberfläche wahrnimmt. In der Regel ist das Myzel der Schimmelpilze schon tief in das Lebensmittel eingedrungen und hat es verdorben. Ausnahmen bilden Hartkäse und stark geräucherte Wurst- und Fleischwaren. Bei ihnen schneidet man großzügig die befallenen Stellen ab und verbraucht den Rest sofort.

Konserven aus Metall haben die unangenehme Eigenschaft bei längerer Lagerung, vor allem bei Kontakt mit Seewasser, zu rosten. Auf jeden Fall verlieren sie dabei ziemlich schnell ihre Etiketten. Deshalb ist es zweckmäßig, die Konserven zusätzlich mit einem wasserfesten Marker zu beschriften.

Nachdem Obst- und Gemüse eingekauft wurde, sollte es vor dem Stauen gereinigt werden. Das erfolgt möglichst nicht an Bord, sondern an Land. Erfahrungen besagen, dass mit den Verpackungen (Tüten, Kartons, Säcke) reichlich Ungeziefer an Bord geschleppt wird. Die Verpackungen werden deshalb an Land entsorgt. Zum Transport an Bord sollten saubere Plastikkisten oder Plastikbeutel Verwendung finden. Besonders Obst und Gemüse müssen gründlich kontrolliert werden. Welke Blätter, angegammelte Ware, falls das nicht schon beim Einkauf kontrolliert wurde, muss entsorgt werden.

Verschmutzte Ware sollte nicht gewaschen sondern nur gereinigt werden. Eine ganze Reihe von Lebensmitteln, z. B. Kartoffeln oder Eier, verlieren sonst ihre natürliche Schutzschicht. Das trifft z. B. auch für Äpfel oder Zitronen zu. Importware wird meist gewachst bzw. gespritzt und erhält so eine Schutzschicht. Diese sollte erst vor dem Verbrauch gründlich abgewaschen werden.

Noch ein Tipp zur Konservierung von Lebensmitteln. Sie verderben aufgrund chemischer Veränderungen, welche auf Lufteinfluss, Mikroorganismen, Temperatur, Insektenbefall oder Enzyme zurückzuführen sind. Durch Konservierung wird versucht, diese Einwirkungen auf Nahrungsmittel zu unterbinden oder zumindest einzuschränken. Welche Konservierungsart man wählt, hängt von den erhaltenswerten Eigenschaften der Nahrungsmittel ab. Es gibt eine ganze Reihe chemischer und physikalischer Verfahren, auf die hier nicht eingegangen werden soll.

So wird in den tropischen Ländern die leicht verderbliche Brotfrucht als ganze Frucht in der Sonne getrocknet und für den späteren Verbrauch kühl und trocken gelagert. Man kann sie auch zerteilen und im Backofen trocknen. Sie ist dann längere Zeit haltbar. Die getrocknete Brotfrucht kann dann wie Dörrobst zubereitet werden.



Verschiedene Modelle von Vakuumiergeräten

Ein Verfahren ist allerdings sehr gut für die Bedingungen an Bord geeignet. Das ist die



Verpackung von Lebensmitteln im Vakuum. Es dreht den Lebensmitteln einfach die Luft ab, sorgt für eine nahezu luftleere Umgebung und schützt die Lebensmittel somit vor Feuchtigkeit, Schimmelpilz, Mikroorganismen oder Insektenbefall.

Trotzdem empfiehlt es sich, vakuumverpackte Lebensmittel, welche nicht in den Kühlschrank müssen, in fest verschließbaren Gefäßen zu stauen.

Natürlich müssen leicht verderbliche Lebensmittel weiterhin gekühlt werden - aber eine Verlängerung der Haltbarkeit um das 3 - 5fache spricht für sich. Entsprechende Geräte, auch mit 12V-Anschluß, gibt es im Campingbedarf zu kaufen. Sofern man Landstrom hat, ist es kein Problem, größere Mengen Nahrungsmittel beim Stauen zu „vakuumieren“.

Es gibt Geräte, welche durch vollautomatisches Absaugen der Luft und Versiegeln der Folienbeutel sowie der Möglichkeit zur manuellen Versiegelung und der Vakuumerzeugung in Behältern (Einmachgläser, Flaschen, Gläser etc.) nahezu alle Lebensmittel über einen großen Zeitraum haltbar machen können. Die Lebensmittel sollten portionsweise verpackt werden.

Vakuum- oder folienverpackte Fleisch-, Wurst- und Fischwaren sollten wirklich nur dort gekauft werden, wo man Vertrauen zum Händler hat - sie lassen sich nämlich nur schwer auf ihre tatsächliche Qualität überprüfen. Auch ist schnell ein neues Etikett mit verändertem Haltbarkeitsdatum aufgeklebt.

Beim Kauf von Tiefkühlware ist besondere Vorsicht geboten. Bereifte, stark vereiste Tiefkühltruhen zeigen an, dass die Truhen schlecht kühlen. Schon ein kurzer Blick zeigt, ob das Gerät richtig eingestellt ist. Die Temperatur sollte -18 °C betragen. Die Ware in der Truhe darf nicht über der vorgeschriebenen Markierung gestapelt sein. Schnee- und Saftspuren sowie Verklumpung (vor allem bei Gemüse und Beeren) deuten auf eine Unterbrechung der Kühlkette hin. Braune oder weiße Flecken bei Fisch und Fleisch zeigen Gefrierbrand an. Tiefkühlwaren, die an Bord weiter verarbeitet werden sollen, transportiert man in speziellen Behältnissen. Ein Isoliermantel aus Styropor oder zur Not auch aus einigen Lagen Zeitungspapier sind durchaus praktische Behelfe.

Dosenware sollte grundsätzlich auf Ablaufdatum und eventuelle Bombagen (ausgetriebene Deckel) überprüft werden. Auch sollte man keine Konservendosen kaufen, welche Transportschäden aufweisen (Dellen, Verbiegungen), auch wenn diese oftmals zu Sonderpreisen angeboten werden. Es ist besser, darauf zu verzichten, da selbst kleinste Risse den Inhalt verderben lassen.

Eine weitere Methode Lebensmittel haltbar zu machen ist die Bestrahlung mit Gammastrahlen, Röntgenstrahlen oder beschleunigten Elektronen. Diese Methode wird von den Lebensmittelproduzenten schon recht verbreitet angewendet. Um die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu erhöhen oder gesundheitsschädliche Mikroorganismen in Lebensmitteln abzutöten, besteht die Möglichkeit, Obst, Gemüse, Getreide, Fleisch und Fisch zu bestrahlen. Die Strahlenbehandlung hat zur Folge, dass beispielsweise Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch nicht keimen oder sprossen und länger gelagert werden können. Unerwünschte Organismen (Insekten und Maden) in Getreide, Trockenobst, Gemüse oder Nüssen können durch eine Bestrahlung abgetötet und die Reifung von Obst verlangsamt werden. Gesundheitsgefährdende Mikroorganismen können eliminiert werden. Die Keimbelastung, auch von Gewürzen, kann soweit reduziert werden, dass die Haltbarkeit der jeweiligen Produkte gewährleistet ist.

Die Bestrahlung von Lebensmitteln ist nicht unumstritten, da Vitamine zerstört werden und freie Radikale entstehen. Die Lebensmittel werden durch die Bestrahlung nicht



radioaktiv. In Deutschland dürfen nach der Lebensmittelbestrahlungsverordnung sowie den EU -Richtlinien lediglich getrocknete, aromatische Kräuter und Gewürze bestrahlt verkauft werden. Belgien, Frankreich, Italien, die Niederlande und Großbritannien haben eine Strahlenbehandlung auch für weitere Lebensmittel erlaubt.

In den USA werden z. B. Fleisch- und Geflügelprodukte bestrahlt um gesundheitlich gefährliche Mikroorganismen abzutöten. Gegenwärtig werden in über 40 Ländern Lebensmittel bestrahlt. Es handelte sich vor allem um getrocknete Garnelen und Tintenfische, Trockenpilze, Gewürze und Instant-Nudelsuppen aus Thailand, Malaysia, Korea, Indonesien, China, Indien und Vietnam. Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass keine gesundheitlichen Risiken im Verzehr bestrahlter Lebensmittel bestehen. Allerdings werden durch dieses Verfahren nachweislich Inhaltsstoffe geschädigt, z. B. Vitamine, ungesättigte Fettsäuren u. a.

Bezeichnung bestrahlter Lebensmittel:

- Deutsch: „bestrahlt“ oder „mit ionisierenden Strahlen behandelt“
- Englisch: „treated with ionising radiation“
- Französisch: „traite par ionisation“ oder „traite par rayonnements“
- Italienisch: „irradiato“
- Holländisch: „doorstraald“



Das internationale „Radura-Symbol“ deutet an, dass Lebensmittel durch Bestrahlung behandelt wurden. Anwendung findet es aber kaum.

Bacchus hat mehr Menschen ersäuft, als Neptun.

Deutsches Sprichwort





Einfahrt in die Miraflores-Schleusen, Panamakanal

Der Umgang mit Trink- und Brauchwasser

Der Wasserverbrauch an Bord richtet sich nach der Anzahl der Crewmitglieder, deren Gewohnheiten, der körperlichen Belastung und den befahrenen Breitengraden. Dabei muss man den Bedarf an Trinkwasser und den von Brauchwasser unterscheiden.

1. Trinkwasser

Trinkwasser gehört zu den wichtigsten Lebensmitteln. Der durchschnittliche Tagesbedarf wird je nach Breitengrad mit 1,5 - 2 l pro Person veranschlagt. An heißen trockenen Tagen und bei anstrengender körperlicher Arbeit steigt der Verbrauch auf bis zu 4 l pro Person und Tag. Inbegriffen sind dabei alle anderen Arten von Getränken wie Kaffee, Tee, Cola usw. Das Trinkwasser sollte in Kanistern sicher, aber leicht zugänglich und griffbereit, gestaut werden. Es wird empfohlen, nur einen kleinen Teil des Bedarfes mit handlichen 1 - 2 Liter-Plastikflaschen zu decken. Den weitaus größeren Teil bunkert man in Plastikkanistern. Diese gibt es in den unterschiedlichsten Größen. Hier sollte man darauf achten, dass die Kanister nicht größer als 20 l sind.



Faltbare Kanister der Firmen: Reliance, Polymoon, BOCHNIA (© www.outdoorshop.de, © www.globetrotter.de, © www.fritz-berger.de)



Sie müssen zum Umfüllen in kleinere Behälter auch bei schwerer See noch handhabbar sein. Ein wichtiger Bestandteil der Bevorratung ist die Notration, welche beim Verlassen des Schiffes der Rettungsinsel einfach hinterher geworfen werden kann. Zweckmäßig ist es, mehrere Kanister mit Trinkwasser und einen leeren Kanister (zum Aufschwimmen) aneinander zu bündeln und griffbereit zu stauen.

In der Regel werden die handelsüblichen Flaschen und Kanister mit stillem Wasser verwendet. Im Handel sind faltbare Trinkwasserbehälter erhältlich, welche sehr staufreundlich sind. Diese können, ebenso wie die anderen leeren Kanister zur Aufbewahrung von Regenwasser genutzt werden. Sie sollten vor Gebrauch gründlich gereinigt werden. Zu empfehlen ist dafür eine konzentrierte bio|stream - TRAVEL - Lösung, welche im Campingbedarf oder beim Yachtausrüster erhältlich ist.

2. Brauchwasser

Als Brauchwasser bezeichnet man das in den Wassertanks des Bootes gebunkerte Wasser. Bei richtiger Behandlung des Wassers und der Tanks ist das Wasser uneingeschränkt für das Kochen, Zähneputzen, Duschen, Abwaschen, Reinigen usw. und bei Notwendigkeit sogar zum Trinken nutzbar. Trotzdem sollte es bei Letzterem abgekocht werden. Der Süßwasserverbrauch an Bord ist beträchtlich. In der Regel sind das durchschnittlich 20 - 25 l pro Person und Tag. Bei ausreichender Tankkapazität, stellt der Normalverbrauch auch bei einem längeren Törn kein Problem dar und man muss nicht auf die „Kriegsnorm“ von 2 l pro Tag und Person zurückgreifen. Die Möglichkeit des Auffüllens der Tanks mit Regenwasser sollte immer in Betracht gezogen werden. Das kann sogar zur Notwendigkeit werden, denn nicht immer sind ein Hafen oder eine Marina mit einer guten Wasserversorgung in der Nähe.



Beispiel: Kleinpackungen der Firma Katadyn (© www.katadyn.com)

Geschmack und Qualität des Brauchwassers werden entscheidend von der Art der Aufbewahrung beeinflusst. Plastik-, Polyester-, Aluminium-, Stahl- oder Gummitanks geben nicht nur Schadstoffe an das Wasser ab, sondern beeinflussen den Geschmack



nachhaltig. Mit Abstand haben sich Edelstahltanks bewährt. Gleiches gilt auch für die Versorgungsleitungen auf dem Schiff. Verschmutztes Wasser sollte nicht getankt werden. Ablagerungen beeinträchtigen auch die Funktion der Wasserpumpe. Das Wasser sollte immer durch einen Grobfilter oder durch ein Tuch eingefüllt werden. Im Ausland hat man meistens mit einer unkontrollierten Trinkwasserqualität zu rechnen. Die Schadstoffgehalte überschreiten oft die in Deutschland gültigen Grenzwerte.

Besonders betroffen sind aber auch Leitungsabschnitte, in denen es nur zu einer geringen Wasserbewegung durch Entnahme kommt. Es gibt im Handel eine ganze Reihe von Produkten, mit denen man das gebunkerte Wasser mindestens 6 Monate in einem einwandfreien Zustand lagern kann. Mit einem neuen Mittel, dem "bio|stream TRAVEL", ist es möglich, sofort reines Chlordioxid herzustellen und einzusetzen. Das Konzentrat riecht zwar scharf, aber im Trinkwasser treten keine Geruchs- und Geschmacksbeeinträchtigungen auf.

Chlordioxid inaktiviert sicher Sporen, Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger und baut sich dann biologisch ab, wobei Wasser und geringe Mengen von Salz entstehen. Chlordioxid ist nach der alten und neuen Trinkwasserverordnung ohne Einschränkung als Desinfektionsmittel zugelassen.

Verwendung von bio|stream TRAVEL

1. Aktivierung und Befüllen der Tankanlage: Die Tablette dem Schraubverschluss der Flasche entnehmen und in die Flüssigkeit der Flasche geben. Nach 24 Stunden Reaktionszeit ist die Lösung fertig und aktiv. Mit einer 250 ml-Flasche kann man insgesamt 3.750 l Wasser desinfizieren und bedenkenlos genießen. Die jeweils erforderliche Menge bio|stream - TRAVEL - Lösung abmessen und in die Tanks geben, dann normal Wasser bunkern.

2. Grundreinigung der Tanks und der zugehörigen Leitungen auf Schiffen: Zu empfehlen ist eine regelmäßige Grundreinigung der Tankanlagen, Leitungen und Wasserpumpen, wobei gezielt überdosiert wird. Dazu nimmt man die 5-fache Menge an Konzentrat. Dieses entspricht immer noch der amerikanischen Trinkwasser - Verordnung (EPA). Nach einer Einwirkzeit von ca. 30 min das Tankwasser durch die Wasserhähne auslaufen lassen. Ein erneutes Spülen der Tankanlage ist nicht nötig. Der Wirkstoff gelangt durch seine gasförmige Beschaffenheit auch in Bereiche, die sonst von flüssigen Desinfektionsmitteln nicht erreicht werden können.

Ist das Wasser klar aber nicht sicher keimfrei, so wird es mit Micropur, Romin, Certisil oder einem ähnlichen Präparat desinfiziert. Das sind geschmacksneutrale Wasserentkeimungsmittel zum Bereiten und keimfreien Lagern von Trinkwasser bis zu sechs Monaten. Auch bei einer Überdosierung sind die Chemikalien absolut unschädlich. Micropur ist 10 Jahre haltbar und besitzt keine Zusätze von Jod und Chlor. Micropur Forte enthält Chlor und ist 2 Jahre haltbar.

Das Auffangen von Regenwasser ist die einfachste Art Trinkwasser zu bunkern. Die Qualität ist meist sehr gut, vorausgesetzt man segelt nicht in Lee einer Großstadt oder eines Industriegebietes. Regenwasserauffangvorrichtungen lassen sich schnell zusammenbasteln. Man kann sich aber auch entsprechend vorbereiten.

Da Regen zumeist mit heftigen Winden verbunden ist, sollte man, wenn beim Segeln das Wasser vom Mast oder Großsegel aufgefangen wird, dieses Wasser nicht direkt in 

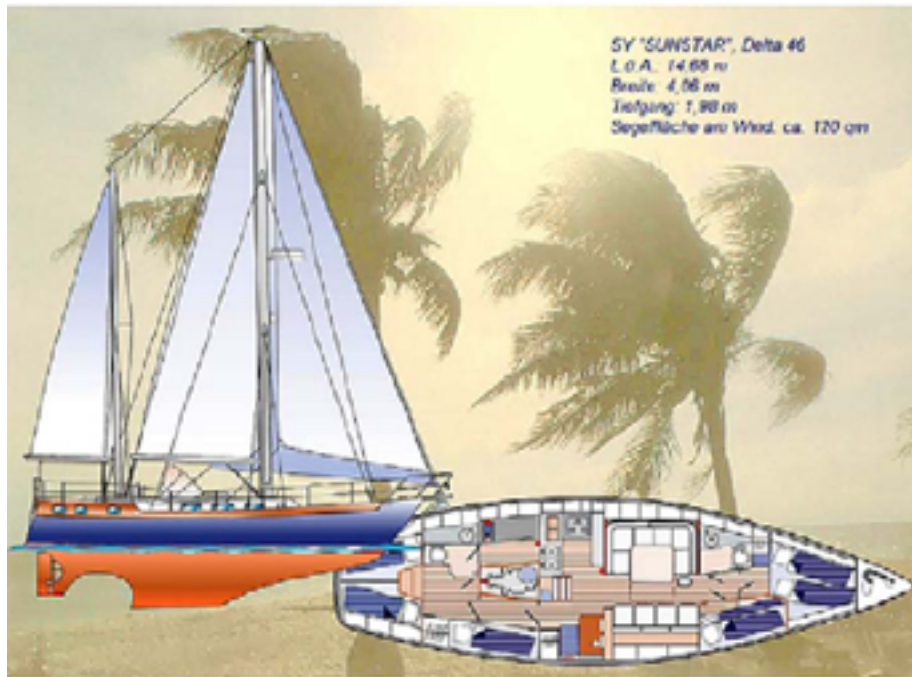
den Tank leiten sondern in Kanistern auffangen. Ist der Tankverschluss geöffnet und geht eine Welle über Deck, hat man das feinste Salzwasser im Tank. Um den Mast kann mit einer Manschette aus Kunststoff und einem daran befestigten Schlauch eine sichere Auffangeinrichtung gebastelt werden, welche sogar über längere Zeit dranbleiben kann.

Will man das Wasser vom Großsegel auffangen, beobachtet man, wo das meiste Wasser am Großbaum herunter läuft. Dort befestigt man einen Trichter mit einem Schlauch. In beiden Fällen muss der Kanister, in dem das Wasser aufgefangen wird, ebenfalls gut befestigt werden. Liegt man ruhig vor Anker, ist das geschickt gespannte Sonnensegel die ideale Auffangvorrichtung.

Eine weitere Methode Wasser haltbar zu machen ist die Bestrahlung (siehe Kapitel "Tipps zum Stauen und Konservieren"). Dabei werden Keime und Mikroorganismen abgetötet.

Wer durch des Argwohns Brille schaut, sieht Raupen selbst im Sauerkraut.





Mit der SY „SUNSTAR“ auf den langen Strecken über die Meere dieser Welt

Künstliche Lebensmittel

Wissenswertes über Imitate aus Schinken, Fleisch, Käse, Fisch, Obst, Butter und Milch

Nichts wird im Leben mehr manipuliert als die öffentliche Meinung und die Lebensmittel

Künstliche Lebensmittel gehören zu jenen Lebensmitteln, welche einerseits - zunehmend zur Lösung der Welternährungsprobleme aus minderwertigen, aber proteinhaltigen Naturprodukten, billigen Abfallprodukten sowie künstlich erzeugten Zusatzstoffen gefertigt werden. Andererseits werden große Mengen Lebensmittelimitate billig erzeugt und aus Gründen des Profits teuer verkauft.

Deshalb soll in diesem Kapitel auf künstlich erzeugte, minderwertige und oft auch gesundheitsschädliche Lebensmittel, die Praktiken ihres Vertriebes, auf die Unterscheidbarkeit von künstlichen zu natürlichen Lebensmitteln sowie den Alternativen zu Bio-Produkten und auf die nationale und internationale Kennzeichnungspflicht hingewiesen werden. Es geht weniger um Nahrungsergänzungsmittel, künstliche Aroma- und Farbstoffe, Antioxidationsmittel und chemische Zusätze, obwohl diese eine große Rolle bei der Produktion künstlicher Lebensmittel spielen. Das würde den Rahmen des Ratgebers sprengen. Man kann sich im Internet sachkundig machen.

Meistens sind künstliche Lebensmittelzusätze nicht direkt gesundheitsschädigend und ihre Verwendung ist legal. Häufig sind sie jedoch geschmacklich und ernährungsphysiologisch minderwertig. Denn es fehlen die Vitamine, Mineralien und sonstigen Vitalstoffe der natürlichen Originale.

Sie werden teilweise durch künstliche Zusätze völlig unzureichend ersetzt. Wer Probleme mit chemischen Geschmacksverstärkern, synthetischen Farbstoffen sowie Konservierungsmitteln oder Antioxidationsmitteln hat, der sollte darauf verzichten. Für Allergiker allerdings können „Lebensmittel-Ersatzstoffe“ eine willkommene Alternative zu echter Milch, echtem Obst oder Fleisch sein.



Die Verbraucherzentrale Hamburg e.V. über den Umgang mit künstlichen Lebensmitteln:

„Gepresstes Fischeiweiß in Garnelenform, das täuschend echt wie Garnelen aussieht, ist nur ein Beispiel für Lebensmittelimitate im Supermarkt. Vermisst werden aber auch Meeresfrüchte im „Meeresfrüchtecocktail“, Meerrettich in Wasabi-Erdnüssen oder Putenfleisch im Putensalat.

Denn offenbar sehen sich immer mehr Anbieter veranlasst, an den Zutaten zu sparen und möchten vor allem eines vermeiden: Dass die Verbraucher das merken. Wer beim Einkaufen auf schöne Namen und Bilder hereinfällt, ist schon in der Imitat-Falle.“

Die im Folgenden beschriebenen Beispiele basieren vorwiegend auf Erkenntnissen aus Deutschland und der EU. Die Produktion von künstlichen Lebensmitteln erfolgt weltweit und der Verbraucher wird im Zuge der Globalisierung überall damit konfrontiert.

Die hier genannten Beispiele sollen auf das Problem der Irreführung und Täuschung bei der Deklaration von Lebensmitteln aufmerksam machen. Dabei können die hier genannten Produkte inzwischen durch die Hersteller einer Veränderung unterzogen worden sein oder sind bereits vom Markt genommen.

Wer sich näher mit dieser Problematik befassen möchte, sollte sich in einschlägigen Internetportalen sachkundig machen:

- Internetportal: www.lebensmittelklarheit.de
- Internetportal des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV):
www.bmelv.de/DE/Startseite/startseite-node.html
- Internetportal der Verbraucherzentralen in Deutschland: <http://www.vzbv.de/>
- „Lebensmittel-Lügen“ von Birgit Klein, Andrea Schauff, Claudia Weiß, Janina Löbel, Internet: www.vz-ratgeber.de
- Internetportal des gemeinnützigen Vereins foodwatch: http://www.foodwatch.de/index_ger.html

Schinken-Imitate

Was sind Schinkenimitate? *„In Deutschland werden Schinken- und Vorderschinkenimitate unter der falschen Bezeichnung „Schinken“, „Vorderschinken“, „Formfleisch-vorderschinken“ oder „Pizzaschinken“ verkauft. Diese Lebensmittel werden vor allem in Gaststätten angeboten und dort als Zutat in Pizzen, Salaten und Nudelgerichten verwendet. So weisen derartige Imitate oft einen Fleischgehalt von nur ca. 50 bis 65 % auf, während „echter“ Schinken, Vorderschinken und Formfleischerzeugnisse in Deutschland einen Fleischgehalt von ca. 95 % haben müssen und einen Gehalt an Fleisch fremdem, das heißt über die Pökelsalzlake zugesetztem Wasser, von maximal 5 % haben dürfen. Teilweise werden den Imitaten auch Bindemittel (wie Stärke), Gelier- und Verdickungsmittel oder Eiweißhydrolysate zugesetzt, damit aus der Mischung von Fleischstücken und Wasser eine schnittfeste Masse entsteht.“*

Zitat: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)

Mit „Klebeschinken“ werden minderwertige Schinkenimitate bei rohem und gekochtem Schinken bezeichnet. Viele Rohschinken, die Scheibenweise angeboten werden, bestehen nicht aus einem natürlich gewachsenen Stück Fleisch, sondern aus vielen





Bild: Formfleischschinken

einzelnen rohen Fleischstücken, die mit dem Enzym Transglutaminase zu einem Teil zusammengeklebt werden. Das so erzeugte Formfleisch wird als Lachs- oder Nusschinken verkauft.

Diese Produkte dürfen nicht als Schinken oder Formfleischschinken bezeichnet werden. Das ist irreführend. Produkte, bei denen Transglutaminase als Klebemittel verwendet wird, müssen in Deutschland bislang nicht gekennzeichnet werden. Die EU hat die Zulassung des Enzyms Thrombin für Klebefleisch verboten. Thrombin besteht aus Schweineblut und wird zum Zusammenkleben von Fleischresten benutzt. Andere Substanzen, die dafür bereits heute eingesetzt werden, machen diese Herstellungsweise weiter möglich.



Bild: Echter roher Schinken aus Spanien

Die in Deutschland verkauften Schinkenimitate werden überwiegend in anderen EU-Mitgliedsstaaten produziert, vor allem in Belgien, Dänemark, Niederlande, Spanien und Italien. Allerdings auch zunehmend in Deutschland.

Mogelschinken besteht zu 50-65 % aus Fleisch, der Rest sind Wasser, Binde-, Gelier- und Verdickungsmittel. Oft wird Soja- und Milcheiweiß zugesetzt. Das Produkt ist schnittfestes Stärke-Gel, in das Fleischstückchen eingebettet sind. Zur Verdeutlichung kann auch gesagt werden, dass es sich dabei um "schnittfestes Wasser" handelt. Das Ganze wird in Supermärkten als Aufschnitt angeboten aber vorwiegend für Fertiggerichte verwendet oder

in Restaurants z. B. als Cordon Bleu serviert.

2. Wie erkennt man Schinkenimitate? Die Produkte sind auf den ersten Blick kaum zu unterscheiden. Schinkenimitate bestehen aus einer geleeartigen, schnittfesten Masse, in die kleinste, sichtbare Fleischstücke eingebettet sind. Bei echtem Schinken kann man dagegen die Wuchsrichtung der Muskulatur und den Muskelzusammenhang des Fleisches erkennen. Bei Formfleischschinken sind die Größe der zusammengefügt Muskelfleischstücke und ihre unterschiedliche Muskelfaserrichtung erkennbar. Größere Stücke des Ersatzschinkens sehen brühwurstartig aus, schmecken süßlich und wie zu stark gekocht. Zudem weisen sie einen gummiartigen Biss auf. Eine Muskelstruktur ist nicht erkennbar. Nur bei verpackter Ware kann man über die Zusammensetzung des Produktes im Zutatenverzeichnis erfahren, ob es sich um ein Immitat handelt oder nicht. Wenn da steht, dass der Fleischanteil nur noch 40 - 80 % beträgt und der Rest aus Wasser, Stärke, Pflanzeneiweiß und Zusatzstoffen besteht, dann handelt es sich um Klebeschinken.

Fleisch-Imitate und Formfleisch

Was sind Fleischimitate? „So werden Lebensmittel bezeichnet, die geschmacklich, haptisch oder vom Eiweißgehalt her Fleisch ähneln, ohne aus Fleisch hergestellt zu sein. Die wichtigsten Ausgangsstoffe für Fleischersatz (auch „Novel Protein Food“ genannt) sind Wasser, Soja, Weizenkleber, Pilz- oder Bakterienkulturen, Aromen und Gewürze. Besonders in der asiatischen Küche hat die Gewinnung von eiweißreichen Produkten aus Hülsenfrüchten, vor allem Soja, und Getreide eine lange Tradition. Das Verhältnis der Aminosäuren und die Verdaulichkeit sind jedoch ungünstiger als bei Fleisch.“

Zitat: MD MED Institut für Gesundheitsprävention

Nur einige Beispiele für Fleischimitate. Diese haben besonders bei Vegetariern und



Veganern für das Prinzip einer gesunden Lebensführung eine große Bedeutung.

Hot Dogs: Ein Wurstimitat, die mit Wasser, Bindemittel, Laktose, Dextrose, Weizenmehl, Pflanzenöl (teilweise gehärtet), Hefe, Glukosesirup, Magermilchpulver, Lupinenmehl, Emulgatoren, Geschmacksverstärkern und geringen Teilen von Fleisch und Fett hergestellt werden.

Texturiertes Soja („Sojafleisch“): Extrudiertes, entfettetes Sojabohnenmehl.



Tempeh (Foto: © Sakurai Midori), Quorn (Foto: © Jan Ainali), Seitan (Foto: © www.utopian-kitchenwordpress.com), Fotos aus Wikipedia

Quorn: Quorn ist der Handelsname für ein proteinreiches, industriell hergestelltes Nahrungsmittel aus fermentiertem Schimmelpilz-Myzel. Das cholesterinarme Produkt aus 45 % Protein und 13 % Fett, wird mit Vitaminen und Mineralien angereichert und mit Hühnereiweiß als Bindemittel zu vegetarischem Fleischersatz verarbeitet.

Seitan: Aus Weizengluten gewonnener Fleischersatz.

Soja-Granulat: Geschrotete Sojabohnen, die eingeweicht wie Hackfleisch verwendet werden können.

Tempeh: Durch Brotschimmelpilze fermentierte Sojabohnenmasse, die gebraten oder frittiert werden.

Tofu (Sojaquark): Das Sojaeiweiß gerinnt in einem ähnlichen Prozess wie Milcheiweiß bei der Herstellung von Frisch- oder Molkekäse.

Yuba: beim Erhitzen von Sojabohnenmilch entsteht eine Eiweißschicht, ähnlich der Milchhaut. Diese wird getrocknet und gefaltet und kann so vielseitig verwendet werden.“

1. Wie erkennt man Fleischimitate? An der Beschriftung. Die Imitate sind als Markenprodukt gekennzeichnet.

Was ist Formfleisch? *„Formfleisch ist ein Fleischprodukt, das industriell aus kleineren Fleischstücken und -resten – meist Schwein oder Geflügel – zusammengesetzt wird. Auf diese Weise können kleinere Schlachtreste ähnlich wie größere, gewachsene Fleischteile genutzt werden. Formfleisch findet Verwendung für Kochschinken, Schnitzel, Chicken Nuggets und Ähnliches, besonders bei Fertiggerichten und in der Gastronomie. In der Zusammensetzung unterscheidet sich Formfleisch – von einer eventuellen Salz- und Gewürzzugabe abgesehen – nicht von gewachsenem Fleisch.“* Zitat: WIKIPEDIA

Trotzdem ist es Resteverwertung. Auch werden verschiedene Fleischsorten zusammengeklebt. Z. B. Puten- und Schweinefleisch.

2. Wie erkennt man Formfleisch? Betrachtet man z. B. eine Scheibe Rohschinken (Formfleisch) genauer oder hält sie sogar gegen das Licht, ist deutlich erkennbar, ob sie sich aus einem oder mehreren Muskelfleischteilen zusammensetzt. Im Falle des „Formfleisch-Schinkens“ ist der Faserverlauf der Muskulatur in jedem Fleischstückchen ein anderer und auch die „Nahtstellen“ sind bei genauem Hinsehen deutlich erkennbar. Dabei handelt es aber immer noch um Fleisch und kein Imitat.

Das betrifft auch die Zusammensetzung von Fleischstücken aus Produktionsresten



zu Schnitzeln oder Steaks die fertig abgepackt (besonders als Grillware) angeboten werden. Die Beize oder Panierung verdeckt total die Struktur der zusammengefügt Fleischteile.

Was verbirgt sich unter der Panierung bei fertig abgepackten Produkten (Beispiele)?



Bilder v.l.n.r. Chickennuggets, Cordon bleu, paniertes Schnitzel

Chickennuggets (Foto: © www.lebensmittelfotos.com, Autor: SV). Unter einer dicken Panade kommt eine Masse zum Vorschein, die häufig mehr an eine Brühwurst erinnert, als an gewachsenes Muskelfleisch. Eine Qualität, die auch als Formfleisch bezeichnet wird und sich hinter der Formulierung „Hähnchenfleisch, zerkleinert und zusammengefügt“ versteckt.

Cordon bleu (Foto: © Rainer Zenz, Wikimedia Commons). Was ist unter der Panade? Analogkäse? Formfleisch aus Schweine-, Puten- oder Hühnerfleisch? Die Kennzeichnung muss Auskunft geben.

Paniertes Schweineschnitzel: Beispiel für ein bratfertige paniertes Schweineschnitzel. Gewichtsangabe mit 250 g. Tatsächlich aber nur 222 g ohne Verpackung. Der Fleischanteil mit 138 g beträgt nicht wie angegeben 68%, sondern nur 62,2%.

Das Fleisch ist vorgegart und besteht aus verschiedenen Fleischteilen. Die Scheibe ist von einem größeren zusammengeklebten Stück geschnitten. Der Anteil der Panade mit 84 g beträgt immerhin 37,8% und besteht aus einer fettigen dicken Masse. Die Beurteilung sei dem Verbraucher überlassen.

Tipp: Es ist vorteilhafter sich beim Kauf von Schnitzeln oder Steaks die Stücken vom originalen Fleischstück abschneiden zu lassen um sie mit Ei und Semmelmehl selbst zu panieren. Da weiß man was man hat.

Käse-Imitate



Foto: © Verbraucherzentrale Hamburg e.V.

„Käse-Imitat ist ein industrielles Ersatzprodukt für Käse, das nicht oder weitgehend nicht aus Milch hergestellt wird. In „Analogkäse“ (auch als Käseersatz, Käseimitat oder Kunstkäse bezeichnet), wird kein aus Milch hergestellter Käse verwendet, sondern eine Mischung, die meist aus Pflanzenfett, Wasser, Eiweißpulver und Aromen besteht.

Diese Käseimitate finden Verwendung im Bereich der Weiterverarbeitung (Fertigprodukte im Lebensmittelhandel) oder der Zubereitung von Speisen, z. B. in der Gastronomie

(Pizzen) und im Bäckereibereich (Überbacken von Brötchen und Croissants) und zum Teil auch ohne die notwendige Kennzeichnung. Teilweise werden Mischungen aus Käse und Käseimitat verwendet. Soweit eine Zutatenliste vorgesehen ist, wird dabei der Käse explizit erwähnt, vom Imitat aber nur die Bestandteile." Zitat: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)



Zutaten im Gastroblock: Pflanzenfett, Käsereste, Molkepulver, Foto: © APA, Verbraucherzentrale Hamburg

Wie erkennt man Käse-Imitate? Im Restaurant wird auf der Speisekarte nicht über Käseimitat informiert. Auch im Supermarkt kann man aus der langen Zutatenliste von Tiefkühlpizzen oder -baguettes kaum erkennen, ob Zutaten wie pflanzliche Fette oder Milcheiweiß zum Gericht gehören oder als Käse-Ersatz dienen. Käse, Gauda, Emmentaler, etc. darf nur auf der Verpackung stehen, wenn auch echter Käse verarbeitet wurde. Bezeichnungen wie „Sandwich-Scheiben“, „Pizza-Mix“, „Pizza-Belag“ oder nur „überbacken“ sind Hinweise auf Imitat-Produkte, ebenso die Bestandteile des Käse-IMITATS,

z.B. Pflanzenfett, Milcheiweiß oder Geschmacksverstärker. In der „Zubereitung mit Käse“ wurde Käse mit Käse-Imitat gestreckt. Der Inhalt solcher Packungen ist von geriebenem Käse kaum zu unterscheiden. Das Produkt liegt im Kühlregal neben geriebenem Käse und ist optisch nicht von echtem Käse zu unterscheiden.

Aufmerksam sollte man in Gaststätten werden, wenn ein Gericht auf der Speisekarte als „überbacken“ beschrieben ist und von Käse keine Rede ist. Auch ein Feta-Ersatz in griechischen Salaten ist bereits gefunden worden.

Fisch-Imitate

Surimi, engl: *fish-crabmeat*. Das Surimi (japanisch: „zermahlenes Fleisch“) ist ein asiatisches Fischerzeugnis. Leuchtend orange-rot und als Krebsscheren, Hummerscheren, Tintenfischtuben, Prawns oder Crabsticks geformt, ist das Krebsfleischimitat weltweit im Handel. Sogar Fleischsteakimitate aus Surimi gibt es schon.

Fischmuskeleiweiß ist eine weiße, geschmacks- und geruchsfreie, gepresste Fischmasse, die aus zerkleinertem Frischfisch, vor allem des Alaska-Seelachses (Pollak) und Krill hergestellt wird. Mit Eiweiß, Algen, Stärke, Salz, Eiklar, Öl, Geschmacksverstärkern, Sorbit und Aromen wird daraus Surimi produziert.

Bei der Verarbeitung werden muskelfaserähnliche Strukturen erzeugt und die Fischmasse zu Stäbchen, Krebsscheren oder in kleine Stücke geformt. Die meisten Produkte haben eine z. B. mit mildem Paprika oder Farbstoffen gefärbte rote Oberfläche.



Aus Fischmuskeleiweiß wird Garnelenimitat oder ein Surimi-Cocktail





... oder auch *Surimistücke*, *Surimiflakes* und *Krebsscherenimitat*

Durch Aromatisierung (Zugabe von Gewürzen, Stärke und Aromastoffen), Färbung und Formung (z. B. unter Zugabe von Bindemitteln) lassen sich teure Meeresprodukte in Aussehen und Kaugefühl nachahmen. Surimi ist deutlich preiswerter als Krabben, Krebs- oder Hummerfleisch und wird in Rezepten manchmal anstelle dieser Teilstücke verwendet. Surimi gibt es frisch und in Salzlake, Gewürzsoße oder Öl eingelegt, als Präserve und Konserve zu kaufen. Surimi ist ebenfalls Bestandteil vieler Fertiggerichte, die „Meeresfrüchte“ enthalten.

Um Verwechslungen auszuschließen, muss (!) in Deutschland z.B. auf der Packung stehen: „Surimi, Krebsfleischimitat aus Fischmuskeleiweiß geformt“ oder auf Englisch: „*imitation crab meat*“. Präserven haben gekühlt eine Haltbarkeit von ca. 50 - 60 Tagen.

Surimi kann gegrillt, frittiert, gebraten und gedämpft werden. Als Beilage für Kartoffel-, Reis- und Nudelgerichte ist es universell verwendbar. Mit Tintenfischresten und Algenextrakt werden damit auch panierte Tintenfischringe produziert. In Japan wird Surimi zu weiteren Produkten wie Chikuwa, Kamaboko oder Satsuma-age verarbeitet. Das sind traditionelle japanische Lebensmittel.

Kamaboko: Eine Art „Fischpastete“. Sie ist eine spezielle Art von Surimi, aus püriertem weißem Fischfleisch hergestellt. Kamaboko wird zu charakteristisch geformten Laiben



Kamaboko (Foto: © Kinori), Chikuwa (Foto: © Lombroso), Satsuma-age (Foto: © Yoshiaki)

Fotos aus Wikipedia

geformt und gedämpft, bis sie gar sind. Die Oberfläche wird zumeist rot gefärbt. Die Laibe werden dann in Scheiben geschnitten und kalt (oder gekühlt) mit verschiedenen Dipsaucen oder als Einlage in heißen Suppen, Eintöpfen und Nudelgerichten serviert.

Chikuwa: Es wird wie ein 12 cm langes Rohr mit einem Durchmesser von ca. 2,5 cm geformt. Chikuwa wird wie Surimi hergestellt, um einen Bambus- oder Metallspieß geformt und gekocht. Nach dem Kochen wird der Spieß entfernt und das Loch offen gelassen. Chikuwa werden gekühlt zum Bier oder in Sake getaucht als Snack verzehrt.

Satsuma-age: sind gebratene oder frittierte und verschieden geformte kleine Kuchen oder Bällchen. Es ist ein Teig aus Fisch, Zwiebeln, Tintenfisch, Oktopus, Garnelen und



anderen Meeresfrüchten bzw. aus verschiedenen Fischen, z. B. Sardinen, Hai, Thunfisch, Makrelen, etc. Meistens durch Mischen von zwei oder mehr Fischarten.

Wie erkennt man Fischimitate? Im Gegensatz zu anderen Imitaten sind verpackte Surimi und andere Fischimitate eindeutig gekennzeichnet. An Gerichten dagegen lässt sich z. B. die echte Garnele am vorhandenen Schwanzstück erkennen, welcher vor dem Verzehr abgezogen wird. In Salaten oder im Sushi werden die Imitate kaum erkannt. Siehe Abbildung des Surimi-Cocktails.

Ein Beispiel für Betrug und Trickseriei:

Es geht hier nicht um das Imitieren von Fischprodukten, sondern um die betrügerische Manipulation des Gewichtes. So berichtet „DIE WELT“ vom März 2013:

„ ... Supermärkte und Discounter tricksen an allen Ecken und Enden, um höhere Erlöse zu erzielen. Laut umfangreicher Recherchen des Verbraucher- und Wirtschaftsmagazins „Markt“ im NDR Fernsehen werden Fisch und Garnelen aus der Supermarkt-Tiefkühltruhe häufig mit Wasser schwerer gemacht. ... Dadurch lassen sie sich teurer verkaufen. Mithilfe von Zusatzstoffen wird Fremdwasser in den Meerestieren gebunden - häufig ohne Kennzeichnung für den Verbraucher. ... ”

Fische und Meeresfrüchte bestehen zu ungefähr 80 Prozent aus Wasser. Oft wird dieser Anteil künstlich erhöht, also gepanscht. Die Gewichtszunahme beträgt gegenüber fangfrischem Fisch bis zu 30% und mehr. Erreicht wird dieser Effekt durch wasserbindende Additive, wie Phosphat, Zitronensäure oder Natriumcarbonat mit denen Fische und Meeresfrüchte vor dem Einfrieren aufgeschwemmt werden. Besonders Garnelen und Fischfilet des Pangasius. Der größte Teil der Fischimporte in Deutschland kommt aus dem Ausland.

Obst-Imitate

Künstliches Obst ist billiger und einfacher zu handhaben als natürliches Obst. Natürliches Obst ist empfindlich und übersteht den Transport und die Verarbeitungsprozesse nur mit viel Aufwand.

Als Ausgangsmaterial werden Pressrückstände aus der Safterstellung verwendet. Mit Hilfe diverser Chemikalien und Gelatine wird aus dieser Masse die Struktur von Fruchtfleisch nachgebildet oder mit Algen angedickte Klümpchen. Das meiste Obst dieser Produkte findet man als Bild auf der Verpackung.

Für Geschmack und richtige Farbe sorgen Farb- und Aromastoffe, die häufig ebenfalls künstlich hergestellt werden. Himbeeraroma etwa lässt sich aus Zedernholzöl herstellen. Die rote Farbe von Erdbeerjoghurt stammt beispielsweise aus Roten Beten. Es lassen sich noch keine ganzen Früchte imitieren, wohl aber die Fruchtstückchen im Joghurt, Pudding, Süßspeisen, Speiseeis oder in der Marmelade.

„Mit Fruchtabbildungen auf Verpackungen wird oft geschummelt. Die Täuschungsmanöver der Hersteller lassen sich mit „Umfruchten“, „Formfrucht“ und „Fruchtillusion“ zusammenfassen. Beim Umfruchten werden Früchte mit Aromastoffen in eine andere, teurere Frucht umgewandelt.

Auf der Verpackung werden Erdbeeren versprochen „ Es ist aber nur eine Erdbeerzubereitung aus den unten aufgeführten minderwertigen Zutaten. Es findet also ein „Upgrade“ zu einer vermeintlich hochwertigeren Frucht statt. Wenn aus Äpfeln wie durch ein Wunder Himbeeren oder aus Cranberries mit Hilfe von Aromastoffen und Zucker plötzlich Kirschen oder Erdbeeren werden, ist das für die Hersteller lukrativ, weil Äpfel und Cranberries im Vergleich zu Himbeeren und Kirschen deutlich kostengünstiger im Einkauf sind.





Ähnlich wie beim Formfleisch und Klebeschinken werden bei Formfrüchten einzelne Fruchtstücke aus Fruchtmus zusammen gefügt, mit Pflanzenextrakten gefärbt und aromatisiert.

Die große Fruchtillusion erzeugt, wer dem Verbraucher auf der Schauseite der Verpackung aus schließlich die teure Frucht präsentiert, diese aber im Kleingedruckten auf der Rückseite von der Menge her nur eine untergeordnete Rolle spielt. Der fliegende Fruchtwechsel führt etwa vom „Sanddornsaft“ vorne zum „Apfelsaft mit einem Schuss Sanddornsaft“ hinten.“ Zitat: Verbraucherzentrale Hamburg e.V.

Wie erkennt man Obstimitate? Wenn man z.B. einen Fruchtjoghurt nicht aufwändig separieren will, dann hilft nur noch der Blick auf die Zutatenliste. Hier wird dann nicht mehr vom prozentualen Obstanteil gesprochen, sondern nur noch von "Fruchtaroma" oder "... zubereitung". Das weist darauf hin, dass keinerlei Früchte enthalten sind.



Suggestiert fettreduzierte Butter ohne Angabe der Menge Butter. Aber mit viel Milchstreich fett

Butter-Imitate

Das bekannteste Butter-Imitat ist die Margarine. Den guten Namen erhielt Margarine, weil es doch kein Cholesterin enthalte. Dass durch Fetthärtung wichtige ungesättigte Fettsäuren verloren gehen und Transfettsäuren entstehen, die für die Gesundheit wahrscheinlich weit gefährlicher sind als das so verschriene Cholesterin der Butter, übersehen viele.

Mittlerweile gibt es ein breites Angebot von streichfähigen Brotaufstrichen, die genauso verpackt sind wie Butter, ähnlich beschriftet und daher leicht zu verwechseln sind. Siehe Bildbeispiel.

Es wird verkannt, dass neben pflanzlichen Fetten, sich in diesen Brotaufstrichen auch tierische Fette, Wasser, Magermilch, Emulgatoren, Aroma- und Farbstoffe, Konservierungsmittel und Zusätze synthetisch hergestellter Vitamine befinden. Ganz zu schweigen von den Verarbeitungshilfsstoffen, die zur Herstellung benötigt werden, wie Hexan



(ein Leichtbenzin, das süchtig machen kann) Phosphorsäure, Natronlauge, Aktivkohle, Bleicherde und Natriumalkoholat (eine starke Lauge).

"Bei Streichfett-Imitaten ist das Milchfett durch wesentlich billigeres und qualitativ minderwertigeres Fett ersetzt. In Light-Margarinen wird die Hälfte des Fettes durch Wasser ersetzt. Berechnungen ergaben, dass ein Kubikmeter Wasser in dieser Margarine etwa 2.000,- € einbringt. Durch Zusatzstoffe ist es den Nahrungsmitteltechnologen gelungen, dem Wasser die Eigenschaften von Butterfett (Schmelz-, Streichfähigkeit, sog. Mundausgleitung) zu geben". Zitat: www.claudianeumann.de

Nachfolgend einige Fettersatzstoffe:

Simplese: aus Hühnereiweiß, Magermilch, Wasser, Pektin, Zucker, Zitronensäure. Wird in Eis, Mayonnaisen, Dressings, Streichkäse, u. a. verarbeitet.

Olestra: Ist ein Fettersatz aus unverdaulichem Zuckerersatzstoff (Zuckerpolyester). Dieser passiert den Körper lediglich und wird unverdaut wieder ausgeschieden. Es kommt zu Durchfall. **Die Ausscheidungen stellen Sondermüll dar!** Ein Großteil der Imitate wird in anderen Produkten verarbeitet. Bei der Herstellung von Fertiggerichten und Halbfertigerzeugnissen wird verstärkt auf die preiswerten Milch- und Fettimitate zurückgegriffen. Sie werden verwendet z. B. für Speiseeis, Tiefkühlkost, Mayonnaisen, Salatdressings, Saucen, Fertigbackwaren, Desserts, Streichkäse, u. a.

Das Angebot von Light-Produkten auf Milchbasis reicht von Light-Margarinen, Light-Aufstrichen, Kaffeeweißer, kalorienreduzierten Joghurt, Dessertschäumen, Desserts auf Sojabasis bis zu künstlichen Schlagobers in Spraydosen.

Wie erkennt man Butterimitate? *"Ein Blick aufs Kleingedruckte zeigt, worin die Unterschiede zwischen Original und Imitat liegen. Z. B. benötigen Light-Produkte jede Menge Zusatzstoffe, denn ohne diese lässt sich die Natur eben nicht kopieren. Bei etlichen Zusatzstoffen kommt es zu krankhaften Reaktionen (Allergien, Asthma, Hautprobleme) bis hin zu Erbgutsschädigungen. Es werden Emulgatoren, Farbstoffe, Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Säureregulatoren, künstliche Vitamine, Stabilisatoren, Antioxidantien und vieles mehr zugesetzt."*



H-Vollmilch ist eine ESL-Milch, ultrahocherhitzt mit Reduzierung der Vitamine A, B und D. Hafermilch H-Vollmilch ist eine ESL-Milch, ultrahocherhitzt mit Reduzierung der Vitamine A, B und D. Hafermilch und Chiccolat ist Getreidemilch mit Vitamin- und Mineralstoffanreicherung. Sie enthalten wenig Eiweiß, kaum Fett, keine Laktose, kein Gluten (Foto: © Späth, Chr., WIKI). Sojamilch enthält viele ungesättigte Fettsäuren, kein Cholesterin, keine Laktose

Milch-Imitate und Milchersatz

Milchimitate sind Erzeugnisse, bei denen das natürliche Milchfett oder Milcheiweiß, ganz oder teilweise durch milchfremde Zusätze ersetzt wird. Jedes Milchfett hat bereits sein



Imitat. Gerade bei den Streichfetten (das MilCHFett wird durch wesentlich billigeres Pflanzenfett ersetzt) gibt es eine unüberschaubare Vielfalt. Es ist schwer, ein Imitat von einem Originalprodukt zu unterscheiden, da bei Aufmachung und Bezeichnung eine Anlehnung an klassische Milchprodukte erfolgt. Milchimitate können aus pflanzlichen Eiweißen (v. a. Soja-, Erdnuss-, Baumwollsaateiweiß) und pflanzlichen Fetten (v. a. Kokosfett, gehärtetem Sojaöl, Sonnenblumenöl, Palmkernöl) durch Emulgieren in Wasser hergestellt werden. Sie haben in Aussehen, Farbe, Geruch und Geschmack eine große Ähnlichkeit mit Milch und Milchprodukten.

Aus Einsparungsgründen wird das Molkenprotein isoliert, welches für Yoghurtmolkenpulver, Sauermolkenpulver, Käsepulver-Ersatz, Tofupulver-Ersatz verwendet wird bzw. es werden Yoghurt-Imitate hergestellt. Die Grundstoffe der Fett-Imitate sind Kohlenhydrate, Eiweißstoffe und die Chemie. Ein Großteil der Imitate wird in anderen Produkten verarbeitet. Bei der Herstellung von Fertiggerichten und Halbfertigerzeugnissen wird verstärkt auf die preiswerten Milch- und Fettimitate zurückgegriffen. Sie werden verwendet z.B. für Speiseeis, Tiefkühlkost, Mayonnaisen, Salatdressings, Saucen, Fertigbackwaren, Desserts, z.B. **Milchshake**: Milchersatz aus diversen Abfällen und Milchrückständen. Inhalt: flüssige Nachprodukte der modernen Molkereitechnologie werden mit bearbeiteten Schlachtabfällen, Lederabfällen, Abfällen der Fleisch- und Fischindustrie, Kartoffelschälabfällen oder künstlich gezüchteten Einzellern vermischt und in Säuren gerührt. Die Endprodukte besitzen einen guten Geschmack und haben weißes bis gelbliches Aussehen. Zur Verhütung von Durchfällen infolge der nicht resorbierbaren Kunstfette wird ein „Anti-Anal-Leakage-Agend“ zugesetzt (auf Deutsch: Schließmuskel-Auslaufsperrung).

Die Abkürzung ESL steht für „*extended shelf life*“, d.h. „längere Haltbarkeit im Regal“. Hersteller geben den im Vergleich zur H-Milch besseren Geschmack und höheren Vitamingehalt und die im Vergleich zur pasteurisierten Milch längere Haltbarkeit als Vorteile an. Sie wird meistens auf den Verpackungen als „länger frisch“, „länger frische Milch“, „extra lange frisch“ oder ähnlich bezeichnet. Die Bezeichnung „frisch“ oder „Frischmilch“ für ESL-Milch ist Mogelei.

Vorteile: Die längere Haltbarkeit im Vergleich zur ausschließlich pasteurisierten frischen Milch ist ein bedeutender Vorteil für den Handel. Während pasteurisierte Milch innerhalb weniger Tage verbraucht sein muss, kann ESL-Milch in größeren Mengen auf Vorrat bestellt werden.

Nachteile: Aufgrund des Vitaminverlustes ist aber ein Kauf auf Vorrat nicht empfehlenswert, und ebenso der Kauf von länger frischer Milch, deren MHD nicht mindestens 14 Tage beträgt. Der Vitaminverlust bei ultrahocherhitzter Milch beträgt bis zu 20% und ist bei längerer Lagerung sogar bis zu 100%.

Das Angebot von frischer Milch wurde weltweit durch ESL-Milch verdrängt. Dazu ist aufgrund der ungenauen Bezeichnungen schwer zu erkennen, ob es sich um pasteurisierte und mikrofiltrierte oder höher erhitzte ESL-Milch, oder um nur pasteurisierte Milch handelt. ESL-Milch sollte als „länger haltbar“ gekennzeichnet werden, die klassische Milch hingegen sollte den Hinweis „traditionell hergestellt“ tragen.

Anders als bei der H-Milch und der pasteurisierten Frischmilch gibt es keine vorgeschriebene Kennzeichnung für ESL-Milch. Sie wird unter der Bezeichnung „Frischmilch“ verkauft.

Wie erkennt man Milchimitate? Bei Milchimitaten werden das natürlich vorhandene MilCHFett oder das Milcheiweiß durch milchfremde Zusätze ersetzt, dieses damit also



imitiert. Die Hersteller sind rechtlich verpflichtet ihre Milchimitate so zu kennzeichnen, dass Verwechslungen mit Milchprodukten aus tierischer Milch generell auszuschließen sind. Beispielsweise dürfen keine Bilder von Milchkannen, Kühen etc. bei der Aufmachung und in der Werbung für diese Produkte verwendet werden.

Milchersatzprodukte: Als Milchersatzprodukte werden Milch oder Milcherzeugnisse bezeichnet, die nicht aus tierischer Milch hergestellt wurden. Meist werden sie mit Vitaminen und Calcium angereichert. Sie sind frei von Milchzucker, Cholesterin und tierischem Eiweiß. Damit werden sie für Veganer, Vegetarier oder Allergiker ein wichtiger Ersatz zur Kuh-, Ziegen-, Schafs-, Stuten-, Kamel-, Esels-, Büffel- oder Yakmilch.

Zu den Milchersatzprodukten zählen: Soja-, Erbsen-, Mandel-, Mungobohnen-, Reis- und Kokosmilch, Horchata de Chufa (Erdmandelmilch), Getreidemilch (Hafermilch, Reismilch, Dinkelmilch) und Kokkoh (auf Reisbasis).

Zur Relativitätstheorie:

650 Arten der Yamswurzel sind relativ viel.

Bedenkt man, wie viele Sorten Whisky es gibt, ist es relativ wenig.





Markt in Galle, Sri Lanka

Gütesiegel, Prüfzeichen, Regionalzeichen, und Umweltzeichen für Lebensmittel

Wissenswertes über die Kennzeichnung von Lebensmitteln zur Lebensmittelsicherheit, Qualität, Produkthaftung, Verfolgbarkeit und Transparenz

Auf der Suche nach Anhaltspunkten für die Qualität von Produkten und Dienstleistungen stellen Label heute eine wichtige Orientierungshilfe beim Einkauf dar. Staatliche Einrichtungen, Erzeugerverbände, Handelsketten, Anbauverbände, Umweltschutzorganisationen, international tätige Verbände, Lebensmittelproduzenten und Verbraucherverbände in der EU und in der ganzen Welt konkurrieren nicht nur um das Vertrauen des Verbrauchers, sondern man spürt das weltweite Bemühen um Lebensmittelsicherheit, Naturschutz und ausreichende Ernährung der Menschen auf ökologischer Grundlage. Es hat sich erwiesen, dass nach den Lebensmittelskandalen der letzten Jahre, dem ganzen Betrug und den Panschereien, man mit den Bio-Produkten in seiner Ernährung einigermaßen auf der sicheren Seite ist.

Produzenten und Vermarkter von Lebensmitteln geht es zunehmend bei Labeln um Lebensmittelsicherheit, Qualität, Produkthaftung, Verfolgbarkeit und Transparenz. Dabei werden immer öfter der gesamte Produktionsprozess, die Unternehmen sowie die Akteure entlang der Lebensmittelkette von staatlichen Stellen und Verbraucherverbänden ständig überwacht. Ursprünglich als Instrument zur Verbraucherinformation eingeführt, trägt inzwischen eine unüberschaubare Vielfalt von Labeln zunehmend zur Verunsicherung von Verbrauchern bei.

Über 1000 verschiedene Label (Gütesiegel, Regionalzeichen, Umweltzeichen) befinden sich schätzungsweise weltweit auf dem Markt. Mancher Verbraucher verliert da die Übersicht, seriöse Label werden in dieser Flut weniger wahrgenommen. Im Grunde genommen sagen die Siegel nichts weiter aus, als das die gesetzlichen Vorgaben eingehalten werden.



Viele Markenzeichen (Logos) versprechen das Gute und stiften aber eine unglaubliche Verwirrung. Deshalb hier eine Auswahl der wichtigsten Einrichtungen aus der ganzen Welt mit Labeln, welchen man vertrauen kann. Auch hier findet ein sich ständig erneuernder Prozess statt. Einrichtungen mit ihren Labeln kommen hinzu - manche verschwinden vom Markt.

Die in den Prozess der Produktion und Vermarktung von Lebensmitteln regulierend eingreifenden staatlichen Einrichtungen schaffen per Verordnungen, Richtlinien und Gesetzen immer wieder neue Festlegungen über deren Kennzeichnung. Diese sollte man beachten. Deshalb sind die hier für die Zertifizierung von Lebensmitteln aufgeführten Zeichen nur als Beispiel zu betrachten und sind nicht vollständig.

Weiterführende Informationen: <http://de.wikipedia.org/wiki/Bio-Siegel>

Die wichtigsten Güte-Siegel und Bio-Siegel der EU und von internationalen Organisationen



Die wichtigsten Güte-Siegel und Bio-Siegel deutscher und internationaler Supermarktketten

Die Siegel der Supermärkte tragen Lebensmittel aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft. Sie basieren auf den ökologischen Standards der EU-Öko-Verordnung und darüber hinaus auf den Standards der die Supermärkte beliefernden Anbauverbände und Lebensmittelproduzenten. Neben staatlichen Kontrollen werden auch interne Qualitätskontrollen vorgenommen.





Die wichtigsten Bio-Siegel und Verbandssiegel aus der ganzen Welt



Die wichtigsten Bio-Siegel und Verbandssiegel jüdischer und muslimischer Lebensmittelhersteller



Halal: Produkte, die mit dem geschützten Gütesiegel von Halal Control (EU) gekennzeichnet sind, können vom muslimischen Verbraucher unbedenklich konsumiert werden. Die Zertifizierung der Produkte erfolgt auf Basis der Fatwas (islamisches Rechtsgutachten).

Koscher: Der Begriff Kaschrut (abgeleitet vom hebräischen Adjektiv „Koscher“) bezeichnet Lebensmittel, welche für die jüdisch rituelle Küche zulässig sind. In der jüdisch rituellen Küche dürfen nur Produkte verwendet werden, die ein Koscher-Zertifikat unter strikter Befolgung der umfassen den Vorschriften der Orthodox Union (OU) vorweisen können.



Kennzeichnung für Lebensmittel

Lebensmittel in den Ländern der EU müssen mit bestimmten Pflichtangaben versehen sein. Je nachdem, ob sie verpackt oder unverpackt angeboten werden, gelten unterschiedliche Anforderungen.

Auf Lebensmitteln in Fertigpackungen sind folgende Angaben vorgeschrieben (siehe Abbildung):

The image shows two packages of 'Schlemmer Filet Bordelaise' by the brand 'fishfinesse'. The packages are blue and white, featuring a picture of the fish fillet with a breadcrumb crust. Various labels and arrows point to specific mandatory information required by EU food labeling regulations.

- Produktbeschreibung**
- Name of the product
- Denomination du produit
- Denominazione del prodotto
- Nombre del producto
- Hersteller/Importeur**
- Manufacturer/Importeur
- Fabricant/Importateur
- Fabbricante/Importatore
- Fabbicante/Importador
- Haltbarkeitsdatum**
- Durability
- Durabilité
- Durata
- Tempo limite para el consumo
- Herkunft**
- Origin
- Origine
- origine
- origen
- Nährwert und gesundheitsbezogene Angaben**
- Nutrition and health claims
- Allégations nutritionnelles et de santé
- Indicazioni nutrizionali e sulla salute
- Declaración de propiedades nutritivas y saludables
- Füllmenge**
- Quantity
- Quantité
- Quantità
- Cantidad
- Nährwertangaben**
- Nutritional information
- Informations nutritionnelles
- Indicazione del valore nutritivo
- Valor nutritivo
- Herkunft**
- Origin
- Origine
- origine
- origen
- Zutaten**
- List of ingredients
- Liste des Ingrédients
- Elenco degli ingredienti
- Lista de Ingredientes
- Zubereitung**
- preparation
- préparation
- preparazione
- preparación
- Zertifizierung**
- Certification
- Certificat
- Certificación
- Certificazione



Füllmenge: Netto-Inhalt als Volumen oder als Gewicht.

Produktbezeichnung: Es muss eine Angabe über den physikalischen Zustand und über die Behandlung des Lebensmittels gemacht werden.

Zutatenverzeichnis: Sämtliche Zutaten müssen in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils aufgelistet werden.

Haltbarkeitsdatum: „Verwendbar bis...“ oder „Mindestens haltbar bis...“ Das genannte Datum gibt an, wie lange das Lebensmittel frisch ist und ohne Bedenken verzehrt werden kann. „Verwendbar bis ...“: wird bei vorverpackten Lebensmitteln verwendet, die leicht verderben. Es soll kein Produkt nach Ablauf dieses Datums verzehrt werden, da dies zu einer Lebensmittelvergiftung führen könnte.

„Mindestens haltbar bis...“: wird bei Lebensmitteln verwendet, die längere Zeit haltbar sind. Auch nach Überschreitung des angegebenen Datums können diese Erzeugnisse ohne Bedenken verzehrt werden; allerdings können sie an Geschmack oder Konsistenz verlieren.

Beispiel für die Beschriftung von Lebensmitteletiketten auf Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch

Hersteller/Importeur: Der Name und die Anschrift des Herstellers, des Verpackers oder des Importeurs sowie die Los-/Chargen-Nummer müssen klar auf der Verpackung angegeben werden.

Zertifizierung: Die Verwendung der Bezeichnung „ökologisch“ bei Lebensmitteln unterliegt strengen EU-Vorschriften. Die Aussage „ökologisch“ ist nur erlaubt, wenn das Erzeugnis nach besonderen Produktionsverfahren hergestellt wurde. Das EU-Logo „Ökologischer Landbau - EG-Kontrollsystem“ darf nur von Erzeugern verwendet werden, welche die geforderten Auflagen erfüllen.

Gentechnisch verändert: Die Kennzeichnung ist zwingend vorgeschrieben, falls Lebensmittel mehr als 0,9 % gentechnisch veränderten Organismen enthalten. Alle Stoffe mit gentechnisch verändertem Ursprung müssen im Verzeichnis der Zutaten durch die Angabe „gentechnisch verändert“ kenntlich gemacht werden.

Herkunft: Die Angabe des Landes oder der Region, aus dem das Erzeugnis stammt, ist bei unverpackten Erzeugnissen vorgeschrieben (Fleisch, Obst und Gemüse).

Nährwertangaben: Sie beschreiben den Energiegehalt und die in einem Lebensmittel enthaltenen Nährstoffe.

Nährwert-und gesundheitsbezogene Angaben: Auf EU-Ebene gelten Bestimmungen, mit denen sichergestellt wird, dass Aussagen über den Nährwert oder über die gesundheitliche Wirkungen auf einer Verpackung wahr sind und auf wissenschaftlichen Tatsachen beruhen. Je nach Lebensmittelgruppe hat der Gesetzgeber bestimmte Angaben zur Pflicht gemacht, wobei Zusatzstoffe nicht genau angegeben werden müssen.

Bei Obst und Gemüse muss stehen:

- Art und Sorte
- Herkunftsorte oder -land
- EG-Güteklasse (z. B. Klasse Extra, I, II), sie ermöglichen dem Verbraucher, die Qualität von Obst und Gemüse zu vergleichen.
- Preis pro Kilogramm, 100 g, Bund oder Stück ggf. die Behandlung der Ware und die Verwendung von Zusatzstoffen.

Darüber hinaus finden sich auf verpackten Lebensmitteln häufig Siegel, Gütezeichen und Symbole, die zum Teil auf bestimmte Standards hinweisen. Manchmal sind Zeichen und vermeintliche Siegel, mit Aufschriften wie „aus anerkanntem Anbau“, „Naturprodukt“, „alternativ“, „natürliche Herstellung“, „naturgerecht“, „naturnah“, „integrierter



Landbau“, „ungespritzt“ „kontrolliert“, „aus kontrolliertem Vertragsanbau“, „umweltschonend“ reine Werbemaßnahmen und bedeuten nicht, dass die Produkte kontrolliert biologisch oder qualitätsgerecht angebaut und verarbeitet wurden. Beim Kauf von Lebensmitteln achte man auf die tatsächlichen Gütezeichen, Prüfzeichen, Regionalzeichen, Testlabel und Umweltzeichen. Auch Produkte mit dem staatlichen Bio-Siegel oder den Gütesiegeln von Supermarktketten und Fachverbänden sind empfehlenswert. Immer mehr Verbraucher achten auf eine eindeutige Kennzeichnung und immer mehr Erzeuger tragen dem Misstrauen der Verbraucher gegenüber nur allgemein gekennzeichneten Lebensmitteln Rechnung.

Zusätzliche Beschriftung auf Lebensmitteletiketten:

Gesundheitsbezogene Angaben auf Lebensmittelverpackungen können, besonders im Ausland, verwirrend sein. Außerdem ist es manchmal schwierig, die Informationen auf der Vorderseite der Verpackung (meist Werbung) mit dem, was über die Angaben auf der Rückseite der Verpackung steht in Einklang zu bringen. Diese Angaben sind gesetzlich vorgeschrieben.

Die Lebensmittel-Zusatzstoffe (E-Nummern):

Es sind in der EU (Stand 2011) mehr als 300 Lebensmittelzusatzstoffe, Enzyme und Aromen für Lebensmittel zugelassen, wobei ständig neue hinzukommen. Sie sind zum Teil sogar weltweit gültig. Zusatzstoffe (künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel) dürfen für Fertiglernsmittel verwendet werden. Sie sind in unverarbeiteten Erzeugnissen, bis auf einige Ausnahmen, verboten. Ebenso wie Süß- und Farbstoffe in Lebensmitteln für Babys und Kleinkinder. Die Hersteller haben die Möglichkeit, mit zusätzlichen Informationen über das Lebensmittel nähere Angaben zu machen. Aber was genau ist „fettarm“ oder „leicht“?

Die Anforderungen sind für das betreffende verpackte Lebensmittel wie folgt festgelegt:

- **Fettfrei** (*Fat-Free*): Weniger als 0,5 g Fett, ohne Zusatz von Fett oder Öl.
- **Niedriger Fettgehalt** (*Low fat*): 3 g oder weniger Fett.
- **Weniger Fett** (*Less fat*): 25% oder weniger Fett als in vergleichbarer Nahrung.
- **Gesättigt Fettfrei** (*Saturated Fat Free*): Weniger als 0,5 g gesättigtes Fett und 0,5 g Trans-Fettsäuren
- **Cholesterinfrei** (*Cholesterol-Free*): weniger als 2 mg Cholesterin und weniger als 2 g gesättigte Fettsäuren
- **Niedriger Cholesteringehalt** (*Low Cholesterol*): weniger als 20 mg Cholesterin und weniger als 2 g gesättigte Fettsäuren
- **Kalorienreduziert** (*Reduced Calorie*): Mindestens 25% weniger Kalorien als in vergleichbarer Nahrung
- **Kalorienarm** (*Low Calorie*): 40 Kalorien oder weniger
- **Extramager** (*Extra Lean*): Weniger als 5 g Fett, 2 g gesättigtes Fett und 95 mg Cholesterin pro 100 g Fleisch, Geflügel oder Meeresfrüchten
- **Mager** (*Lean*): Weniger als 10 g Fett, 4,5 g gesättigte Fettsäuren und 95 mg Cholesterin pro 100 g Fleisch, Geflügel oder Meeresfrüchten
- **Leicht (Fett)** (*Light (fat)*): 50% oder weniger des Fettes als in vergleichbarer Nahrung
- **Leicht (Kalorien)** (*Light calories*): weniger Kalorien als in vergleichbarer Nahrung
- **Hoher Faseranteil** (*High-Fiber*): 5 g oder mehr Ballaststoffe
- **Zuckerfrei** (*Sugar-Free*): Weniger als 0,5 g Zucker
- **Natriumfrei oder Salzfrei** (*Sodium-Free or Salt-Free*): Weniger als 5 mg Natrium



- **Wenig Natrium** (*Low Sodium*): Weniger als 140 mg
- **Sehr wenig Natrium** (*Very Low Sodium*): Weniger als 35 mg
- **Gesund** (*Healthy*): Ein Lebensmittel welches fettarm, wenig gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Natrium beinhaltet und welches für mindestens 10% der Tageswerte Vitamin A, Vitamin C, Eisen, Kalzium , Eiweiß oder Ballaststoffe enthält
- **„Hoch“, „Reich in“ oder „ausgezeichnete Quelle“** (*„High“, „Richin“ or „Excellent Source“*): 20% oder mehr des täglichen Wertes für den ausgewiesenen Nährstoff
- **„Gute Quelle von“, „Mehr“ oder „Zugefügt“** (*„Good Source Of“, „More“, or „Ad-ded“*): Das Lebensmittel besitzt 10% mehr des täglichen Wertes für einen bestimmten Nährstoff als in vergleichbarer Nahrung
- **„Weniger“ oder „Reduziert“** (*„Less“, „Fewer“ or „Reduced“*): Mindestens 25% weniger von einem bestimmten Nährstoff oder Kalorien als in vergleichbarer Nahrung
- **„Gering“, „Klein“ oder „wenig“** (*„Low“, „Little“ or „Few“*): Eine Menge, die häufigen Verbrauch der Nahrung erlauben würde, ohne den täglichen Wert für den Nährstoff zu übersteigen.

Die Kennzeichnung von Eiern



Zwecks Verhinderung und Ausbreitung von Salmonelleninfektionen müssen seit 1993 die Eierverpackungen mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), welches auf 28 Tage begrenzt ist, versehen sein. Ab dem 22. Tag nach dem Legen dürfen Hühnereier wie Eier der Klasse B in den Verkehr gebracht werden. Außerdem müssen entweder die

Eierschale oder die Verpackung das Legedatum tragen oder einen Hinweis, an welchem Tag und Monat mit der Kühlung begonnen werden muss (Kühlbeginn im Handel bei einer Temperatur von + 5 °C bis + 8 °C: 18 Tage nach Legedatum).

Klasse A: Kennzeichnung der Verpackung: „Güteklasse A“ oder „A frisch“

Klasse B: (nicht für den Konsum bestimmt)

Kennzeichnung auf dem Ei: B in einem Kreis oder farbiger Punkt von mindestens 5 mm Ø, Kennzeichnung der Verpackung: „Klasse B“ oder „B“

Das Genusstauglichkeitskennzeichen

	Für schnell verderbliche Lebensmittel (VD)	Lebensmittel, welche länger aufbewahrt werden können (MHD)
Deutsch	Mindestens verwendbar bis ... zu verwenden bis ...	Mindestens haltbar bis ...
Englisch	use by ...	best before ...
Französisch	date limite de consommation (DLC)	À consommer de préférence avant le ... date limite d'utilisation optimale (DLUO) ...
Italienisch	da consumarsi entro ...	da consumarsi preferibilmente entro ...
Spanisch	fecha de caducidad ...	consumir preferentemente antes de ...

Genusstauglichkeitskennzeichen ist die amtliche Bezeichnung für ein EU-einheitliches Symbol bei Lebensmitteln tierischen Ursprungs. Das Mindesthaltbarkeitsdatum und



das Verbrauchsdatum: Es gehen viel zu viele Lebensmittel über Bord, da die Deutung des Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatums oft falsch verstanden wird.

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD): Siehe „mindestens haltbar bis ...“ Hier wird angegeben, bis zu welchem Tag, Monat oder Jahr das ungeöffnete und richtig gelagerte Lebensmittel seine Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert behält. Das gilt nur für die original verschlossene Packung. Das MHD gilt nur, wenn die für das Produkt vorgesehenen Lagerbedingungen eingehalten werden.

Verbrauchsdatum (VD): „zu verbrauchen bis ...“ Das VD ist bei Lebensmitteln anzugeben, die sehr leicht verderben und die dann gesundheitsschädlich sein können. Diese Lebensmittel müssen unter den angegebenen Lagerungsbedingungen angeboten werden. Sie dürfen nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verkauft werden und sollte nicht mehr verzehrt werden.

Das britische Ampel-Kennzeichen



Bei der in Großbritannien bereits erfolgreich eingesetzten Nährwert-Ampel wird für den Verbraucher auf den ersten Blick deutlich, wie das Produkt einzuordnen ist. Auf der Vorderseite der Verpackung wird der Gehalt an Nährstoffen wie Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz jeweils durch die Ampelfarben gekennzeichnet. Rot steht dabei für einen hohen Anteil und empfiehlt einen gemäßigten Verbrauch, gelb für einen mittleren und grün für einen geringen Anteil und bedenkenlosen Verzehr. In der EU wurde das Ampel-Kennzeichen bisher abgelehnt.

Quelle: www.foodwatch.org/de

Kriterien für die multiple Ampel bei Lebensmitteln pro 100 g

Inhaltsstoff	Grün (niedriger Gehalt)	Gelb (mittlerer Gehalt)	Rot (hoher Gehalt)
Fett	weniger als 3 g	zwischen 3 g und 20 g	mehr als 20 g
gesättigte Fettsäuren	weniger als 1,5 g	zwischen 1,5 und 5 g	mehr als 5 g
Zucker	weniger als 5 g	zwischen 5 und 12,5 g	mehr als 12,5 g
Salz	weniger als 0,3 g	zwischen 0,3 und 1,5 g	mehr als 1,5 g

Quelle: Wikipedia

*Der Mensch lebt von einem Viertel dessen, was er isst, und von dem Rest leben die Ärzte.
(Aus dem Alten Ägypten)*





Gewürzstand im Mercado dos Lavradores, Funchal, Madeira

Gewürze von A – Z

Wissenswertes über Gewürze und deren Verwendung

Die Grundausstattung mit Gewürzen

Viele Gewürze finden in den Ländern unserer Erde gleichermaßen Verwendung. Die wichtigsten sollen hier für eine Grundausstattung zum Kochen an Bord genannt werden. Man sollte allerdings wissen, was man kochen will und sich entsprechend bevorraten. Auf der Ostsee kann man ebenso thailändisch kochen, wie auf dem Andamanischen Meer italienisch.

Mittlerweile sind Gewürze für nationale wie auch internationale Gerichte weltweit erhältlich. Eine ganze Reihe Speisen, besonders solche aus den amerikanischen, afrikanischen und südeuropäischen Ländern sowie aus dem Mittleren und Fernen Osten, haben eine weite Verbreitung in Europa gefunden. Jedes Land hat seine spezifischen Zutaten und Gewürze. Manche ähneln sich oder haben nur einen anderen Namen.

Das soll in diesem Kapitel möglichst berücksichtigt werden. Die typischen Zutaten für die Speisezubereitung in Asien und Lateinamerika mögen manchem sehr fremd erscheinen. Will man aber landestypisch kochen, sollte man einen entsprechenden Vorrat an Bord haben. Siehe auch im Kapitel "Gewürzmischungen".

Für die Lagerung gilt, was bereits im Kapitel "Einkaufen und Stauen, Gewürze, Brotaufstriche, Süßigkeiten, Kaffee, Tee" geschrieben wurde. Da die Zeiten vorbei sind, wo ein schlechter Koch einfach über Bord geschmissen wurde, sollte man das Würzen einfach ausprobieren bzw. vor Experimenten nicht zurückschrecken.

Im Folgenden sind die wichtigsten Gewürze aufgeführt, welche man an Bord haben sollte. Selbstverständlich wird es nicht möglich sein frische Kräuter während eines längeren Törns aufzubewahren. Hier muss man schon auf getrocknete bzw. eingelegte Kräuter zurückgreifen.





Austernsoße, flüssig, *engl: oyster-sauce, franz: la sauce d'huître, ital: salsa di ostrica, span: salsa de ost-ra*

Verwendung in der asiatischen Küche als Marinade und Soßenwürze. Austernsoße ist eine Soße aus Auster-
nextrakt, Zwiebeln, Zucker, Salz und Knoblauch. Ein-
gedickt wird sie mit Maismehl.

Sie verleiht Fleischgerichten einen delikaten Ge-
schmack. Auch für Fischgerichte oder Fischsuppen ist
sie eine gute Würze. Mit Sojasauce gemischt ergibt

Austernsoße einen würzigen Dip. Man kann sie auch zum Marinieren von Fleisch ver-
wenden. Das Aroma ist leicht fischig und hat sowohl einen strengen salzigen aber auch
süßen Geschmack. Die Farbe ist dunkelbraun.



Basilikum, frische Blätter und getrocknet zerrieben, *engl: basil, franz: le basilic, span: la albaha, ital: le ba-silic,*

Basilikum ist ein aromareiches Gewürz, welches bei
Gemüse Eintöpfen, z. B. Minestrone, bei Kartoffel- und
Zwiebelsuppen sowie bei Hülsenfruchtgerichten nicht
fehlen darf. Ein „Muss“ sind die grünen frischen Blät-
ter mit Mozzarella, Tomaten, Balsamico-Essig, Olivenöl
und Pfeffer. Die Blätter gibt man auch fein gehackt zu

Fisch und Fleisch, zu Eierspeisen, Käse und Quark sowie Salaten. In Asien ist das Thai-
Basilikum mit seinem starken Aroma weit verbreitet. Die Blätter mischt man den Thai-
Currys und Pfannengerichten am Ende der Kochzeit bei. Das Zitronenbasilikum hat
einen milden Zitronenbeigeschmack. Man streut es über Suppen und Salate.



Bohnenkraut, Pfefferkraut, frische Stängel und
Blätter, getrocknet zerrieben, *engl: bean herb, franz: la sarriette, span: la frijol-hierba, ital: santoreggia*

Man verwendet die stark aromatisch riechenden und
scharf, sowie pfefferartig schmeckenden Blätter und
Stängel entweder frisch oder getrocknet, vor allem für
Gerichte aus grünen Bohnen. Es würzt sehr kräftig. Zu-
viel an einen Bohneneintopf gegeben, kann ihn verder-
ben.

Bohnenkraut findet aber auch Verwendung als Gewürz in Gurkengerichten, Kartoffel-
suppen oder zu Blumenkohl Eintopf. Auch für fette Fleischgerichte von Schwein oder
Hammel sowie zu Hühnerfrikassee. Wie auch zu fetten Fischen wie Makrele, Karpfen,
Aal und Makrele. Kombinieren kann man Bohnenkraut mit Dill, Basilikum und Estragon.



Chilis, Peperoni, Chilipfeffer, Cayennepfeffer, fri-
sche Schoten, getrocknet und klein geschnitten, kon-
serviert, gemahlen, flüssig, *engl: chilis, franz: les pi-ments, span: los pimentón, ital: chili*

Die kleinen roten Schoten sind die schärfsten (Vogel-
pfeffer), die größeren roten sind milder im Geschmack
und noch etwas milder sind die Grünen. Die Samen
werden in der Regel entfernt, da sie der schärfste Be-
standteil sind.



Die Soßen gibt es scharf, süß-pikant, mit oder ohne Paprika, mit oder ohne Essig usw. in vielen Varianten.

Sie gehören als Chili- und Tabascosoßen zu den Nationalgerichten Süd- und Mittelamerikas. Bei den gemahlenen Schoten werden meist die Kerne mit gemahlen, daher ist es sehr scharf und nichts für Magenkranke.

Verwendung findet das Teufelszeug in Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichten sowie Soßen und Eintöpfen.



Curry, gemahlen, flüssig, *engl: curry, franz: le curry, span: el curry, ital: curry*

Curry ist eine Gewürzmischung aus bis zu 30 verschiedenen Gewürzen und in vielen Variationen. Ihn gibt es als Paste oder Pulver. Im englischen Sprachraum heißt er „Curry Powder“.

Er ist eine indische Erfindung und Grundlage der indischen Küche. Curry würzt mit seinem eigenen exotischen Geschmack mehr oder weniger scharf. Er macht

im Gegensatz zu anderen Gewürzen nicht durstig.

Verwendung findet Curry besonders in Reis- und Geflügelgerichten sowie Soßen und Salaten. Gelb wird das Mischgewürz durch Kurkuma. Currysoßen geben gebratenen bzw. gegrilltem Fleisch und Wurst einen deftigen aromatischen Geschmack. Siehe die Currywurst.



Dill, frische Stängel und Blätter, getrocknet zerrieben, *engl: dill, franz: le feno, span: el enel, ital: aneto*

Für die Schweden ist Dill das, was für die Ungarn der Paprika ist - das Nationalgewürz. Er hat einen würzigen, angenehmen Geschmack, anfangs etwas süßlich, dann leicht brennend. Frisch passt er ausgezeichnet zu Gurken-, Tomaten- und Kartoffelsalaten sowie Fischgerichten.

Dillsoße ist eine helle Soße mit reichlich kleingeschnittenem Dill. Sie passt zu gekochten Fisch und Fleisch. Dill darf nicht mitkochen, er verliert sonst seinen Geschmack. Man streut ihn zum Schluss des Kochens in die Soße oder Suppe. Um ihn haltbar zu machen, sollte man den Dill fein schneiden und in Gläsern einsalzen.



Erdnussbutter, Erdnussmus, Paste konserviert, *engl: peanut butter, franz: beurre de cacahuètes, span: la manteca de cacahuete, ital: burro di arachidi*

Erdnussbutter ist eine Paste aus gemahlenden gerösteten Erdnüssen, pflanzlichem Öl und Fett sowie Zucker und Salz.

Es gibt viele Varianten. Sie unterscheiden sich durch ihren Fettanteil bzw. Zusätze mit Kakao, Honig, Zucker oder Karamell.

Verwendung findet Erdnussbutter in der asiatischen Küche für Soßen und Fleischgerichte sowie Marinaden. Auch als Brotaufstrich geeignet. Der Begriff „Butter“ darf in der EU nur für Milchprodukte verwendet werden. Deshalb die Bezeichnung „Cream“, „Mus“ oder „Paste“.





Essig, flüssig, *engl: vinegar, franz: le vinaig, span: el vinagre, ital: aceto*

Essig wird als Wein-, Kräuter-, Obst-, Branntwein-, Reis- oder Balsamessig etc. (ca. 5% Säure) hergestellt. Grundlage sind alle pflanzlichen Produkte, welche vergoren werden können und das entsprechend wohl-schmeckende Aroma besitzen.

Dem Essig werden Aromen oder Gewürze und Kräu-ter zugesetzt. Weltweit sind die Sorten eine unendliche Geschichte. Was muss aber auch alles sauer gemacht

werden. Die Essigessenz (15,5 - 25% Säure) ist vor Gebrauch zu verdünnen. In Asien findet Essig, wie in Europa, seine Anwendung vor allem in den süß-sauren Soßen und scharf-sauren Gerichten sowie bei sauer eingelegten Früchten.

Tipp: Essig ist ein großer Saubermacher.

- Gegen Schimmelbildung die Gefäße zur Aufbewahrung von Lebensmitteln mit Essig auswischen und trocknen lassen. Nicht mit Wasser nachwaschen oder feucht nachwischen.
- Kupfer kann man von Grünspan befreien, wenn man den Gegenstand mit einem Brei aus Salz und Essig behandelt.
- Mahagoniholz frischt man auf, indem man sie mit einer milden Essiglösung abreibt. Anschließend mit einem trockenen Lappen nach polieren.
- Angelaufenes Aluminium wird wieder hell, wenn man es in Essigwasser auskocht.
- Besser als der Gebrauch eines chemischen Entkalkers ist handelsüblicher Essig. Für das Entkalken eines Wasserkochers, Wasserkessels sowie allen Gegenständen aus Edel-stahl nimmt man Wasser mit ein paar kräftigen Spritzern Essig (Essigessenz). Nach dem Kochen oder Abwischen ist man die lästige Kalkablagerung los.



Estragon, frische Stängel und Blätter, getrocknet zer-rieben, *engl: tarragon, franz: herbe dragonne, span: tarragona, ital: estragone*

Estragon hat ein sehr starkes Aroma. Deshalb sollte man ihn nur sparsam einsetzen, sonst würde er zu do-minant und könnte alles andere übertönen. Er hat einen angenehm würzigen und mehr anisartigen Geschmack.

Mit dem Estragon kann man Salatsaucen würzen, kräf-tige Saucen und Gemüse- und Fleischgerichte sowie

Geflügel, Reis, Eiersalat oder gekochtem Fisch. Er findet Verwendung in vielen anderen Saucen. Estragon wird zum Aromatisieren von Essig und Senf sowie als Einlegegewürz verwendet.



Fischsoße, flüssig, *engl: fish-sauce, franz: la sauce de poiss, span: la pez salsa, ital: salsa ittica*

Eine salzige, klare braune Flüssigkeit, die aus fermen-tiertem Fisch zubereitet wird und durchdringend riecht (fast stinkt). Fischsoße ist eine universelle Würzsoße, welche das Eigenaroma der anderen Zutaten stärker zur Geltung bringt. Verwendung findet sie in der asiatischen Küche als Marinade und Soßenwürze. Man kann auch direkt einige Spritzer über sein Essen geben. Vor-



sicht, die Wirkung ist ähnlich wie bei Pfeffer und Salz. Fischsoße schmeckt nicht unbedingt nach Fisch. Sie hat einen würzig-salzigen Geschmack und kann durchaus mit anderen Gewürzen harmonieren. In Thailand und als Exportprodukt ist sie als „Nam Pla“ bekannt.



Galgant, Laos, Thai-Ingwer, frische und getrocknete Wurzel, gemahlen, *engl: greater galangal, franz: galanga de l'Inde, span: galangal, colgante, ital: galangal*

Die Wurzel ist der des Ingwers sehr ähnlich, hat aber ein rötliches Fruchtfleisch und einen pfeffrigen Geschmack. Verwendung findet die Wurzel in der asiatischen Küche als Gewürz in Soßen, Fleischgerichten sowie Marinaden und, möglichst frisch, für Meeresfrüchte, Fischgerichte und Gemüsesuppen. Getrockneter Galgant muss in Wasser eingeweicht werden.

Der Geschmack des Galgants ist milder, als der des Ingwers. Galgant findet für medizinische Zwecke Verwendung und wird auch als Wunderdroge angepriesen.



Gelbwurzel, Kurkuma, frische und getrocknete Wurzel, gemahlen, *engl: yellow root, franz: la racine de jaune, span: la amarillo raíz, ital: radice gialla*

Die Wurzel ist der des Ingwer ähnlich. Sie verleiht den Speisen einen intensiven, herben Geschmack, ist kräftig würzig bis scharf und färbt die Speisen stark gelb, z. B. gelber Reis.

Kurkuma ist ein wesentlicher Bestandteil von Currymischungen. Er verleiht dem Curry die satte gelb-orangene Farbe und gibt ihm den scharfen Geschmack.

Kurkuma ist als Heilpflanze im Gebrauch und wird für viele medizinische Zwecke verwendet. Kurkuma sollte dunkel gelagert werden, da es bei Licht schnell Farbe und Aroma verliert. In Südostasien wird vorwiegend die frisch geriebene Knolle verwendet.



Ingwer, Ingwerwurzel, Ingber, Imber, Immerwurzel, frische und getrocknete Wurzel, kandiert, konserviert, gemahlen, *engl: ginger, franz: gingembre, span: el jengibre, ital: zenzero*

Haltbarkeit: gekühlt in Folie gewickelt etwa 2 Wochen. In Öl oder Essig eingelegt ist Ingwer fast unbegrenzt haltbar.

Die Knolle hat eine korkähnliche Rinde, ist außen hellbeige bis braun, innen gelb und faserig. Ingwer hat einen zitronenartigen Geruch sowie einen scharfen, beißenden Geschmack. Frischen Ingwer kann man schälen, reiben oder fein hacken. Die frische und getrocknete Wurzel wird kandiert, konserviert oder gemahlen. Der leicht scharfe würzige, frische Ingwergeschmack verleiht Suppen, Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichten sowie Obst- und Gemüsesalaten einen prickelnd-scharfen Geschmack. Bei Fisch und Meeresfrüchten angewendet, neutralisiert es den Fischgeruch.

Das englische Bier, Ginger Ale ist eine alkoholfreie Limonade mit Ingwergeschmack. Er



dient pur oder in Mischungen (Curry, Chutneys, Marmeladen, Soßen) als Gewürz. Auch Lebkuchen, Printen, Milchreis. Tee und fruchtige Kaltschalen werden mit gemahlenem Ingwer verfeinert. Ingwer findet in heißen Ländern als Zusatz in Kaffee oder Tee Verwendung. Roher Ingwer schmeckt intensiver als das Gewürzpulver. Kandiert und gezuckert ist er als Süßigkeit ein Leckerbissen.



Ketchup, dickflüssig, *engl: ketchup, franz: ketchup, salsa ketchup, salsa ketchup, span: ketchup, ital: ketchup*

Tomatenketchup, Gewürzketchup, Curryketchup und viele andere Varianten werden als Würzsauce genutzt, mit der fertige Speisen ergänzt werden. Dazu zählen vor allem Kurzgebratenes oder Gegrilltes, Schnitzel, Würstchen, Kartoffelspeisen wie Pommes Frites oder auch Nudelgerichte.

Beliebt ist Ketchup auch als Würze für belegte Weißbrote wie Hamburger, Hot Dogs und Sandwichs. Ketchup ist in den Geschmacksrichtungen süß-sauer bis kräftig-würzig im Handel und hat eine weltweite Verbreitung gefunden.

Ketchup kann man auch leicht selbst herstellen und ihm ganz individuelle Geschmacksnoten verleihen. Dazu werden reife Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln mit Salz, Zucker und Gewürzen gekocht, püriert, durch ein Sieb passiert und danach eingedickt.



Knoblauch, frische Knolle, konserviert, getrocknet, gemahlen, *engl: garlic, franz: l'ail, span: el ajo, ital: aglio*

Wer kennt es nicht das Gewürz, welches einsam machen kann. Knoblauch ist eng mit der Zwiebel verwandt. Es gibt mehrere Sorten. Er ist der schärfste unter allen Lauchgewächsen. Kein anderes Gewürz hat so viele strenge Freunde und Feinde in der ganzen Welt. Die Freunde nehmen zu. Der durchdringende scharfe, leicht

schweflige Geruch verliert sich beim Kochen oder Braten.

Lediglich die Wirkung der ätherischen Öle hat die bekannten fatalen Spätfolgen. An Bord dürfte das kein Problem sein. Knoblauch macht vor allem Hammel- und Schweinebraten sowie Buletten (Frikadellen) schmackhaft. Auch Kartoffelsuppen, Gemüse Eintöpfe, Brotaufstriche erhalten durch Knoblauch die besondere Note.

Aus der asiatischen sowie mittel- und südamerikanischen Küche ist er nicht wegzudenken. In Südostasien sind die Zehen kleiner und sie haben eine so dünne Schale, dass sie nicht geschält werden brauchen.

Als Speisewürze verwendet man ihn folgendermaßen: Bei Salaten die Schüssel mit einer geschälten angeschnittenen Zehe einreiben oder eine fein gehackte Zehe in die Marinade geben. Für Braten und Saucen die Zehe schälen, Salz darauf streuen und mit dem Messer zerdrücken. Das Fleisch damit einreiben. Die Zehen können auch mit der Zwiebel zusammen glasig gedünstet werden. Dabei verliert der Knoblauch seinen intensiven Geruch.

Knoblauch darf beim Braten nicht braun werden, weil er sonst bitter wird. In Buletten und Eintöpfe gibt man fein gehackte Zehen. Die Menge legt der Skipper fest.





Chinesischer Knollenknoblauch, Soloknobi, Einzelhenknoblauch, Ackerknoblauch, engl: *great round-headed garlic, elephant garlic*, franz: *ail d'orient*, span: *ail de oriente*, ital: *L'aglio cinese*

Knoblauch ist wie die Zwiebel gleichermaßen Gewürz und Gemüse.

Haltbarkeit: kühl und trocken gelagert mehrere Wochen
Chinesischer Knollenknoblauch ist ein Gewächs mit nur einer Zehe. Im Handel wird er als „solo garlic“, „aglio

monobulbo“ oder „Knollenknoblauch“ bezeichnet wird. Die runden Bulben sind 30 bis 35 mm groß. Er ist im Geschmack etwas milder als der Zehenknoblauch. Der Vorteil besteht darin, dass der unangenehme Geruch ausbleibt. Außerdem lässt er sich leichter schälen und verarbeiten.



Koriander, frische und getrocknete Blätter, Samen, ganz oder gemahlen, engl: *corianders*, franz: *la coriandre*, span: *los cilantros*, ital: *coriandolo*

In den Küchen der Mittelmeerländer wird das frische Kraut so wie bei uns die Petersilie verwendet. Wegen seiner milden Frische findet Korianderpulver vor allem Verwendung in Soßen für Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichte sowie auch im Weihnachtsgebäck.

Koriander wird auch für medizinische Zwecke verwendet. Das Gewürz ist etwas gewöhnungsbedürftig, da es anfangs einen seifigen Geschmack hat. Frische Korianderblätter sind in fast jedem asiatischen Gericht zu finden und geben dem „Asia-Food“ ihren unverwechselbaren Geschmack.



Kümmel, Samen ganz oder gemahlen, engl: *caraways*, franz: *le cumin*, span: *las alcaraveas*, ital: *cumino*

Kümmel ist ein aromatisches Gewürz mit einem herben kräftigen Geschmack.

Er regt den Appetit an und findet Verwendung besonders in Weiß- und Rotkohlgerichten, Eintöpfen, Kartoffelgerichten, Suppen und Soßen. Kümmel sollte man ohne Nebengewürze verwenden. Das trifft nicht auf Salz, Pfeffer und Zwiebeln zu.

In den asiatischen Ländern findet er als Kreuzkümmel, eine Art des bei uns bekannten Kümmels, bei Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichten sowie Soßen Anwendung. Kümmel findet auch als Aromastoff bei einigen Spirituosen, wie dem Aquavit, dem Kümmelschnaps (Köm) oder dem Kaiserkümmel in Österreich Verwendung.



Liebstockel, Maggikraut, Nusskraut, frische Stängel, Samen und Blätter, getrocknet zerrieben, engl: *lovage*, franz: *livèche*, span: *ligústico*, ital: *levistico*

Den Namen Maggikraut erhielt das Gewürz wegen ihres Geschmacks nach Maggiwürze. Die Blätter sind unverzichtbar zum Würzen von Suppen, Salaten, Kräuterquark und Eintopfgerichten.

Mit Liebstockel kann man auch die Gerichte würzen, wo



auch Petersilie und Sellerie genommen werden können. Z. B. zu Gemüse, Saucen, Schmorgerichten, Pasteten, Salaten und auch zu Kräuterbutter oder Kräuterquark. Beim Würzen sollte man vorsichtig sein. Liebstöckel würzt sehr intensiv. Auch für Braten und zum Brot backen kann Liebstöckel verwendet werden.



Lorbeer, getrocknete Blätter, *engl: bay leaves, sweet bay, franz: laurier, span: hoja de laurel, ital: alloro*

Bei zu langer Lagerung verlieren die Blätter ihre Aromastoffe. Der Geschmack der Lorbeerblätter ist leicht bitter und herb-würzig. Man sollte die Blätter sparsam verwenden, da sonst andere Aromen übertönt werden.

Die Blätter werden zum Würzen von Fleisch-, Fisch- und Wildgerichten sowie in Soßen und Marinaden sowie für eingelegte Gurken, Essigfrüchte und Heringe verwendet. Für medizinische Zwecke wird das aus den Lorbeerfrüchten gewonnene Lorbeeröl genommen.



Majoran, Wurstkraut, frische Stängel und Blätter, getrocknet zerrieben, *engl: marjoram, franz: la marjolaine, span: el mejorana, ital: maggiorana*

Majoran ist die klassische Wurstwürze. Besonders in der Leberwurst. Verwendung findet der Majoran mit seinem unverwechselbaren, lieblichen Aroma an Kartoffelsuppen sowie in Eintopfgerichten aus Erbsen, Sauerkraut und gehacktem Fleisch. Bratkartoffeln erhalten einen

mild-würzigen Geschmack. Man kann Oregano, der eng mit dem Majoran verwandt ist, als Ersatz wählen. Oregano schmeckt etwas herber. Majoran wird auch als Heilpflanze genutzt.

Ähnlich dem Wasabi (japanischer Meerrettich). Echter Wasabi ist deutlich schärfer als europäischer Meerrettich. Der in Tuben angebotene grüne Wasabi ist gefärbt und oft nur Meerrettich. Auch gibt es ein Wasabi-Surrogat aus Meerrettich oder ein Meerrettich-Senf-Gemisch.



Meerrettich, frische Wurzel, Paste, *engl: horseradish, franz: raifort, cran, span: rábano picante, ital: rafano*

Die Wurzel der Meerrettichpflanze wird roh gerieben und mit Sahne als Sahne-Meerrettich-Paste zubereitet. Verarbeitet verströmt sie einen stechenden und zu Tränen reizenden Geruch.

Verwendung findet Meerrettich bei Geflügel, Fisch, Brotaufstrich, Räucherfisch, Roastbeef, zu Schinken und Wiener Würstchen. Verwendet wird Meerrettich nur kalt,

da die Aroma- und Wirkstoffe nicht hitzebeständig sind. Ähnlich dem Wasabi (japanischer Meerrettich).

Echter Wasabi ist deutlich schärfer als europäischer Meerrettich. Der in Tuben angebotene grüne Wasabi ist gefärbt und oft nur Meerrettich. Auch gibt es ein Wasabi-Surrogat aus Meerrettich oder ein Meerrettich-Senf-Gemisch.





Muskat, Samenkern in einer Nuss, ganz oder gemahlen, *engl: nutmeg, franz: la muscade, span: la nuez mos, ital: noce moscat*

Das würzige Aroma des geriebenen Nusskerns verleiht Fleischspeisen, Gemüse- und Kartoffelgerichten, Aufläufen und Brühen den letzten Schliff. Besonders ist das Muskatpulver bei überbackenem Blumenkohl zu empfehlen. Auch Obstsalaten kann ein Hauch der geriebenen Nuss einen exotischen Geschmack geben.

Der Samenmantel der Muskatnuss wird als Muskatblüte bezeichnet und ebenfalls als Würzmittel verwendet



Nelken, Gewürznelken, Nägeli, getrocknet, *engl: cloves, franz: clous de girofie, span: clavos, ital: chiodi di garofano*

Gewürznelken besitzen eine intensive Würzkraft. Verwendung finden sie als ganze Gewürznelken beim Kochen (mitkochen oder mitziehen) von Rot- und Weißkohl, Sauerkraut, in Soßen von Wildbraten und Sauerbraten sowie in Obstsuppen, Pflaumen- und Apfelmus sowie

eingelekten Kürbissen und Kompotten mit Birnen, Rote Bete und Essigfrüchten.

Große Fleischstücke wie Hammel oder Schweinebraten spickt man mit den Nelken. Das Pulver von Gewürznelken wird im Glühwein und im Weihnachtsgebäck verwendet und ist auch Bestandteil von Currypulver.



Öl, flüssig, *engl: oil, franz: l'huile, span: el ac, ital: oli*

Kaltgepresste Öle sind besonders aromatisch und reich an gesunden Inhaltsstoffen. Warm gepresste Öle sind billiger, haben aber weniger Inhaltsstoffe und Aroma. Raffinierte Öle sind die billigsten und sie sind geschmacksneutral.

Pflanzenöle: (Tafelöl, Speiseöl) Sie sind Mischöle und zum Braten, Frittieren, Schmoren und Dünsten geeignet, meist warm gepresst oder raffiniert. Das trifft auch

für Sojaöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl und Erdnussöl zu. Wobei es bei ihnen auch kaltgepresste Sorten gibt.

Olivenöl: „Extra virgin, Natives extra“ sind kaltgepresste Öle und für gedünstete und geschmorte Gerichte, Salate, gekochte Gemüse und Teigwarengerichte bestens geeignet. Nur einfaches „Olivenöl“ ist warm gepresst oder raffiniert und zum Braten sowie Frittieren geeignet.

Würzöle: Distelöl ist geschmacksneutral. Nuss- und Kernöle, Leinsamen, Sesam-, Senf- und Mohnöl sind sehr aromatisch, man schmeckt den Rohstoff. Sie werden meist für Salate verwendet.

An Bord benötigt man eigentlich nur je ein hochohitbares Pflanzenöl (Biskin, Erdnussöl, Rapsöl) zum Braten und eventuell frittieren, ein kaltgepresstes Olivenöl für die europäische Küche und ein Würzöl (Sesamöl) für die asiatische Küche.





Oregano, Dost, Wilder Majoran, frische Stängel und Blätter, getrocknet zerrieben, *engl: oregano, franz: l'origan, span: el orégano, ital: origano*

Oregano ist mit dem Majoran verwandt, hat aber ein derberes und kräftigeres Aroma. Ohne dieses Gewürz ist eine echte Pizza undenkbar.

Oregano harmoniert ganz hervorragend mit fruchtigen Tomaten oder Gurken.

Man verwendet es für gebratenes Fleisch, Suppen und Fischgerichte. In Italien gehören Oregano und Tomaten

zusammen. Man findet das Gewürz in allen Pastasößen. Die Schweden verwenden ihn für einen aromatischen Tee. Man kann auch Ameisen damit vertreiben.



Paprika, frische Früchte, konserviert, getrocknet gemahlen, *engl: paprika, red pepper, pod pepper, bell pepper, sweet pepper, franz: le paprika, poivron, piment doux, poivre d'Espagne (de Guinée) span: el pimiento, ital: peperone*

Die Sorten unterscheiden sich in Gemüsepaprika (siehe Kapitel „Die wichtigsten Gemüsesorten“). Gewürzpaprika, Tomatenpaprika, Süßpaprika, Spanischer Pfeffer, Chili, Peperoni oder Pfefferoni. Die Paprikasorten variieren

in Form, Farbe und Geschmack. Die Farben der verschiedenen Paprikasorten sind Weiß, Grün, Gelb, Rot und Dunkelrot (fast Schwarz) sowie deren Mischfarben.

Paprika ist das ungarische Nationalgemüse und -gewürz. Es ist unübertroffen in Farbe, Aroma und Geschmack. Es gibt verschiedene Schärfegrade von scharf bis mild und edelsüß. Als Gemüse passt er zu fast allen Salaten, auch zu Obstsalaten und sorgt wie der Apfel für Ausgewogenheit.

Ein Genuss sind Paprikaschoten mit Hackfleisch gefüllt und gedünstet. Paprika darf nicht gebraten werden, da der enthaltene Zucker karamellisiert und dabei einen bitteren Geschmack entwickelt. Die Schärfegrade der verschiedenen Paprikasorten sind landesspezifisch sehr unterschiedlich.

In Europa unterscheidet man:

- **Delikatesspaprika** (Gemüsepaprika) ist mild und süßlich im Geschmack. Seine Farbe ist leuchtend Rot, Gelb oder Grün. Die grünen Schoten sind etwas bitterer.
- **Edelsüßer Paprika** ist nicht sehr scharf, doch würzig und von dunklerer Farbe.
- **Halbsüßer Paprika** ist etwas schärfer und von dunklerer Farbe.
- **Rosenpaprika** ist sehr scharf und von blasser Farbe.
- **Scharfer Paprika** ist extrem scharf und von braunroter Farbe.

Jeder Züchter tut das Seine. Übrigens enthält ein Gramm Paprikapulver mehr Vitamin C als der Saft von vier Zitronen.



Petersilie, frische Stängel und Blätter, getrocknet zerrieben, *engl: parsley, franz: persil, span: perejil, ital: prezzemolo*

Petersilie hat je nach Sorte glatte oder krause Blätter. Die Blätter der Petersilie werden als Gewürzkraut klein geschnitten und meist roh oder nur kurz erhitzt in Speisen verwendet, da sie sonst ihr typisches Aroma verlieren.



Sie gibt Brühen, Suppen und Eintopfgerichten sowie Gewürzsoßen (Pesto) einen würzigen Grundgeschmack. Petersilie schmeckt würzig-bitter.

Die Wurzelpetersilie (Knollenpetersilie, Petersilienwurzel, österr.: Peterwurz) ist eine Unterart der Petersilie. Sie ist nicht die Wurzel der Blattpetersilie. Sie hat einen intensiven, leicht süßlichen Geschmack und ist wesentlich aromatischer als die Blattpetersilie und ähnlich dem der Pastinake. Kleingeschnitten ist die Wurzel ideal zum Würzen von Gemüseeintöpfen.



Pfeffer, frische Früchte, konserviert, getrocknet gemahlen, *engl: pepper, franz: poivre, span: las pimientas, ital: pepe*

Pfeffer ist wie Salz das Universalgewürz schlechthin. Es gibt ihn in verschiedenen Farben als Körner oder Pulver. Am bekanntesten ist der schwarze, grüne und weiße Pfeffer.

Weißer Pfeffer ist etwas milder und feiner im Geschmack als schwarzer Pfeffer. Er passt zu allen Gerichten außer zu Süßspeisen.

Rosa Pfeffer sind getrocknete Früchte einer tropischen Holunderpflanze mit süßlich-scharfen Aroma. Szetschuan-Pfeffer stammt von einem chinesischen Baum und ist sehr aromatisch. Spanischer Pfeffer gehört zur Gattung der Paprika und Nelkenpfeffer (Piment) ist ein Myrtengewächs. Im englischen Sprachraum werden sowohl echter Pfeffer als auch Paprika als *pepper* bezeichnet.



Frischer Grüner Pfeffer, frisch und konserviert, *engl: green pepper, franz: poivre vert, span: pimienta verde, ital: pepe verde*

Grüner Pfeffer sind unreife Früchte. Er wird frisch in Essig, Salzwasser oder Öl eingelegt.

Die Pfefferkörner haben eine milde Schärfe und ein aromatisches, volles Aroma mit einem fruchtigeren, sauer-würzigen Geschmack. Geschrotet passt Grüner Pfeffer auch bestens zu Asiatischen Gerichten.

Tolle Kombination für Experimentierfreudige: Grüner Pfeffer über eine reife Mango oder Erdbeeren.

Gewürzt werden Fleisch (Lamm, Rind und Wild), Steaks und Gulasch. Käse wird mit grünem Pfeffer sehr pikant. Auch passt er zu Soßen, Suppen und Salaten aus Wurst und Fleisch.



Piment, Nelkenpfeffer, Allerleigewürz, getrocknete Beeren, *engl: allspice, franz: piment, span: pimienta de Jamaica, ital: piment*

Piment befindet sich in vielen Lebensmitteln. Er würzt Wurstwaren, Mix Pickles, Ketchup, Tabasco und viele andere Fertigsaucen.

Piment kann auch zu Gerichten wie Wildbraten, Schmorbraten, Linsengerichten oder kräftig schmeckendem

Fisch wie der Dorade verwendet werden. Die Würzkraft wird durch zerdrücken der Körner stark erhöht.





Rosmarin, frische Stängel und Blätter, getrocknet zerrieben, *engl: rosemary, franz: rosmarin, span: rosemary, ital: rosmarino*

Rosmarin hat einen sehr intensiven, aromatischen Geruch und einen harzigen, leicht bitteren Geschmack. Es ist ein mediterranes Gewürz.

Er würzt hervorragend Fleisch oder Kartoffeln, Käse und Gemüse. Rosmarin sollte nur sehr sparsam dosiert werden, denn seine Würzkraft ist enorm.

Wenn man zu viel davon nimmt, überdeckt er alle anderen Aromen. Rosmarinkartoffeln oder Rosmarin-Kaninchen sind eine Delikatesse. Die großen Stücken der Kartoffeln und das Kaninchenfleisch werden mit den kleinen Blättchen zusammen gebraten.



Salz, fein oder als Meersalz grob gemahlen, *engl: salt, franz: le sel, span: la sal, ital: sale*

Tafel-, Koch- oder Speisesalz: Fein gemahlene Salz, welches intensiv würzt. Geeignet für das normale Salzen von Speisen sowie für Salzlake. Durch den Produktionsprozess hat das Salz Mineralstoffe und Spurenelemente verloren.

Es werden chemische Zusatzstoffe als Trennmittel zugesetzt. So werden einige Sorten mit Jod, Folsäure und Fluor angereichert, um die Versorgung mit den fehlenden Mikronährstoffen zu verbessern.

Meersalz, Steinsalz: grob oder feingemahlen. Dieses Salz behält in der Regel seinen wertvollen Mineralstoffkomplex. Es gibt zwischen ihnen kaum Unterschiede.

Sie haben alle die gleiche Quelle: Das Meer.

Es muss nicht unbedingt das teure Himalajasalz sein. Dieses unterscheidet sich nur durch seine rötliche Färbung wegen geringfügiger Eisenoxidverunreinigungen. Außerdem stammt das Salz nicht vom Himalaya, sondern aus Pakistan (Punjab) und Polen. Jeder Mensch braucht als Minimum nur 5 g pro Tag. Salz ist in vielen Zutaten enthalten.

Tipp: Man kann mit Salz nicht nur frische Rotweinflecken entfernen.

Wenn man z.B. beispielsweise Nudeln oder Kartoffeln kochen will, bringt man zuerst das Wasser zum Kochen. Erst wenn das Wasser kocht, gibt man das Salz dazu. Das spart Energie, denn wenn man das Salz zuerst ins Wasser gibt, dauert es um einiges länger, bis das vorher gesalzene Wasser zum Kochen kommt.



Sambal, *engl: sambal, franz: sambal, span: sambal, ital: sambal*

Als „Sambal“ bezeichnet man eine indonesische Würzmischung in vielen Varianten. Es gibt zahlreiche, sehr unterschiedliche Sambals, von der milden Erdnuss-Sauce „Sambal Kachang“ bis zu den sehr scharfen Sorten „Sambal Pedis“ (pedis = scharf), „Sambal Rawit“ oder „Sambal Setan“ (setan = Teufel). Dazwischen existieren zahlreiche Variationen mit Garnelen, Ingwer, Zitrone, Zwiebel, Tomate, Knoblauch und diversen anderen Zutaten.



Verwendung finden sie als Dips und Würzsoßen für Gemüse, Fisch, Fleisch oder Reis. Bekannte Sambals sind:

Sambal Badjak, flüssig. Es ist eine feurig scharfe Würzmischung aus Peperoni, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Paprika und Meersalz. Es wird als dickflüssige Soße angeboten und eignet sich hervorragend zum Würzen von scharfen mexikanischen, spanischen und indischen Speisen. Man kann aber auch andere scharfe Soßen verwenden.

Sambal Oelek, Paste konserviert, Es ist eine Paste aus gemahlenem spanischen Pfeffer und zerkleinerten Chilischoten, Salz, Zucker und Essig. Verwendung findet es in der asiatischen Küche als äußerst scharfe Gewürzbeigabe.



Schnittlauch, frisch, *engl: chives, franz: ciboulette, span: cebolleta, ital: erba cipollina*

Schnittlauch gehört zu den Lauchgewächsen und hat daher einen leicht bis starken Zwiebelgeschmack. Zur Verschönerung und Geschmacksverbesserung wird er für Geflügel- und Fleischgerichte, Suppen, Eintöpfe und Eierspeisen sowie für herzhafte Salate verwendet.

Quark mit Schnittlauch angerichtet gibt ihm eine kräftige und würzige Note. Getrocknet verliert Schnittlauch sein Aroma. Gefriergetrockneter Schnittlauch ist eingeschränkt verwendbar.



Sellerie, frisch und getrocknet als Selleriesalz, *engl: celery, franz: céleri, span: apio, ital: sedano*

Sellerie ist ein als Knollen- oder Wurzelsellerie und als Bleich-, Stangen- oder Staudensellerie Gemüse und Würzmittel bekannt. Allerdings ist er die am häufigsten Allergien auslösende Zutat in vielen Lebensmitteln und Gewürzmischungen.

Roher Sellerie, in kleine Würfel oder Stifte geschnitten oder geraspelt, eignet sich vorzüglich für herzhafte Salate, zusammen mit Äpfeln, Nüssen, Möhren, Blumenkohl, Tomaten oder Weintrauben.

Stangensellerie ist ein sehr schmackhaftes Suppenkraut, die Stängel und Blätter sind eine ideale Würze für Suppen und Soßen. Das Wurzelgemüse kann für Schmorgerichte, als Beilage zu Püree oder auch zu Suppen verarbeitet werden.



Senf, Paste konserviert, *engl: mustard, franz: la mout, span: la mostaza, ital: senape*

Was den Indern der Curry - ist den Europäern der Senf. Man kennt die Gewürzmischung in hunderten von Varianten, unterschiedlich in Farbe und Geschmack - gelb, weiß, grün, mild, süß, scharf und besonders scharf.

Soße aus Senf harmonisiert ausgezeichnet mit gekochten Eiern und Fisch. Er passt ebenso zu Rouladen wie zu Eisbein. Mit anderem Gemüse zusammen, z. B. Avocado, gibt er einen würzigen Brotaufstrich.

Nicht zu vergessen: der Senf ist unverzichtbar für Buletten und Bockwurst. Bei Mostrich wird statt Essig unvergorener Traubensaft verwendet. Auch mit Honig gemischt gibt er einen ausgezeichneten Dip.





Sojasoße, flüssig, *engl: soy-sauce, franz: salsa di soia, span: la soja-salsa, ital: la sauce de soj*

Sojasoßen sind im Gegensatz zu den dicken Ketjap-Soßen die dünnflüssige, salzige Variante.

Die Sojasoße findet in Saucen und Reisgerichten aller Art sowie Fleisch und Fischgerichten Verwendung als universelle Würzsoße und Bestandteil von Marinaden in den verschiedensten Varianten mit Pilzextrakt oder Fischextrakt, mal mehr oder weniger süß-sauer.

Hergestellt wird sie aus Sojabohnenextrakt, Weizenmehl, Zucker, Salz. Es gibt helle und dunkle Soßen. Die helle Sojasoße ist fein im Geschmack und salzig. Die dunkle Sojasoße ist süßlicher, dunkler und kräftig im Geschmack. Zu den Sojasoßen gehören die aus Indonesien (kecap) stammenden Ketjap Asin und Ketjap Manis. Verwendung finden sie als universelles Soßengewürz und zum Abschmecken und Nachwürzen von Speisen sowie als Dip-Soße.

Ketjap Asin: flüssig. Ketjap Asin ist eine dünnere Sojasoße mit salzigem Charakter. Verwendung findet es in der asiatischen Küche.

Ketjap Manis: flüssig. Ketjap Manis ist eine dicke Sojasoße mit herb-süßer Geschmacksnote.



Stevia, („Süßkraut“ oder „Honigkraut“) flüssig, fest, *engl., franz., span., ital: stevia*

Stevia ist ein Extrakt aus einer Pflanze („Süßkraut“, auch „Honigkraut“), welche als natürlicher Süßstoff verwendet wird. Stevia stammt aus Südamerika und das daraus extrahierte Steviosid hat die bis zu 300-fache Süßkraft von Zucker.

Stevia ist fast kalorienfrei und für Diabetiker bestens geeignet. Handelsübliche Produkte (Pulver, Tabletten, Flüssigkeiten) sind oft mit künstlich hergestellten Süßstoffen (Aspartam, Cyclamat), Sirup oder anderen Füllstoffen,

auch Zucker, gestreckt bzw. verdünnt und werden sehr teuer verkauft.

Auf die Zusammensetzung der Zusatz- und Füllstoffe sollte man beim Einkauf achten. Die Dosierung braucht etwas Fingerspitzengefühl. 1 g Stevia-Extrakt (entspricht etwa einem halben TL) = 250 g Zucker, 0,4 g Stevia-Extrakt = 100 g Zucker.

Manche Süßungsmittel mit Stevia hinterlassen einen bitteren Geschmack. Man sollte also auf entsprechende Rezepturen achten. Stevia ist kein Zuckerersatz.



Tabasco, flüssig

Diese Flüssigwürze wird aus Chili, Essig und Salz hergestellt und ist sehr scharf. Die schärfste Soße ist „Tabasco Habanero Pepper Sauce“. Tabascosoße gibt es in verschiedenen Schärfegraden, auch mit Knoblauch und süß-saurem Geschmack. So gibt es die mildere Tabasco Green Pepper Sauce und die Tabasco Garlic Pepper Sauce mit Knoblauch.

Tabascosoße findet besonders in der lateinamerikanischen Küche zum Würzen von Tortillas, Taco's usw. Verwendung.





Tamarinde, Mus frisch, flüssig, Paste konserviert, *engl: tamarind, franz: tamarindo, span: le tamarin, ital: el tamarindo*

Gekocht oder geröstet werden sie in der Thailändischen Küche zu Mus gestampft, das als sogenanntes Tamarindenkonzentrat bzw. Tamarindenmark erhältlich ist. Das Mus muss man für 30 min in Wasser einweichen. In einem Sieb gut auspressen und durch das Sieb streichen oder die Tamarindensamen einige Minuten bei geringer

Hitze kochen und dann den Saft in einem Tuch auspressen.

Es wird nur der Saft verwendet. Er verleiht den Speisen ein leicht säuerliches Aroma. Verwendung findet der Tamarindensaft in der asiatischen Küche als Gewürz für Fleisch- und Fischgerichte.



Thymian, Quendel, frische und getrocknete Blätter, getrocknet zerrieben, *engl: thyme, franz: thym, span: tomillo, ital: timo*

Das Kraut hat ein durchdringendes fruchtiges Aroma und einen kräftig beißenden Geschmack. Verwendung findet Thymian in fetter Wurst, als Gewürz für Schweine- und Hammelfleisch, Hackbraten, Nieren- und Lebergerichten ebenso wie für Suppen, Saucen, Kartoffeln und Ragouts.

Thymian ist Heil- und Gewürzpflanze. Thymian ist fester Bestandteil der Kräutermischungen Herbes de Provence, Fines Herbes.

Rauchen kann man Thymian ebenfalls. Es ist nur nicht so gesund.



Trockenpilze, getrocknet, gemahlen, *engl: dry-fungi, franz: sec champignons, span: los seco-hongos, ital: asciutto funghi*

In der europäischen und asiatischen Küche finden sie Verwendung in Suppen und Soßen für Fleisch- und Eintopfgerichte. Sie werden vor der Verwendung in warmen Wasser je nach Größe etwa 20 - 30 min einge-weicht und danach in Stücke geschnitten.

In Europa benutzt man vorwiegend Steinpilze, Maronen, Pfifferlinge, entweder sortiert oder als Mischung, in Asien Mu Err-, Shitake- und Tongkopilze.

Vor Gebrauch einen Geruchstest machen. Zu hohe Feuchtigkeit ist nie ganz auszuschließen. Verderb macht sich durch schimmelig-dumpfen Geruch bemerkbar. Überprüfen, ob sich keine Parasiten - wie Motten - eingenistet haben. Vor Gebrauch sind Trockenpilze gründlich zu waschen. Das Wasser ist wegzuschütten.



Vanille, getrocknete Schoten, chemisch Vanillezucker, *engl: vanilla, franz: la vanille, span: la vainilla, ital: vaniglia*

Vanille ist eine ideale Komponente zu allen Süßigkeiten, Backwaren und Süßspeisen. Beim Kochen von Pudding gibt man ein Stück Vanilleschote in die Milch (3 - 4 cm für ½ l Milch) und nimmt diese nach dem Aufkochen wieder heraus. Den Zucker für Obstsalate lagert man



mit einer Vanilleschote. Der Duft von Obstsalaten wird mit Vanillezucker noch intensiver.



Zitronengras, frische Stängel (Gras), getrocknet, gemahlen, *engl: lemon grass, franz: l'herbe de citron, span: el limón césped, ital: erba citrica*

Zitronengras ist in der ostasiatischen Küche ein viel verwendetes Gewürz. Es ist ein nach Zitrone duftendes Gras, dessen unterer Stängelteil das intensivste Aroma spendet. Es ist aromatischer als die Zitrone selbst. Man entfernt die harten äußeren Lagen und verwendet das weiße Innere für Pasten und Salate und das ganze Gras

für Suppen oder Curry-Gerichte. Dazu wird das Gras an der Seite angeritzt und vor dem Servieren aus dem Gericht entfernt.

Getrocknetes Zitronengras muss vor der Verwendung ½ Stunde in Wasser eingeweicht werden. Für den Europäer ungewöhnlich, aber sehr angenehm und erfrischend ist auch Tee aus Zitronengras.



Zimt, getrocknete Rinde, gemahlen, *engl: cinnamon, franz: cannelle, span: canela, ital: cannella*

Zimt ist gemahlen als braunes Pulver oder ganz als Zimtstange oder Stangenzimt (zusammengerolltes, röhrenförmiges Rindenstück) erhältlich. Zimt wird in Süßspeisen, Milchsuppen, Milchreis, Gebäck, Kuchen, Schokoladengeränten, Fruchtsaft, Glühwein, Tee, Honig, Kompott, Cremes, Fleischgerichten, Fischgerichten und Gewürzmischungen verwendet. Zimt (Kassia) wird

in Asien und im Orient auch zu Fleischgerichten, Pilaws und Curries verwendet.

Als Räuchermittel verbreitet Zimt einen angenehmen Duft und wird deshalb Räucherwerk zur Insektenvertreibung zugesetzt.



Zucker, kristallisierten Saft aus Zuckerrohr, Zuckerrübe oder Zuckerpalme, *engl: sugar, franz: le sucre, span: el azúcar, ital: zucchero*

Die Verwendung des braunen und weißen Zuckers ist über seine übliche Verwendung hinaus bei der Zubereitung von Gerichten sehr wichtig. Er wird zum Gewürz, denn er lockt vor allem aus Früchten und Obst erst das Aroma hervor.

Tipp: Man sollte immer etwas Zucker an den Obstsalat geben, auch wenn die Früchte noch so süß sind. Der Salat wird dadurch aromatischer.

Zwiebel, Bolle, Küchenzwiebel, Gartenzwiebel, Sommerzwiebel, Hauszwiebel, Zipolle, *engl: onion, franz: oignon, ital: cipolla, span: cebolla*

Haltbarkeit: reife, weiße und gelbe Zwiebeln gut belüftet 2 - 3 Monate. Rote Zwiebeln nur etwa 2 bis 4 Wochen. Lauchzwiebeln halten im Kühlschrank etwa 1 Woche.

Durch das Trocknen verfärben sich manche Zwiebelsorten weiß, violett, gelb, braun oder rot. Die verschiedenen Zwiebelsorten unterscheiden sich in Form, Größe und Geschmack. Sie werden frisch, getrocknet oder in Konserven gehandelt.





Schalotten



Weißer Zwiebeln



Lauchzwiebeln



Speisezwiebeln



Gemüsezwiebeln



Rote Zwiebeln

Gelbe Zwiebel, Haushaltszwiebeln, Speisezwiebeln, Küchenzwiebeln: Sie haben ein sehr würziges und scharfes Aroma. Sie finden Verwendung vor allem beim Dünsten und Schmoren von Fleisch und Gemüse sowie fein geschnitten in Salaten.

Gemüsezwiebeln: Sie sind weniger scharf als die Gelbe Zwiebel und kann deshalb auch roh gegessen werden. Durch ihre Größe sind sie sehr ergiebig. Sie haben ein festes und saftiges Fleisch.

Weißer Zwiebeln: Sie sind milder als die Gelbe Zwiebel mit leicht süßlichem Geschmack. Sie lassen sich grillen und schmoren. Sie finden feine geschnittene Verwendung in Salaten und Suppen. Sie gibt es in unterschiedlichen Größen.

Rote Zwiebeln: Sie ist aromatisch mit einer leicht süßlichen Note. Sie finden Verwendung in Salaten, Marinaden und zur Dekoration.

Frühlingszwiebeln, Lauchzwiebeln: Sie haben kleine weiße Knollen und sind besonders mild. Deshalb können sie auch roh gegessen werden. Frühlingszwiebeln müssen nicht geschält werden und finden vor allem in Blattsalaten Verwendung.

Schalotten, Askalonzwiebeln, Schlottenzwiebel: Schalotten sind sehr kleine Zwiebeln, bei der sich meist mehrere Zehen unter der Haut befinden. Sie ist sehr würzig im Geschmack aber nur weniger scharf und findet meist in Soßen oder als Füllung Verwendung. Die Schale ist von brauner, gelber oder roter Farbe. Das Fleisch ist Weiß bis Violett.

Silberzwiebeln: Sie haben besonders kleine weiße Knollen und sind mild-würzig im Geschmack. Sie haben eine helle, silbrig scheinende Außenhaut. Verarbeitet wird sie in Konserven, wie Mixed Pickles. Sie ist ähnlich der Perlzwiebel.



Tipp: Damit beim Schneiden der Zwiebel nicht so viele Tränen laufen, sollte man Zwiebeln unter kaltes Wasser halten, ein nasses Messer und ein nasses Schneidebrett verwenden.

Dunkelbraun bis schwarz verbrannte Zwiebel ist bitter und verdirbt das ganze Gericht. Entweder man lässt es beim Braten nicht so weit kommen oder man entfernt sie sofort. Zwiebelsaft ist für Fleisch (z. B. Grillfleisch) der ideale Weichmacher. Das Fleisch wird in eine Mischung aus Zwiebelsaft und Olivenöl oder in Milch mit entsprechenden Gewürzen eingelegt und mindestens 12 Stunden darin gelassen.

*Die besten Vergrößerungsgläser für die Freuden dieser Welt
sind jene, aus denen man trinkt.
Joachim Ringelnatz*





Gewürzmischungen ohne Ende. Grüne Woche, Berlin

Gewürzmischungen

Wissenswertes über Gewürzmischungen und deren Verwendung

Gewürzmischungen bieten die Möglichkeit mit der Mischung ganz bestimmter Gewürze sofort eine Speise ohne viel Aufwand zu würzen. Das ist besonders an Bord wegen der eingeschränkten Möglichkeiten unterwegs doch sehr zweckmäßig.

Legt man Wert auf ganz bestimmte Gewürzmischungen und will genau wissen, was darin ist, dann sollte man sie selbst herstellen und sich vor einem Törn ausreichend bevorraten. Das ist nicht nur kostengünstiger sondern bringt auch die Gewissheit, dass die Gewürzmischungen Gluten-, Laktose- und Cholesterinfrei sind.

Gewürzmischungen kann man auch fertig kaufen. Das Angebot ist riesig. Allerdings gibt es große Bedenken hinsichtlich der beigefügten chemischen Produkte z.B. bei Suppenwürzen, Würzsoßen oder Beizen zum Grillen. Auch enthalten sie zu viel Salz, Aromastoffe, Glutamat, Konservierungs- und Farbstoffe sowie - überraschenderweise - Zucker.

Gewürzmischungen sind auf verschiedene Arten herstellbar. Die einfachste Methode ist es, bereits gemahlene Gewürze zu kaufen und diese entweder nach eigener Phantasie oder nach Rezept zusammenmischen. Hierbei besteht allerdings immer die Gefahr, dass das Aroma am verduften ist und die Gewürzmischung somit nicht ihren vollen Geschmack bekommt.

Etwas aufwendiger ist es, die Gewürze erst bei der Zusammenstellung zu mahlen. Aber man erhält das volle Aroma. Fein gemahlenes Gewürzmehl stellt man mit einer elektrischen Gewürzmühle oder notfalls mit einer Kaffeemühle bzw. in einem Mörser her. Wie grob oder fein der Mahlgrad sein sollte, hängt vom Verwendungszweck ab. Wer seine Gewürzmischung selber machen möchte, sollte den Verwendungszweck kennen.

Für die Lagerung gilt, was bereits im Kapitel "Einkaufen und Stauen" unter Ziffer 8. Gewürze, Brotaufstriche, Süßigkeiten, Kaffee, Tee geschrieben wurde.



Für die Verwendung an Bord genügen einige wenige selbst gefertigte Grundmischungen, wie Curry, gekörnte Brühe, Barbecue-Grillgewürz, Brathähnchengewürz (Tandoori Masala), Arrabiata, Chili con Carne-Gewürzmischung und Suppengewürz. Die Herstellung weiterer Gewürzmischungen wäre zu aufwändig. Zumal an Bord doch eher einfach gekocht wird.

Bei den hier aufgeführten Gewürzmischungen zum Grillen benötigt man weder Öl noch Speck oder andere fettreiche Zutaten. Das Grillgut muss man gut abspülen, abtupfen und mit etwas Essig (z. B. Balsamico), Weißwein oder Saft (z. B. Apfel, Zitronen usw.) einreiben, mit der trockenen Gewürzmischung von beiden Seiten bestreuen oder das Grillgut fest darin wälzen. Diese Methode hat den Vorteil, dass nur die Menge Gewürz verwendet wird, welche man tatsächlich braucht.

Für nähere Informationen ist das Buch von Alfons Schuhbeck "Meine Küche der Gewürze" zu empfehlen. ISBN 978-389883-193-2

Trockene und flüssige Gewürzmischungen

Die Mischung bestimmter Gewürze in einem genau festgelegten Verhältnis ergibt eine ungeahnte Menge an klassischen und exotischen Variationen für die Zubereitung aller möglichen Speisen.

Die Verwendung erspart viel Zeit beim Abschmecken des Gerichtes und man kann sich beim Würzen nicht so schnell vertun.

Trockene Gewürzmischungen sind Mischungen, die ausschließlich aus Gewürzen bestehen. Sie werden getrocknet oder als Pasten angeboten.

Flüssige Gewürzmischungen sind Würzöle, Würzpasten und Würzsoßen. Würzsoßen sind fließfähige oder pastenförmige Zubereitungen mit ausgeprägt würzendem Geschmack aus zerkleinerten und/oder flüssigen Zutaten. Würzsoßen, Würztunken oder Würzpasten werden nach ihrer Art oder nach ihrem Verwendungszweck bezeichnet.

Übliche Verkehrsbezeichnungen sind:

- Chutney
- Cumberland-Sauce
- Currysoße
- Ketchupsoße
- Pfeffersoße
- Relish
- Sambal
- Worcestersauce
- Barbecuesauce
- Grillsoße
- Sparerib-Soße

Aus: „Deutsche Leitsätze für Gewürze und andere würzende Zutaten“

Curry: gemahlen, flüssig, engl: curry powder, franz: poudre de currie, span: el curry, ital: curry

Curry ist eine Gewürzmischung aus bis zu 30 verschiedenen Gewürzen und in vielen Variationen. Er stammt aus Indien und ist in der indischen Küche unverzichtbar. Jede indische Hausfrau hat ihr eigenes Rezept. Curry würzt mit seinem eigenen exotischen Geschmack mehr oder weniger scharf. Das Curry macht im Gegensatz zu anderen Ge-



würzen nicht durstig.

Verwendung findet Curry besonders in Reis- und Geflügelgerichten sowie Soßen und Salaten. Gelb wird das Mischgewürz durch Kurkuma.

Hauptbestandteile des Curry sind: Kurkuma, Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel und getrocknete Chilischoten.

Die Currygewürzmischung wird nach Art der Verwendung zusammengestellt. Es wird je nach Schärfegrad Chili oder auch Wasabi zugefügt. Geschmackliche Nuancen erreicht man durch die Zugabe von Ingwer, Paprikapulver, Cayenne- und schwarzer Pfeffer, Piment, Macis, Nelken, Bockshornklee und Zimt.

Currypasten stammen aus Thailand, Malaysia, Indonesien und Vietnam. Sie haben inzwischen eine weite Verbreitung gefunden. Grüne Currypaste ist sehr scharf, rote Currypaste scharf, gelbe Currypaste ist mittelscharf und Panaeng-Currypaste ist mild und salzig.

Beispiele für trockene Currymischungen

1. Scharfes Curry

- 2 Teile Koriander
- 2 Teile Kreuzkümmel (Cumin)
- 2 Teile Kurkuma
- 1 Teil Muskatnuss
- 1 Teil Ingwer
- 1 Teil Bockshornklee
- ½ Teil Zimt
- ½ Teil Nelken
- 1 Teil grüner Kardamom
- 1 Teil Chilischoten
- 1 ½ Teile schwarzer Pfeffer

2. Mildes Curry

- 6 Teile Koriander
- 4 Teile Kurkuma
- 2 Teile Kreuzkümmel
- 4 Teile Senfkörner
- 1 Teil rote Pfefferschoten
- 2 Teile Mohnsamen

Alle Zutaten fein mahlen. Der Anteil der trockenen Chilischoten bestimmt die Schärfe des Currys. Soll das Curry nicht allzu scharf werden, dann entferne man die Kerne aus der Chilischoten.

Grillgewürz: gemahlen, *engl: grill spice, franz: épice griller, span: especias de barba-coa, ital: spezia barbecue*

Grillgewürz wird entweder in Verbindung mit Öl zum Marinieren oder trocken zum Einlegen von Grillfleisch oder Gemüsespießen verwendet.

Für Marinaden rechnet man pro Portion 1 TL Gewürz auf 3 EL Öl. Die trockene Gewürzmischung wird mit dem Öl vermengt und die Fleischstücke vor dem Grillen darin eingelegt.



Tipp: Der Geschmack wird intensiver, wenn man das Fleisch noch etwa 4 - 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lässt. Durch das Marinieren wird das Fleisch zarter.

Da das Grillgewürz Salz enthält, sollte man mit dem Nachsalzen vorsichtig sein.

Beispiele für Grillgewürzmischungen

1. Süß-würzige Gewürzmischung

- 2 Teile Paprikapulver, edelsüß
- 2 Teile Zucker
- 1 Teil Senfkörner
- 1 Teil Chilipulver
- 1 Teil getrocknete Zwiebel
- 2 Teile getrockneten Knoblauch
- 2 Teile Salz
- 1 Teil Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Teil Zimtrinde, gemahlen
- 1 Teil schwarzer Pfeffer

2. Scharf-würzige Gewürzmischung

- 1 Teil Paprikapulver, edelsüß
- 2 Teile Chilipulver
- 2 Teile Salz
- 2 Teile getrockneten Knoblauch
- 2 Teile Senfkörner
- 1 Teil Oregano, getrocknet
- 1 Teil Thymian, getrocknet
- 1 Teil Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Teil Koriander, gemahlen

Beispiele für Barbecues

Barbecues sind amerikanische Spezialgewürze, welche inzwischen als Synonym für das Würzen von allen Fleischsorten und Gemüse beim Grillen im Freien gilt. Inzwischen gibt es dafür eine Unmenge Standard-Soßen und - Gewürze.

1. Barbecue (scharf)

- 1 EL Schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Sellerie-Samen
- ½ EL Cayenne-Pfeffer
- ½ EL getrockneter Thymian
- ½ EL getrockneter Majoran
- 2 EL Paprika
- 1 EL Senfpulver
- 1 EL Zucker
- Pfefferkörner und Sellerie-Samen

2. Barbecue (würzig)

- 1 EL Paprikapulver
- 2 EL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ EL Salz



- Knoblauchzehe und frischer Ingwer nach Bedarf
- Knoblauchzehe und Ingwer klein hacken.

3. Barbecue (für Fisch)

- Knoblauchpulver nach Bedarf
- 1 EL Schwarze Pfefferkörner
- 2 EL Fenchel-Samen
- ½ EL Koriander-Samen
- 1 EL Zitronenschale
- 1 EL getrockneter Thymian

Beispiele für exotische Gewürzmischungen

Da die Herstellung doch etwas aufwändig ist, sei aus der Vielzahl der fernöstlichen Gewürzmischungen hier nur zwei genannt. Besser ist, die Gewürzmischungen fertig zu kaufen.



1. Garam Masala

Diese Gewürzmischung aus Indien wird aus gemahlenen oder zerstoßenen Gewürzen hergestellt und für Curry oder pur verwendet. Auch hier gibt es viele Variationen und keine festen Rezepte. Die Zutaten (unzerkleinert) werden trocken zur Freisetzung der ätherischen Öle und Geschmacksstoffe in einer Pfanne geröstet. Ist die Mischung abgekühlt, wird sie anschließend zerstoßen oder gemahlen.

Die Mischung ist mehrere Monate haltbar. Garam Masala wird vor allem in Fleischgerichten aber auch in Fischcurrys und Hähnchencurrys verwendet. So

gibt die Gewürzmischung in Buletten (1 gestr. TL pro 200 g Hackfleisch) diesen einen unverkennbaren duftigen Geschmack der indischen Küche und unterstützt den herzhaften Geschmack des mit Zwiebel und Knoblauch gebratenen Fleisches.

Zubereitung: (Beispiel aus Wikibooks. Quelle: Santha Rama Rau: *Die Küche in Indien*. Time-Life/dtv, Hamburg 1980)

- 5 Zimtstangen
- 1 Tasse Kardamomkapseln (möglichst grün)
- 8 EL Gewürznelken
- 8 EL Kreuzkümmel
- 4 EL Koriandersamen
- 8 EL schwarze Pfefferkörner

Folgende Gewürze sind ebenfalls üblich für Garam Masala und können nach Geschmack hinzugegeben werden. Flexibler ist es jedoch, das Basis-Masala erst beim Kochen nach Bedarf zu ergänzen.

- Muskatblüte (Macis)
- Muskatnuss (grob gehackt)
- getrocknete Chilischoten*
- Lorbeerblätter*
- Curcuma (gemahlen)*
- Safran (Fäden)*



Im vorgeheizten Backofen alle Zutaten (außer den mit * gekennzeichneten) auf einem Blech ausgebreitet bei 100 °C etwa 30 Minuten rösten, dabei mehrfach wenden. Die Gewürze dürfen nicht braun werden, nur etwas dunkler als zu Anfang. Anschließend die Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen herauslösen und die Hüllen wegwerfen. Zimtstangen zwischen Tüchern mit einem Nudelholz grob zerkleinern.

Alle Gewürze gründlich vermischen und portionsweise im Mörser oder mit der Küchenmaschine zu Pulver verarbeiten und in dicht schließende Gläser füllen. Das Pulver kann auch mit neutralem, haltbarem Speiseöl zu einer Paste verarbeitet konserviert werden.



2. Tandoori Masala

Das Tandoori Masala ist eine indische Gewürzmischung aus bis zu 17 Gewürzen. Es gibt auch hier viele Variationen und keine festen Rezepte. Tandoori schmeckt fruchtig-scharf und gibt Brathähnchen, aber auch Fisch und Fleisch eine schöne rote Farbe. Die Mischung ist nicht ganz einfach zuzubereiten. Der in der Gewürzmischung verwendete rote Farbstoff ist in Deutschland verboten. Es empfiehlt sich Tandoori Masala fertig zu kaufen. Die Mischung setzt sich z. B. aus: Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Safran,

Kurkuma, Zwiebeln, Knoblauch, Kardamom, Pfeffer, Senfkörner, Ingwer, Cayennepfeffer, Pimentkörner, Galgant, Muskatnuss, Padang-Zimt, Korianderblätter, Nelken und Pfeffer zusammen.

Zutaten: *(Beispiel aus Wikibooks. Autor: Daniel Beyer)*

- 2 TL Kurkuma
- ¾ TL edelsüßer Paprika
- ⅓ TL Rosenpaprika
- ½ - 1 TL getrocknete, gemahlene Chilischoten
- 1 Msp Safran
- 1 TL Garam Masala oder Garam Masala Basismischung
- ⅓ TL angeröstete Kardamomkapseln

Zubereitung:

Kardamom und den Chili in der Pfanne solange erhitzen, bis die Gewürze angenehm duften. Kardamom, Chili mit den anderen Gewürzen vermischen.



3. Chili con Carne-Gewürz:

Chili con Carne ist ein scharf gewürztes Fleischgericht mit roten Kidney-Bohnen und stammt aus dem Süden der USA.

Die Gewürzmischung setzt sich wie folgt zusammen:

- 1 Teil schwarzer Pfeffer
- 1 Teil Paprika, scharf
- 4 Teile Paprika, edelsüß
- 2 Teile Kreuzkümmel
- 2 Teile Sellerie, getrocknet



- 2 Teile Zucker
- 3 Teile Maisstärke
- 2 Teile Oregano, getrocknet
- 1 Teil Basilikum, getrocknet
- 1 Teil Koriander
- 3 Teile Salz
- 1/2 Teil Chilischoten (Die Menge bestimmt die Schärfe)

Hackfleisch oder in Würfel geschnittenes Fleisch (Schweinefleisch, Rindfleisch und/oder Wild) wird mit Öl und Zwiebeln angebraten sowie mit geschälten Tomaten und roten Kidney-Bohnen aus der Dose je nach Bedarf ergänzt. Chili con Carne-Gewürzmischung einstreuen und mitkochen. Man nimmt 5 Teile Gewürzmischung für 1 kg Fleisch.

Für einen Törn sollte man sich mit im Handel erhältlichen fertigen trockenen und flüssigen Gewürzmischungen eindecken. Hierbei sollte man darauf achten, dass gekaufte Gewürzmischungen möglichst kein Glutamat, billiges Salz, Geschmacksverstärker, Farbstoffe und keine künstlichen Aromen enthalten.

Für nähere Informationen und den Kauf qualitativ hochwertiger Gewürzmischungen ist die Webseite von Alfons Schuhbeck (<http://shop.schuhbeck.de/gewuerze/>) zu empfehlen.

Zur Vorbereitung eines längeren Törns kann man oft verwendete Gewürzmischungen, wie Instant-Gemüsebrühe, auch selbst herstellen.



4. Instant-Gemüse-Brühe

für ca. 1 kg Pulver, haltbar mindestens 6 Monate

- 1 kg Möhren
- 1 kg Sellerieknolle
- 1 kg Lauch
- 1 kg Tomaten oder 500 g getrocknete Tomaten
- 1,5 kg Zwiebeln
- 0,5 kg Petersilienwurzeln
- 2-3 Knollen Knoblauch
- 3 Bund Petersilie

- 2 Bund Liebstöckel
- Pfeffer, Paprikapulver, Muskatpulver nach Geschmack
- 400 g Meersalz

Das Gemüse ganz klein schneiden bzw. hacken, Meersalz und Pfeffer fein mahlen, alles zusammen mit den Gewürzen zu einer Masse vermengen, in mit einer geeigneten Küchenmaschine zu einem Mix aus Püree und Stückchen pürieren, auf mit Backpapier belegtem Backblech 1 cm hoch ausstreichen und im Backofen bei ca. 80° - 100° C trocknen. Die getrocknete Masse grob zerkleinern und in der Küchenmaschine mahlen, in Plastikbehälter luft- und lichtdicht verpacken.

Das Pulver ist bestens zum Würzen von Kartoffel- und Gemüsesuppen oder auch zum Aufbrühen einer „Heißen Tasse“ geeignet.

Was sonst noch würzt

Nicht nur Gewürze würzen. Neben den Gewürzpflanzen verwendet man auch noch eine



ganze Reihe fertiger Produkte. Dafür einige Beispiele:

1. Käse: Mit geriebenen Hartkäse (Cheddar, Jurassic, Bergkäse, Chester, Parmesan, Pecorino, Graviere, Emmentaler und Grana Padano) würzt man Pastagerichte, Salate, Spaghetti, Reisgerichte, Suppen und Pizza. Diese Hartkäse sind kräftig im Geschmack und oft sehr salzig. Sie werden gerieben (z.B. Parmesan) oder gehobelt, bzw. geraspelt (z.B. Bergkäse, Emmentaler). Zur Aufbewahrung ganzer Stücke sollte man den Hartkäse in ein Tuch einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Der Käse trocknet auf diese Weise nach und nach weiter aus und wird damit härter, kann so jedoch bis zu zwei Jahre lang aufbewahrt werden. Man nimmt keine Frischhaltefolie, da der Käse anfängt schnell zu schimmeln.

2. Weißwein: Mit Weißwein würzt man helle Suppen, Geflügelgerichte, gedünstetes Fleisch und Fisch.

3. Rotwein: Mit Rotwein würzt man Bratensoßen, Gulasch und Wildgerichte. Auch eignet sich Rotwein gut zum Marinieren. Rotweinmarinaden für Wild oder Wildgeflügel, Lamm und Rind machen diese Fleischsorten zart und aromatisch.

4. Spirituosen: Mit Kognak, Likör, Rum oder Whiskey würzt oder ergänzt man je nach Geschmack Obstsalate, Süßspeisen Soßen und Backwaren. Zum Flambieren eignen sich alle hochprozentigen Spirituosen. Der Mindestalkoholgehalt sollte nicht unter 40% liegen, da sonst die Spirituose nicht entflammt. Die Aromastoffe der Spirituose werden durch das Flambieren auf die Speise übertragen.

5. Zitronat, Zitronenschale: Verwendet werden sie hauptsächlich gerieben in Konfitüren, als Backgewürz und zu Desserts. Man sollte nur unbehandelte Zitronen nach gründlicher Säuberung zum Abreiben verwenden. Die Schale sollte nur ganz dünn abgerieben werden.

6. Brühpaste, Brühwürfel, gekörnte Brühe, Würzsoßen: Zum Würzen von Gerichten aller Art. Diese Produkte geben Speisen einen herzhaften Brühe-Geschmack und ein fleischiges Aroma. Man sollte auf die Zusammensetzung achten und sich vor gehärteten Fetten, Geschmacksverstärkern und Aromastoffen vorsehen.

7. Tomatenmark, Tomatenketchup: Verwendet werden sie zum Würzen von Suppen, Soßen, Teigwaren, Fleisch und Fisch. Beliebt sind sie für Kurzgebratenes oder Gegrilltes, Schnitzel, Würstchen, Pommes frites oder auch Nudelgerichte. Für Hamburger und Hot Dogs sind sie unverzichtbar. Sie können kalt oder warm verwendet werden.

*Auch wenn 's dich treibt, vor Wut zu kochen,
Sei dir empfohlen: gut zu kochen!
Eugen Roth*





Backen von zwei Broten irgendwo auf dem Atlantik

Mehl, Kuchen, Brot und Tortillas

Wissenswertes über Mehle und Treibmittel für das Brot- und Kuchenbacken sowie Rezepte für Kuchen, Brot und Tortillas

Wissenswertes über das Mehl



In Deutschland verwendet man meist nur Weizen und Roggen als Mehl für das Brotbacken. In anderen Ländern wird häufig auch Gersten-, Hafer-, Mais- oder Reismehl zur Brot- oder Fladenherstellung verarbeitet.

In Deutschland sind diese Mehle ebenfalls erhältlich. Die Typenzahl eines Mehles gibt an, wie viel mg Mineralstoffe in 100 g Mehl enthalten sind.

Weizenmehl der Type 550 enthält beispielsweise etwa 550 mg (genau von 510 bis 630 mg) Mineralstoffe in 100 g Mehl. Je höher die Typenzahl, umso höher der Mineralstoffgehalt und dunkler die Farbe.

Mehlsorten: Typenregelung der gebräuchlichsten Mehlsorten der in Europa und in der Welt verwendeten Mehlsorten

Weizenmehl Type 405: Es ist in Deutschland das verbreitetste Mehl. Es ist ein feines Kuchenmehl für Torten, Kuchen und Plätzchen, vor allem Mürbeteig, Sandteige und Biskuit.

Weizenmehl Type 550: Für fast alle Brotsorten, Brötchen, Hefeteige und Blätterteige ist dieses kleberstarke Mehl bestens geeignet. Es eignet sich besser als das weit ver-



breitete Weizenmehl der Type 405 zum Backen von Brot und Brötchen, kann aber auch durch dieses ersetzt werden.

Weizenmehl Type 1050: Auch als braunes Mehl bekannt. Es ist leichter und etwas heller als 100% iges Vollkornmehl. Es eignet sich bestens für das Backen von dunklem Brot und Brötchen mit einem kräftigen Geschmack.

Weizenvollkornmehl: Durch seinen Ausmahlungsgrad von 100% besitzt dieses Mehl alle Inhaltsstoffe des ganzen Weizenkorns. Man sollte es nicht mit Weizenschrot (Typ 1700) verwechseln, dem zur besseren Lagerfähigkeit die Keimlinge entfernt wurden, und dem dadurch bereits ein Teil seiner wertvollen Inhaltsstoffe entzogen sind. Vollkornmehle besitzen grundsätzlich keine Typenanzahl. Vollkornmehl gibt es in verschiedenen feinen Ausmahlungen. Fein gemahlenes Vollkornmehl eignet sich für fast alle Verwendungsarten, Vollkornschrot nur für derbe Teige. Vollkornmehl muss möglichst frisch verwendet werden. Bedingt durch den Fettgehalt des Weizenkeimlings kann es bei längerer Lagerung ranzig werden.



Roggenmehl Type 997, 1150, 1370, 1800:

Der Roggen ist neben dem Weizen das einzige Getreide, das überall auf der Welt zum Brotbacken benutzt wird. Nur nicht in den tropischen Ländern. Der Glutengehalt ist ausreichend hoch, jedoch unterscheidet sich das im Roggen enthaltene Gluten von dem im Weizen. Aus diesem Grund ist Roggenteig auch immer leicht klebrig und etwas schwierig in der Verarbeitung. Deshalb mischt man Roggenmehl häufig mit anderen Mehlen. Es gibt ebenso viele Roggenmehlsorten wie Weizenmehle in den verschiedensten Farben

und Typen. Für Pumpernickel und andere feste, meist kastenförmige Roggenbrotarten benutzt man grob gemahlenen Vollkornroggen, während man für die beliebten dunklen und knusprigen Krustenbrote feines Roggenmehl Type 997 ohne Kleie und Keim verwendet.

Darüber hinaus sind folgende Mehlsorten im Handel

Grahammehl: Weizenvollkornmehl mit Kleiezusatz

Weizenkeimmehl: kann braun oder weiß sein

Grieß: Weichweizen- und Hartweizengrieß, fein oder grob gemahlen.

Dinkel (Spelzweizen): Abart des Weizens für den biologischen Anbau

Hafermehl: wird, mit anderen Mehlen gemischt, zum Brot backen verwendet

Gerstenmehl: wird in Nord- und Westeuropa nur selten zum Brot backen verwendet

Buchweizenmehl: Es wird häufig für Mehrkornbrote verwendet

Maismehl: Mehl aus gelbem und weißem Mais. Zum Brot backen wird es mit Weizenmehl gemischt

Hirsemehl: Mit Weizenmehl gemischt, bekommt das Brot einen interessanten, leicht nussigen Geschmack

Reismehl: Man verwendet es vor allem als Binde- bzw. Dickungsmittel

Atta / Chapatimehl: wird für Chapatis, Naans, Rotis, Parathas und andere indische Fladenbrote verwendet



Kichererbsenmehl: wird in ungesäuerten Fladenbrot, den indischen Missi Rotis verarbeitet



Mehlsorten in den Ländern Nord-amerikas

Auszugsmehl: (superfine flour) Sehr helles Weizenmehl (z. B. Mehltyp 405), das keine Kleie mehr enthält. Das bedeutet, dass viele ursprüngliche Inhaltsstoffe nicht mehr im Mehl enthalten sind und der Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen deutlich geringer ist als bei Vollkornmehl. Auszugsmehl hat dadurch auch einen geringeren Sättigungswert.

Unbezeichnetes Mehl: (*all purpose flour*) entspricht den Weizenmehlen vom Typ 405 und

550

Gebleichtes und angereichertes Mehl: (*bleached and enriched flour*) ist ein chemisch gebleichtes und mit einigen synthetischen Vitaminen angereichertes Auszugsmehl

Selbsttreibendes Mehl: (*selfrising flour*) ist ein Auszugsmehl mit Backpulver

Vollkornmehl: (*whole wheat flour*) ist ein mit Weizenkleie vermisches Auszugsmehl

Hafermehl: (*oat flour*) Zum Backen von Fladenbrot, für Müslis, Diätkost und Gebäck

Reismehl: (*rice flour*) wird aus Rundkornreis hergestellt. Es ist fein und leicht und wird für Nudeln, Gebäck und Süßspeisen verwendet. Es ist für den Teig oder als Überzug für gebratene Speisen geeignet, aber nicht für das Brot backen

Maismehl: (*corn meal*) feines (Polenta) oder grobes (Kukuruz) Maismehl als Mehl für Gebäck und Tortillas. Als Mehl für Kuchen und Brot wird Maismehl mit Weizenmehl gemischt. Diese Mehle sind wegen ihrer guten Lagerfähigkeit zur Verwendung an Bord zu empfehlen. Das Maismehl findet für corn bread und corn muffins Verwendung.

In den USA heißt „Mais“ übrigens einfach „corn“. Die in anderen angelsächsischen Ländern verwendete Bezeichnung „maize“ ist weitgehend unbekannt.

In einigen „*health food stores*“ (Reformhäuser) findet man eine große Auswahl von Produkten, wie Reis-, Mais-, Buchweizen- und Sojamehl, Kartoffelstärke und -mehl, Arrow-root (Pfeilwurzelmehl), Tapiocamehl, Agar-Agar, Backmischungen, Pasta u. v. m.

Mehlsorten in den südwestasiatischen Ländern

Kassavamehl: Mehl bzw. kleine Perlen, wie Sago, aus Maniok = Cassava = Tapioka. Es wird als quellfähige gekörnte Stärke gewonnen und ist ein sehr gutes Bindemittel für Soßen. Aus der verwandten Marantastaudenart wird ebenfalls Stärke gewonnen. Sie kommt meist als Mehl unter den Namen arrow root oder Pfeilwurzelmehl in den Handel

Reismehl: (*rice flour*) siehe oben

Kichererbsenmehl: (*pure gam flour*) wird in Fladenbrot, den indischen Missi Rotis verarbeitet

Maismehl: (*corn meal*) siehe oben

Atta / Chapatimehl: fein gemahlenes Vollkornmehl aus Gerste, Hirse oder Weizen. Es wird für in dicke Fladen, insbesondere Chapatis, Naans und Parathas, verwendet

Besan: ist ein blassgelbes, feingemahlenes Mehl aus getrockneten Kichererbsen. Es wird für Eierkuchen, Klöße und Gebäck verarbeitet

Hirsemehl: (*millet flour, sorghum flour*) für Fladen und Suppen





Mehlsorten in den ostasiatischen Ländern

Reismehl: (*rice flour*) siehe oben

Weizenmehl: (*wheat flour*) siehe oben

Maismehl: (*corn meal*) siehe oben

Tapiokamehl, Tapiokaperlen: siehe oben unter "Kassavamehl"

Hirsemehl: (*millet flour, sorghum flour*) siehe oben

Hunkuemehl: Hergestellt aus Katjang idjo, der Pflanze, von der auch die Tauge-Sprossen stammen; aromatisches, feines Mehl für indonesischen Pudding und gedämpfte Kuchen

Hafermehl: (*oat flour*) zum Fladenbrot backen.

Sojamehl: (*soy flour*)

1. SOJAMEHL: gut als Bindemittel verwendbar, allerdings nicht lagerfähig
2. ENTFETTETES SOJAMEHL: Es wird hauptsächlich mit anderen Mehlsorten vermischt.

Sagomehl: (*millet flour*) Die kleinen weißen Perlen, die in Flüssigkeit zu gallertartigen Kugeln aufquellen, stammen aus dem stärkehaltigen Mark der Sagopalme bzw. aus der Maniokwurzel

Mehlsorten in den südamerikanischen Ländern

Maismehl: (*corn meal*) siehe oben **Weizenmehl:** (*wheat flour*) siehe oben

Tapioka-, Maniokmehl: siehe oben

Reismehl: (*rice flour*) siehe oben

Amaranth- und Quinoamehl: stammen von verschiedenen Getreidesorten aus Peru und Bolivien und den Andenländern. Sie sind eine kultivierte Getreideart. Das Mehl ist für Kuchen und Brot, Gebäck, Tortillas verwendbar.



Mehlsorten in den afrikanischen Ländern

Maismehl: (*corn meal*) siehe oben

Tapioka- bzw. Kassavamehl: siehe oben

Hirsemehl: (*millet flour*) siehe oben

Amaranth- und Quinoamehl: stammen von verschiedenen Getreidesorten aus Peru und Bolivien und den Andenländern. Sie sind eine kultivierte Getreideart. Das Mehl ist für Kuchen und Brot, Gebäck, Tortillas verwendbar.

Mehlsorten im pazifischen Raum

Maismehl: (*corn meal*) siehe oben

Weizenmehl: (*wheat flour*) siehe oben

Reismehl: (*rice flour*) siehe oben

Mehlsorten in Australien

White Bread Mix for homemade bread: Das ist eine fertige Backmischung von 2 kg mit 4 Hefepäckchen.



Wholemeal Flour: Das ist ein dunkles Mehl zur Ergänzung für das Brot backen.

Anmerkung: Die Aufzählung der in der Welt verwendeten Mehlsorten kann nicht vollständig sein, da erstens nicht alle erfasst sind, zweitens immer neue hinzukommen und drittens einige vom Markt verschwinden. Die Auswahl soll einer allgemeinen Orientierung dienen.



Backmittel in Pulverform, Trockensauerteig, Trockenhefe und Sauerteig

Treibmittel für das Backen

1. Hefe, engl: barm, yeast, franz: levure, span: levadura, ital: lievito

Hefe wird nicht nur zum Backen, sondern auch zum Gären von Getränken verwendet. In diesem Abschnitt wird nur auf die Backhefe (auch Bierhefe, Bäckerhefe, österreichisch Gest und bairisch Germ) eingegangen. Die Verwendung von Frischhefe (Presshefe) macht auf dem Schiff keinen Sinn, da die Haltbarkeit sehr begrenzt ist. Haltbarkeit im Kühlschrank: etwa 5 Tage, ungekühlt: 2 Tage. Deshalb wird Trockenhefe, Trockensauerteig oder Backpulver der Vorzug gegeben. Diese sind in Fertigbrotbackmischungen bereits enthalten.

2. Trockensauerteig

Trockensauerteig ist beim Backen mit Roggenmehl unbedingt erforderlich. Selbst gezogener Sauerteig hält sich nur begrenzt im Kühlschrank. Bei einem Roggenanteil von mehr als 15% vom Mehl muss unbedingt gesäuert werden. Weizen benötigt keine Säuerung. Die Herstellung frischen Sauerteigs versagt aber in den Tropen oder bei einem heißen Sommer in unseren Breiten. Die Herstellung von frischem Sauerteig ist zudem etwas aufwändig. Empfehlung: gefriergetrockneter Sauerteig als Backhilfsmittel Type „ST20“. Siehe: <http://www.sauerbrot.de>. Siehe auch: Rezepte für Brot, 1. Roggenmischbrot.

3. Backpulver

In einem Päckchen sind ca. 16 g Backpulver enthalten. Laut Packungsaufschrift reicht die Menge für 500 g Mehl. Um kleine Mengen an Backpulver genau abzumessen, wird die benötigte Menge oftmals mit TL (Teelöffel) angegeben. Es handelt sich dabei aber nur um allgemeine Angaben (1 TL = ca. 4 g). Es kommt ja immer darauf an wie groß der TL ist, den man verwendet, und wie gehäuft das Backpulver auf dem Löffel ist. Es kommt auch nicht so genau darauf an. Etwas mehr schadet nicht. Backpulver ist eine Mischung aus Natron und einem Säuerungsmittel. Ansonsten verfährt man wie bei der Trockenhefe

4. Trockenhefe

Trockenhefe wird zum Kuchen- und Brotbacken verwendet. Dieses Treibmittel bewirkt, dass der Teig lockerer wird und aufgeht, d. h. an Volumen zunimmt. Trockenhefe gibt es in kleinen Tüten bei den Backzutaten im Supermarkt. Eine Tüte enthält ca. 8 g Tro-



ckenhefe für 500 g Mehl. Trockenhefe braucht nicht extra mit Flüssigkeit angerührt zu werden, sondern wird direkt mit dem Mehl trocken vermischt. Danach fügt man die angegebenen Flüssigkeiten zu und knetet den Hefeteig zu einem geschmeidigen Teig (österreichisch auch Germteig genannt). Ansonsten verfährt man mit dem Hefeteig, wie in den einzelnen Rezepten beschrieben.

Das interessanteste Geschöpf der Zoologie ist der Fisch.

Er wächst noch, während er längst verspeist ist.

Wenigstens in den Augen des Anglers



Fertiger Tortenboden mit einer Schicht aus Pudding und Sahne sowie mit Nektarinscheiben belegt.

Rezepte für Kuchen

Warum sollte man nicht auch mal einen Kuchen backen? Anlässe gibt es immer. Ob ein Geburtstag, ein Jubiläum oder weil man einfach Appetit auf etwas süßes Gebackenes hat. Deshalb einige ganz einfache Rezepte. Eben für den Bordgebrauch. Dem Kuchenbacken an Bord kommt entgegen, dass es eine ganze Reihe von Fertigbackmischungen im Handel gibt. Natürlich benötigt man dazu auch, neben dem im Herd vorhandenem Backblech, entsprechende Backformen. Diese gibt es in den unterschiedlichsten Grö-



Ben, Formen und Materialien. Für den Bordgebrauch empfehlen sich aus Platzgründen und der besseren Haltbarkeit wegen solche aus Silikon, denn die aus Weißblech, auch wenn sie beschichtet sind, rosten.

Diese Formen haben folgende Vorteile:

- 100% lebensmittelechtes Silikon
- Antihafte Wirkung ohne Einfetten
- Energiesparende Backzeit



Bild: Backformen der Lurch AG,
Internet: © www.lurch.de

- Spülmaschinen und Mikrowellen geeignet
- Backen bis 230° C
- Einfrieren bis - 40° C
- einfaches Herausnehmen
- kein Ankleben

Ein Set von praktischen Silikonbackformen besteht aus:

- 1 - einer Form für den Napfkuchen, den Gugelhupf, die Bäbe
- 2 - einer flachen Rundform für Obstkuchen oder Pizza
- 3 - einer 6-er Muffinform
- 4 - einer Kastenform für Maisbrot oder Kuchen
- 5 - einer hohen Rundform z. B. für einen Schichtkuchen

Eigenschaften der Original FLEXI® Silikonbackformen:

- Maximale Antihafte Wirkung
- Erhitzbar bis 260 °C
- Kältebeständig bis -60 °C
- Mikrowellengeeignet
- Spülmaschinenfest
- beständig gegen Obstsäure
- Zink- und nickelfrei. Geeignet für Allergiker
- Platz sparend zu verstauen



1. Napfkuchen (deutsch), Gugelhupf (bayrisch), Bäbe (sächsisch)

Zubereitungszeit ca. 45 min, Backzeit ca. 25 - 30 min bei 180 °C

Zutaten:

- 250 g Zucker
- 250 g Butter
- 4 Eier
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Rosinen
- 500 g Mehl

- 500 ml Milch



Die Backform einfetten (nicht bei Silikonbackformen). Zucker, Butter und Eier schaumig rühren, Backpulver, Rosinen, Mehl und Milch mit den anderen Zutaten verrühren, in die Form füllen und im Herd backen. Das Durchbacken mit Holzstäbchen immer mal kontrollieren (siehe Kapitel Brot, Maisbrot). Nach dem Abkühlen auf einen Teller stürzen und mit Staubzucker bestreuen.



2. Streuselkuchen

Zubereitungszeit ca. 45 min, Backzeit ca. 25 - 30 min bei 180 °C

Zutaten für den Knetteig:

- 4 Eier
- 200 g Zucker
- 500 g Mehl
- 200 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

Das Mehl mit dem Backpulver, dem Vanillezucker und der Prise Salz trocken vermischen. Eier und Zucker schaumig rühren und mit der Margarine zum Mehl geben. Alles durchkneten bis ein fester Teig entsteht, welcher nicht mehr an den Händen klebt. Ansonsten gibt man noch etwas Mehl dazu. Mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Teig auf das mit Backpapier belegte Backblech legen und bis in die Ecken ausrollen. Dabei mit der Hand ringsum am Blechrand einen kleinen Rand ausformen.

Zutaten für die Streusel:

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 400 g Mehl

Die Zutaten miteinander verkneten, bis eine feste Masse entsteht. Diese gleichmäßig auf dem Teig zerkrümeln. Auf der mittleren Schiene backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Die Variante mit Obst: Das in Stücke geschnittene Obst (z. B. Pflaumen, Äpfel) auf dem Teig gleichmäßig und nicht zu dick verteilen und mit dem Streusel bedecken. Das Obst vorher gut waschen und entkernen. Nur feste Früchte nehmen. Obst aus der Konserve gut abtropfen lassen, da sonst der Teig durchweicht.



3. Obsttorte auf Mürbeteig

Zubereitungszeit ca. 45 min, Backzeit ca. 25 - 30 min bei 180 °C

Grundrezept: Die Menge Zutaten sind für eine Rundform angegeben.

- 250 g Mehl
- 1 Ei
- 125 g Butter oder Margarine
- 100 g Zucker

- 1 Päckchen Vanillezucker
- Prise Salz



Alle Zutaten gründlich durchkneten und den Teig 30 min stehen lassen. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in einer flachen oder hohen Rundform mit einem Rand ausformen. Den Teig des Tortenbodens in der Form mit einer Gabel mehrfach einstechen. Das Ausbacken des Tortenbodens erfolgt im vorgeheizten Herd bei 180 ° C, ca. 25 - 30 min. Der Tortenboden ist fertig, wenn er schön goldbraun ist.

Der kreative Teil mit dem Obst:

Man backt den Mürbeteig ohne Obst aus und belegt ihn danach mit rohen gewaschenen so genannten Weichfrüchten oder deren Teilen, wie Erdbeeren, Kiwi, Mango, Jackfrucht usw., welche mit einem Tortenguss (nach Vorschrift gemäß Packung bereitet) übergossen werden. Den Teigboden kann man vor dem belegen mit Obst noch mit einer Schicht Sahne oder Pudding versehen.



4. Zwiebelkuchen *(Bild: Wikipedia von Biezl)*

Zubereitungszeit ca. 45 min, Backzeit ca. 35 - 40 min bei 200 °C

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 125 g Margarine
- ½ TL Salz
- 4 EL Wasser
- 2 TL Weinessig
- 800 g Gemüsezwiebeln

- 250 g gekochter Schinken
- 40 g Butter
- etwas Kümmel
- 200 g Creme Fraiche
- 4 Eier
- Pfeffer, Salz

Die Menge Zutaten sind für ein normales Backblech angegeben. Aus Mehl, kalter Margarine, Salz, Wasser und Weinessig einen Mürbeteig kneten und den Teig 30 min stehen lassen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und die Zwiebeln kurz bissfest dünsten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und Kümmel würzen. Den gekochten Schinken in Streifen schneiden und in die Pfanne geben und anbraten. Durchwachsener Speck oder roher Schinken schmecken auch sehr gut, dann hat das Gericht allerdings mehr Kalorien. Die Gemüsezwiebeln etwas abkühlen lassen. Inzwischen den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine flache Rundform oder das Backblech mit dem Teig belegen. Dabei einen kleinen Rand formen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und die Zwiebeln sowie den Schinken darauf verteilen.

Aus Creme Fraiche, Eiern, Pfeffer und Salz eine Soße bereiten. Über die Zwiebeln verteilen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C ca. 35 min auf der mittleren Schiene backen. Die Soße kann man auch weglassen. Das ganz nähert sich schon der Zubereitung von Pizza. Der Mürbeteig ist der gleiche, nur den Belag kann man seinem Geschmack anpassen.





5. Muffins - eine unendliche Geschichte aus dem Amiland

Zubereitungszeit ca. 40 min, Backzeit 20 min bei 180 °C.

Muffin-Grundteig für ca. 12 Muffins:

- 250 g Mehl Type 405 (2 Tassen) oder unbezeichnetes Mehl (all pur-pose flour)
- 2,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Natron

- ½ TL Salz
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- Abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 150 g brauner oder weißer Zucker
- 80 ml Pflanzenöl (4 EL)
- 1 Ei Schokomuffins vor dem Backen
- 125 ml Milch (½ Tasse), 100 ml Orangensaft
- 250 g klein geschnittene Früchte

Den Backofen unbedingt auf 200° C vorheizen. Die trockenen Zutaten, wie Mehl, Zucker, Salz, Puddingpulver, Zitronenschale, Natron und Backpulver trocken mischen. Die „nassen“ Zutaten in einer extra Schüssel verrühren. Das Ei mit dem Schneebesen (oder einer Gabel) verquirlen, Milch und Öl sowie Orangensaft dazu mischen. Im Mehlgemisch in der Mitte eine kleine Mulde formen, die flüssigen Zutaten hineingießen und alles vermischen. Nur solange rühren bis die trockenen Zutaten feucht sind. Der Teig sollte schwer vom Löffel reißen. Geschieht das nicht, sollte man die Konsistenz des Teiges mit Milch oder Mehl verändern.

Die klein geschnittenen Früchte mit dem Teigschaber oder Löffel unterheben (vgl. Variationen weiter unten). Den Teig nun in die Muffin-Formen einfüllen (Vertiefungen zu 2/3 füllen). Entweder so wie er ist in die Silikonform oder in Papierbackförmchen. Bei 180° C 20 - 25 min goldgelb backen. Nach dem Backen ca. 5 min abkühlen lassen und die Muffins aus der Form heben.

Der kreative Teil mit Variationen:

Bei der Zugabe von „trockenen“ Zutaten sollte zusätzlich etwas Flüssigkeit zugegeben werden. Bei Früchten aus der Konserve diese gut abtropfen lassen.

Pfirsich-Pecannüsse: ½ Tasse getrocknete Pfirsiche und ½ Tasse gehackte Pecannüsse

Dattel-Walnuss: ½ Tasse gehackte Datteln und ½ Tasse gehackte Walnüsse

Zitrone-Mohn: 1 ½ TL getrocknete Zitronenschale und ½ Tasse Mohnsamen

Schokolade: ¼ Tasse Kakao und 1 Tasse Blockschokolade, geraspelt

Apfel: ½ TL Zimt und 1 klein geschnittener Apfel

Heidelbeeren: 1 Tasse Heidelbeeren aus der Konservendose

Surprise: Die Muffinförmchen nur zur Hälfte füllen, dann einen TL beliebige Marmelade darauf geben und mit Teig auffüllen





6. Plätzchen, Menge beliebig, ein besonderes "Rezept"

Zubereitungszeit ungewiss

Zutaten:

- je 1 Tasse brauner Zucker und Wasser
- 1 Tasse Butter
- 2 Tassen getrocknete Früchte
- 4 Eier, Saft einer Zitrone, 100 g Nüsse
- je 1 TL Backpulver und Salz
- 1 Flasche schottischer Whisky sowie Rizinusöl

Öffne die Flasche Whisky und probiere die Qualität. Nimm eine Schüssel und schlage darin die Butter schaumig. Um sicher zu sein, dass es sich um beste Qualität handelt, probiere den Whisky erneut. Am besten in einem etwas größerem Glas. Den Zucker in die Butter geben und weiter schlagen. Die Schüssel. Wirf die Eier in dieselbe und stelle sicher, dass der Whisky immer noch schmeckt. Schmeiß die getrockneten Früchte hinterher und fang wieder an zu rühren. Prüfe wiederholt den Whisky. Falls die geprügelten Trocken ankleben, löse sie mit dem Schraumzieher. Schmecke das Backpulver ab und prüfe den Whisky auf Färbung zu checken. Danach siebe 2 Tassen Salz. Ist sowieso egal. Nun hacke den Zitronensaft klein und presse die Nüsse aus. Gib noch etwas Rizinusöl dazu. Was soll's. Rühren! Prüfe den Rest Whisky. Löffel! Vom Zucker oder so. Irgendeiner muss da sein. Verdammt noch mal! Fette den Ofen ein. Drehe das Backblech auf 370°. Vergiss den Rührlöffel im Teig. Schieb die Tassen in den Ofen und schmeiß die Schüssel in die Pantry.

Trinke den Rest Whisky, gehe in die Kojе und decke Dich zum Abkühlen warm zu ...

*Oh Alkohol, oh Alkohol, dass du mein Feind bist, weiß ich wohl.
Doch in der Bibel steht geschrieben, Du sollst auch deine Feinde lieben!*





Brot backen in einer Bäckerei

Wissenswertes über Brot

Allein in Deutschland kennt man etwa 200 verschiedene Brotsorten und rund 1200 Arten Kleingebäck. Wer soll sich als Laie bei dieser Vielfalt überhaupt noch auskennen? Macht man sich die Mühe, hinter das „Brotgeheimnis“ zu kommen, stellt man schnell fest, dass ganz bestimmte Merkmale jede Brotsorte gemeinsam haben. Damit wird



die ganze Geschichte ziemlich einfach. So werden zum Beispiel die einzelnen Brotsorten nach Mehllart bzw. -type und Mehlmischung Verarbeitung und Beschaffung eingeteilt. Es werden also für den Teig nur Weizen- oder Roggenmehl bzw. für Mischbrote beide Mehlsorten in unterschiedlichem Mengenverhältnis verwendet. Vereinzelt verbackt man auch Gersten-, Hafer- sowie Maismehl. Den Nährstoffgehalt des betreffenden Brotes bestimmt der Typ des verwendeten Mehles.

Außerdem unterscheidet man nach der Art der Teiglockerung, die durch verschiedene Treibmittel jeweils unterschiedlich ausfallen kann. Die vielfältigen Formen sowie unterschiedlichen Oberflächen der einzelnen Brote sind optische Merkmale. Da gibt es längliche, runde oder kastenförmige Brote, mal bemehlt, mal glänzend, mal mit Einschnitten oder Eindrücken versehen oder mit Körnern bedeckt.

In vielen Ländern gibt es fertige Backmischungen. In Deutschland z.B. für: Roggenvollkorn-, Sonnenblumenkern-, Dreikorn-, Bauern- und Krustenbrot. Hat man keine fertigen Backmischungen, sollte darauf geachtet werden, nur spezielles Mehl für das Brotbacken (!) zu kaufen. Das ist besonders in den tropischen Ländern wichtig, da hier das Brotbacken nach deutscher Tradition nicht verbreitet ist.

Als Treibmittel sind handelsübliche Trockenbackhefe, Trockensauerteig und Backpulver zu empfehlen, welche man in Deutschland kaufen und auf den Törn mitnehmen sollte (siehe Treibmittel, Kapitel Kuchen). Dabei ist auf das Verfallsdatum zu achten. Auf Sauerteig und seine Varianten sollte man verzichten, der ist zu aufwändig für Zubereitung und Lagerung.



Mit einem normalen Herd, welcher über eine Backröhre verfügt, ist es kein Problem an Bord den Tagesbedarf an Brot für eine Crew von 6 Personen zu backen. Es sind, außer vielleicht einer Kastenform, keine Backformen erforderlich. Auf dem Blech kann man gleichzeitig maximal zwei schotenförmige Brote backen. Je nach Lust und Laune können auch runde Brote, kleine Brote oder Brötchen gebacken werden. Abwechslung ist bekanntlich immer willkommen.

Die aufgeführten Rezepte sind für einfache Brotsorten gedacht. Die Zubereitung erfolgt mit der Hand und nicht mit einem elektrischen Rührgerät. Ebenso wie Brote können auch die Frühstücksbrötchen gebacken werden.

Schwieriger wird das Brotbacken von Mischbrot mit Sauerteig in den Tropen. Es gibt zwar überall das labberige weiße Toastbrot zu kaufen, aber die Haltbarkeit ist selbst im Kühlschrank nur auf etwa 2 - 3 Tage begrenzt. Hier hilft nur das Brot selbst zu backen. Helmut van Straelen – Bäckermeister, Windmüller und Weltumsegler (<http://www.sauerbrot.de>) hat damit sehr gute Erfahrungen gemacht: *„Als Bäckermeister gebe ich hier ein einfaches, aber gut nachvollziehbares Rezept weiter. Auch dem Ungeübten gelingt es (fast) immer ein wunderbares Roggenmischbrot herzustellen.“*

Er verwendet dazu gefriergetrockneten Sauerteig als Backhilfsmittel Type „ST20“.

Noch einige Tipps:

- Im Backofen hat durch die ungleichmäßige Wärmeverteilung das Brot öfters eine verbrannte Unterseite bei noch weißer Oberseite. Wer keinen Schamottstein nutzt, schiebt ein Backblech in die unterste Rille und darüber den Gittereinsatz. Auf den Gittereinsatz darüber stellt man dann die Brotbackformen oder ein zweites Blech mit dem Brotteig. Das Backblech in der untersten Rille dient als Wärmeverteiler. Im Backraum darüber herrscht dadurch eine ziemlich gleichmäßige Temperatur, so dass das Brot eine schöne braune Kruste bekommt (oder bekommen könnte).
- Die ersten 10 - 20min die Backtemperatur auf Maximum, dann auf die Backtemperatur herunter schalten.
- Brot bekommt eine schöne Kruste, wenn es bei hoher Luftfeuchtigkeit gebacken wird. Etwas Wasser in einer Schale in den Ofen gestellt ist dabei sehr hilfreich. Auch kann man mit einem Pinsel das Brot während des Backvorganges öfter mit Wasser bestreichen. Effektiver ist es, das Brot mit einer einfachen Blumenspritze mit Wasser zu benetzen.
- Wird das Brot zu breit, muss man das nächste Mal für den Teig etwas mehr Mehl nehmen. Oder man geht auf „Nummer Sicher“ und backt das Brot in einer Kastenform. Dabei haben sich die Formen aus Silikon gut bewährt.
- Ein Brot ist fertig ausgebacken, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.
- Jedes Mehl benötigt unterschiedliche Mengen an Flüssigkeit (älteres Mehl und Roggenmehl brauchen mehr Wasser als Weizenmehl usw.). Das Wasser sollte bei der Teigzubereitung mit Fingerspitzengefühl zugegeben werden. Bei zu viel Wasser fließt das Brot förmlich in die Breite, bei zu wenig Wasser wird es zu trocken und fest.

England ist das einzige Land auf der Welt, wo das Essen gefährlicher ist als der Sex.

Jackie Mason





Brot als Kunstform in allen Variationen aus der Moskauer Region

Rezepte für Brot

1. Roggenmischbrot

(nach Helmut van Straelen www.sauerbrot.de)

für 1 Brot ca. 1 kg, Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Zutaten:

- 400 g Weizenmehl (z. B. in Deutschland - Typ 550)
- 400 g Roggenmehl (z. B. in Deutschland - Typ 1150)
- 12 g (1 EL) gefriergetrockneter Sauerteig ST20 (Backhilfsmittel)
- 40 g frische Hefe oder 2 EL Trockenhefe (2 Päckchen)
- ½ EL Zucker (als Hefenahrung)
- ca. 500 ml (ein Liter) warmes Wasser, die richtige Menge ergibt sich beim Kneten des Teiges
- 13 g Salz (2 TL) - besser ist Abwiegen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Eigelb
- 2 EL Mehl zum Formen (Fingermehl) und für das Backblech

Frische Hefe ist erheblich besser, bekommt man in jeder Bäckerei (auch im Ausland) und hält sich gut (in Alufolie verpackt) im Kühlschrank mehr als 3 Monate. Nimmt man Trockenhefe, ist ein Vorteig unerlässlich.

Vorteig:

In eine Plastikschiüssel ca. 200 g (Gewicht nicht so wichtig +/- 20%) Weizenmehl, den Zucker und die Hefe geben. Die frische Hefe locker unterbröckeln, bzw. die Trockenhefe einstreuen. Trocken etwas vermischen. Sehr warmes Wasser (ca. 37° C) langsam mit der Hand unterrühren bis ein dünner Teig entsteht. Die Hefebrockchen müssen völlig aufgelöst sein. Jetzt kann die Hefe zum Leben erweckt werden. Gehen lassen bis die



doppelte Höhe erreicht ist (ca. 15 - 20 min). Bei Frischhefe geht's erheblich schneller.

Hauptteig:

In einer ausreichend großen Schüssel, die man bei schwerem Wetter auch zwischen die Knie klemmen kann, das restliche Mehl (Roggen + Weizen), das Salz, das Backhilfsmittel (Sauer ST20), das Eigelb und das Öl sowie, wenn gewünscht, das Brotgewürz und das Backmalz vermischen. Den weichen, dünnen, aufgegangenen Vorteig dazugeben und ein wenig unterkneten. Man bekommt den Vorteig fast ganz aus der kleinen Schüssel heraus, wenn man aus der großen Schüssel immer wieder frisches Mehl vorsichtig (nicht zu viel sonst gibt es Schlieren im Brot) einstreut und mit der Hand die Ränder (der kleinen Schüssel) kräftig abstreicht. Lauwarmes Wasser (Teigtemperatur 25° bis 28°C) langsam in den großen Teig einarbeiten. Kräftig mit EINER Hand durchkneten (die Schüssel dabei drehen) bis ein fester, wolliger Teig entsteht. Braucht so ca. 10 min, nicht mehr! Jetzt mit einem Tuch abdecken (damit keine Haut entsteht) und ca. 10- 20 min angehen lassen. Diese „Teigruhe“ ist wichtig, damit sich die Aromastoffe und der Sauerteig im Hauptteig gut entwickeln können.

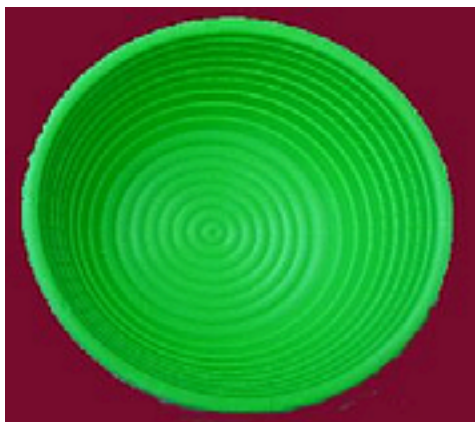


Bild: Runder Gärkorb



Bild: Langer Gärkorb



Bild: Metallbackform

Zubereitung des Brotteiges:

Ein Brett sehr kräftig mit Weizenmehl einstauben. Den angegangenen Teig (mit einem Plastikscherer) aus der Schüssel auf das Brett legen. Immer zwischendurch die Handflächen am gemehlten Brett frisch mit Mehl benetzen und den Teig in der Schüssel einstauben. Es klebt dann nicht so. Den Teig von den Ecken her gut und kräftig zusammenschlagen. Der Sinn ist, daß die „Gahre“ (Kohlendioxid von der Hefe) ausgeschlagen wird. Außerdem bekommen die Hefepilze frische Nahrung und können wieder Gahre (Poren im Teig) erzeugen.

Nochmals 5 min liegen lassen. Wieder von den Enden her (nicht vergessen die Hände zu mehlen) zusammenschlagen. Eine länglich Rolle formen und in einen gefetteten Backkasten aus Metall, bzw. bei Verwendung des Schamottsteines den Teig in einen runden oder länglichen Gärkorb (Teigformbehälter) legen. Immer mit einem Tuch abdecken.

Nachdem die Brotteige 50% mehr Volumen (nach ca. 10 - 20 min) erreicht haben, die Oberfläche des Brotes in den Backformen mit der nassen Hand gut mit Wasser benetzen. Nicht zu sparsam. Den Teig aus der Gärforn auf den Brotschiesser kippen.

Mit einem scharfen Küchenmesser einen tiefen Schnitt der Länge nach (fix durchziehen) durch den Teig ziehen. Man kann auch mit einer Schere die Oberfläche kreuzweise einschneiden.

Handhabung des Schamottsteins:

- Stein auf das Gitterrost des Ofens legen, mittlere Schiene
- Pizzas vom Stein unbedingt mit Backpapier (Öl) trennen. Die Schamotte ist saugfähig und kann nicht mehr richtig gereinigt werden.
- Reinigung nur mit einer sauberen, trockenen Bürste. Niemals mit Wasser!

Das Backen:

Aufheizen Des Steines mindestens 45 - 60 min. - so heiß wie möglich. Die Backzeit



eines Brotes verändert sich nicht. Nach etwa 10 min Anbackzeit die Backtemperatur auf 230° bis 280°C regeln.

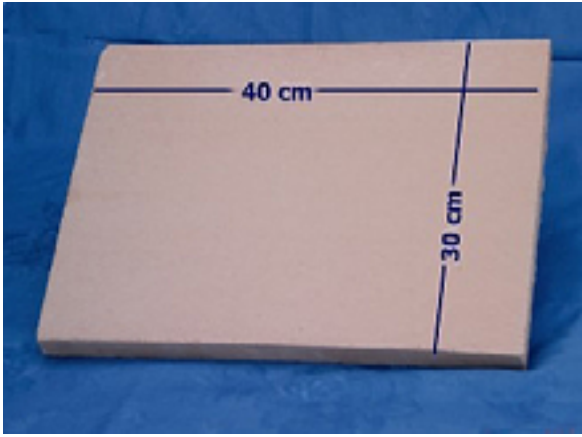


Bild: Hafner Schamottstein, Spitzenqualität, glatte Oberfläche, 40x30x3 cm, Gewicht ca. 6 kg, Hitze bis 1.100°C Normmass für Haushaltsbackofen

Die beiden Backkästen auf den Stein stellen oder den Teigling mit Hilfe eines Holzbrettes (Brot-schiesser), auf den heißen Stein vorsichtig (!) schieben. Wird der aufgegangene Teig zu hart angestoßen, fällt er zusammen.

Etwas Kartoffelstärke auf den Schiesser verhindert das Festkleben des Brotteiges. Mit einer mit Blumenspritze o.Ä. sofort nach dem Schießen Wasser in den Ofen spritzen. Feuchte Hitze zu Anfang ist wichtig für den Teigling! Auch ein „Kastenbrot“ wird viel besser in der Kruste. Auf den Boden des Gasherdes einen Teller mit heißem Wasser stellen.

25 - 30 min backen. Danach das halbgare Brot in dem Kästen um 180 Grad drehen, und bei schon leicht brauner Farbe die Hitze reduzieren. Sollten die Brote noch sehr gelblich hell sein, die Hitze so lassen wie sie ist. Weitere 30 min backen. Das Brot muss dunkelbraun ausgebacken sein. Es hält viel länger frisch und schmeckt bedeutend besser. Ein Brot schmeckt durch seine braune Kruste, weniger durch seine weiche Krume.

Nach dem Herausnehmen des Brotes diese mit einem trockenen Tuch abdecken, sowie für die Zeit des Abkühlens mit allen Mitteln gegen die gierige Crew verteidigen.

Tipps: - Bei schwerer See den Backkasten mit einem halben Ziegelstein gegen das Verrutschen sichern.

- In den Tropen etwas Eis ins Schüttwasser beim Vorteig

rühren hilft, so dass die Teigtemperatur (25° bis 28°C) nicht zu warm wird. Dazu ein Teig- bzw. Wasserthermometer verwenden.

- Ganz wichtig ist es, dass man keinen Sauerteig ansetzen muss (besonders in den Tropen ist das fast unmöglich) um Roggen zu verbaken. Der gefriergetrocknete Sauer ST20 in einem dunklen Schraubglas fest verschlossen (ohne Kühlung!!) hält sich mindestens 3 Jahre.

- Die Backtemperatur (230° bis 280°C) im Ofen mit einem Backofenthermometer kontrollieren.

- Gegen frühzeitiges Schimmeln des Brotes hilft Vitamin C (reine Ascorbinsäure). Es fördert zudem das Wachstum der Hefe und damit deren Wirkung. Eine Messerspitze davon in den Brotteig.

- Bevor man den Teigling in den Gärkorb legt, diesen mit etwas Stärke einstäuben. Nicht mit Weizenmehl, denn das klebt!

Zur Einsparung von Gas ist es zweckmäßig, den Backraum im Ofen voll auszunutzen. Soll aber weniger Brot gebacken bzw. weniger Roggenmehl verwendet werden, ist der gefriergetrocknete Sauerteig ST20 mittels Dreisatz neu zu berechnen. Der Sauerteiganteil berechnet sich IMMER nach der Menge Roggenmehl!



Bild: Backofenthermometer



Bild: Teig- bzw. Wasserthermometer



Wenn also der Anteil Roggenmehl verringert wird, muss auch der Anteil Sauer verringert werden.

Nach Dreisatz: Zum Beispiel für 500 g Roggen: 800gr. Roggen = 24 g Sauer ST20 ist demnach 500gr. Roggen = ? g Sauer | $24 \times 500 : 800 = 15,0 \text{ g}$

Zur Sicherheit nimmt man 1 - 2 g mehr ST20. Die Roggenqualität ist unterschiedlich.

Mengen der Verwendung von Sauerteig ST20

Roggenanteil in %	Gramm ST20 pro kg Mehl
100% Roggen- Schrot nur als Quellstück	40 g
90 % Roggenmehl	30 g
80 % Roggenmehl	25 g
70 % Roggenmehl	22 g
60 % Roggenmehl	20 g
50 % Roggenmehl	20 g
40 % Roggenmehl	18 g
30 % Roggenmehl	15 g
20 % Roggenmehl	10 g

Wie heißt Roggenmehl wo und wie:

Französisch = La farine de seigle

Englisch = Rye flour

Niederländisch = Roggemeel

Türkisch = Çavdar unu

Spanisch = Harina de centeno

Indonesisch = Tepung gandum hitam

Italienisch = Di farina di segale

Afrikaans = Rog blom

Portogiesisch = Farinha de centeio

Thailändisch = Paeng Kao Rei

Malaysisch = Tepung rai



2. Helles Weizenbrot

für 1 Brot á ca. 1 kg, ohne Sauerteig

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Zutaten:

- 1 kg Weizenmehl
- 2 EL Trockenhefe (2 Päckchen)
- 2 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 600 ml lauwarmes Wasser

- 40 g Butter oder 2 EL Olivenöl

Alle Zutaten in einer Schüssel ca. 10 min zu einem festen, glatten Teig verkneten. Teig mit einem Tuch zugedeckt an einem warmen Ort (Backröhre) ca. 45 Minuten gehen lassen. Das Volumen sollte sich etwa verdoppelt haben.

Teig noch einmal durchkneten, wie bei Roggenbrot beschrieben und in in einem Gärkorb oder in einer Kastenform mit einem Tuch abgedeckt nochmals 15 min gehen lassen. Oberfläche mit einem Messer einschneiden.

Auf den Boden des Gasherdes einen Teller mit heißem Wasser stellen. In den auf 200°C



vorgeheizten Ofen stellen und 40 - 50 min backen.
Ansonsten Tipps wie unter 1. Roggenmischbrot



3. Brötchen

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Zutaten:

- 500 g Weizenmehl (Typ 550)
- 20 g Hefe frisch oder 1 Beutel Trockenhefe
- 20 g Butter
- 1 gehäufte TL Salz
- 1 gehäufte TL Zucker

- 350 ml handwarmes Wasser

Hinweis: Die Zutaten sollten Raumtemperatur haben (ca. 22 - 24° C). In den Tropen mit kaltem Wasser kneten.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und bei langsamen Kneten vermischen. Dabei $\frac{3}{4}$ der Wassermenge sofort mit in den Teig geben, restliches Viertel erst nach und nach untergeben. Anschließend mindestens 10 min lang zu einem straffen Teig kneten.

Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 20 - 30 min gehen lassen.

Nun den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche in 9 Teile portionieren, zu Kugeln formen, auf ein dünn mit Butter eingeriebenes Backblech setzen oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, abdecken und erneut ca. 30 min gehen lassen.

Ofen auf 240° C vorheizen. Teller mit Wasser in den Ofen stellen. Sobald der Ofen vorgeheizt ist, Teiglinge in den Ofen geben, sofort mit Wasser bestäuben und ca. 20 min backen. Nach dem Ausbacken noch einmal mit Wasser bestäuben.

Wer die Brötchen etwas rustikaler mag, kann sie vor dem Backen zusätzlich mit Mehl bestäuben.

Tipp: - Den Teig am besten bereits am Vorabend vorbereiten und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Dann nach kurzem durchkneten erst portionieren.

- Der Teig ist dann ausreichend durchgeknetet, wenn die Schüssel frei von Teigresten ist.
- Achtung: Ab ca. 20 min besteht die Gefahr, dass der Teig überknetet wird!
- Wenn die Teigstücken auf dem Blech liegen schneidet man sie an der Oberseite in Längsrichtung ein. Sie werden dann den richtigen Bäckerbrötchen etwas ähnlicher.



4. Zwiebelbrot

für 1 Brot etwa 1 kg, Zubereitungszeit ca. 2 Std.,
Brotrezeptur wie unter **1. Roggenmischbrot** (aber die halbe Menge) **oder 2. Helles Weizenbrot**

Dazu noch folgende Zutaten:

- 2 große Zwiebeln
- $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer
- 100 g Schinkenspeck

- 1 - 2 TL Majoran

Die Mischung der trockenen Zutaten und das Backen erfolgt wie bei dem Roggenmisch-



brot beschrieben. Während der Ruhezeit des Teiges können inzwischen die Zwiebeln und der Schinkenspeck sehr klein geschnitten werden. Die Zwiebeln und den Schinkenspeck in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Zwiebeln, Schinkenspeck, Pfeffer und Majoran vor dem Kneten zu dem Hauptteig geben.

5. Knoblauchbrot

für 1 Brot etwa 1 kg, Zubereitungszeit ca. 2 Std., Brotrezeptur wie unter **1. Roggenmischbrot** (aber die halbe Menge) **oder 2. Helles Weizenbrot**

Zubereitung wie bei dem Zwiebelbrot bzw. Roggenbrot, nur dass die Zwiebeln durch fein geschnittenen Knoblauch ersetzt werden. Man rechnet auf ein 1 kg Brot ca. 4 ganze Knoblauchknollen. Der Knoblauch wird nicht angebraten, sondern roh in den Brotteig gegeben. (Sonst wie unter 1.) Die Menge Knoblauch richtet sich nach der Länge des verbleibenden Törns sowie sonstigen psychologischen Befindlichkeiten.



6. Maisbrot

Für eine Kastenform von 25 cm Länge, Zubereitungszeit ca. 1,5 Std., 1 Brot von etwa 600 g

Zutaten:

- 300 g Weizenmehl
- 140 g Maismehl
- 1 Tüte Trockenhefe
- 330 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl

- 1 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 1 gehäufte TL getrocknetes Basilikum
- Butter zum Fetten der Form

Die Mehle, Hefe, Salz, Zucker und Basilikum trocken vermischen. Mit einem Rührlöffel das Öl mit der Mehlmischung zu einem cremigen Rührteig verarbeiten.

Die Form fetten. Den Teig in die Kastenform füllen und die Oberfläche glatt streichen. Das Brot im Herd bei ca. 200 °C in etwa 60 min goldbraun backen.

Man kann mit einer einfachen Methode feststellen, ob das Brot fertig gebacken ist. Mit einem Holzspieß sticht man in das Brot. Ist das Brot noch nicht durch gebacken, so klebt am Holzspieß noch etwas Teig. Das Brot noch 10 min im Herd stehen lassen, herausnehmen und mit kaltem Wasser bestreichen und das Brot in der Form abkühlen lassen. (Sonst wie unter 1.)



7. Körnerbrot

Zubereitung wie bei dem Zwiebelbrot, nur dass die Zwiebel und der Speck durch Körner ersetzt werden. Man rechnet auf ein 1 kg Brot ca. 150 g Körner beliebiger Wahl (Leinsamen, Haferkörner, Sojaschrot, Buchweizenkörner, Sonnenblumenkerne, Hirse, zerstoßene Walnusskerne), welche in den Teig geknetet werden. (Sonst wie unter 1.)





8. Indisches Fladenbrot, Chapati, Naan

(Foto: Anette B./Wikipedia)

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Zutaten:

- 400 g Chapatimehl
- 2 EL Butterschmalz (Ghee = Butterfett)
- 225 ml Wasser
- Salz

Chapati: Chapatimehl, Butterschmalz, Salz und Wasser zu einem glatten Teig 15 min gut durchkneten. Zu einer Kugel geformt und mit einem feuchten Tuch bedeckt sollte der Teig dann ca. 20 - 30 min ruhen. Danach in 15 gleich große Stücke teilen und jedes Stück auf Pfannengröße (möglichst dünn) ausrollen. Man kann den ausgerollten Teig mit Ghee bestreichen und falten. Nochmals mit Ghee bestreichen und nochmals falten, bis ein dreieckiges Teil entsteht. Zum Ausbacken der Fladenbrote eignet sich am besten eine flache Pfanne. Wichtig ist, dass die Pfanne bei mittlerer Flamme sehr stark erhitzt wird. Die Brote werden ohne Zugabe von Fett ausgebacken bis sie hellbraun sind. Anschließend sollten sie bis zum Auftragen in einem vorgewärmten Topf warm halten. Zur Verfeinerung kann man in den einzelnen Schichten geschnittene Oliven aus dem Glas (gut abtropfen lassen) in den Teig drücken.

Naan, ebenfalls ein einfaches Fladenbrot aus Indien, wird ähnlich zubereitet. Zu dem Chapatiteig werden 1 Pck. Trockenhefe, 3 EL Milch, 1 TL Zucker, 2 EL Öl und 1 Tasse Joghurt dazu gegeben. Ist er aufgegangen, nochmals gut durchkneten. Danach in 15 gleich große Stücke teilen und diese kleinen runden Naans (etwa 1 cm stark) ausrollen. Der ausgerollte Teig wird nicht gefaltet. Inzwischen den Herd auf 225 °C vorheizen. Die Naans auf das mit Backpapier belegte heiße Blech verteilen und 6 - 8 min backen. Sobald sie aus dem Backofen kommen, werden sie mit ein wenig Butterschmalz (Ghee) bestrichen. Noch warm schmecken sie am besten.



9. Türkisches Fladenbrot

Zubereitungszeit ca. 2 Std., 25 min Backzeit bei 200 - 225° C

Zutaten:

- 300 g Mehl
- ½ Pck. Trockenhefe
- ½ TL Salz
- ½ TL Zucker

- 2 EL Olivenöl
- 15 g Butter
- 6 EL Wasser
- 15 g Sesam-Samen oder Kümmel

Mehl mit Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen. Olivenöl und abgekühlte geschmolzene Butter zufügen. Den Teig kneten und dabei nach und nach bis zu 6 EL lauwarmes Wasser zufügen. Der Teig sollte sich leicht vom Schüsselrand lösen ohne zu kleben. Den Knetteig zugedeckt 50 min gehen lassen. Noch einmal mit den Händen durchkneten und die Teigkugel zu einem Fladenbrot formen. Auf ein mit Backpapier belegtes



Blech legen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. Das Fladenbrot mit leicht bemehlten Händen abreiben und mit Sesam-Samen oder schwarzem türkischen Kümmel bestreuen. Das Fladenbrot mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 20 min gehen lassen. Backofen auf 200 – 225 °C vorheizen. Das Fladenbrot ca. 25 min auf der mittleren Schiene bei 220° C goldbraun backen. Türkisches Fladenbrot passt sehr gut zu Gegrilltem und lässt sich gut mit Gemüse oder Fleisch füllen.

Wie alt ein Mensch ist, erkennt man daran, ob er 2 Stufen oder 2 Tabletten auf einmal nimmt.

Aus Schweden



Quesadilla, Fajita, Enchilada und Tacos

Wissenswertes über Tortillas



Die Tortillas sind für die Mexikaner das, was für uns Europäer das Brot ist. Es gibt die Maistortillas (Tortillas de Maiz) und die Weizentortillas (Tortillas de Harina). Dieses einfache Gebäck aus Mais- oder Weizenmehl erfreut sich nicht nur in ganz Mittelamerika großer Beliebtheit, sondern inzwischen in vielen Variationen in der ganzen Welt. Aber nicht nur wegen ihrer Haltbarkeit, sondern auch wegen seiner einfachen Herstellung und praktischen Handhabbarkeit. Tortillas bilden die Grundlage für viele Variationen. Je nach Füllung und Faltung dieser Tortillas entschei-

det sich, ob es ein Taco, Burrito, Enchilada usw. wird. Man bekommt sie frisch gebacken und haltbar verpackt in „Tortillarias“ oder Supermärkten, welche alle eine eigene Tortillabäckerei haben, zu kaufen. Man kann sie auch für den Sofortverbrauch oder die Bevorratung selber herstellen. Sie können kalt oder warm verzehrt und mit pikanten Saucen, Sauerrahm o.ä. serviert werden. Ähnlich dem Döner oder Schawarma. Sie werden mit Salat, Obst, Gemüse, gebratenem Fleisch oder Geflügel, Käse und anderen Zutaten belegt und anschließend zusammengerollt oder gefaltet. Man kann Spiegeleier einwickeln oder Schinkenspeck, dicke Kidneybohnen, eine Bockwurst, eine Banane oder Süßkartoffeln. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nur dick muss die Pampe sein, die in die Tortillas eingewickelt wird. Sonst meiert man daneben. Die harten Tacoshells



stammen nicht aus Mexiko. Sie sind ein typisches Gericht, ebenso wie die Wraps aus der so genannten TexMex-Küche. Die Tortillas werden ohne Fett in der Pfanne ausgebacken.



Siehe auch Kapitel: „Teigwaren, Reismudeln, Teigtaschen und Reis“ im Abschnitt: „Wissenswertes über Teigtaschen“ Am populärsten sind aus Maismehl hergestellte Tortillas. Sie sind die Basis für:

Burritos: weiche gefüllte Tortillas, die fertig aufgerollt serviert werden.

Chimichangas: frittierte Burritos zu kleinen Päckchen gefaltet und mitsamt Füllung in heißem Fett ausgebacken. Vor dem Servieren gründlich auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Empanadas: frittierte Teigtaschen, gefüllt mit Fleisch und Gemüse

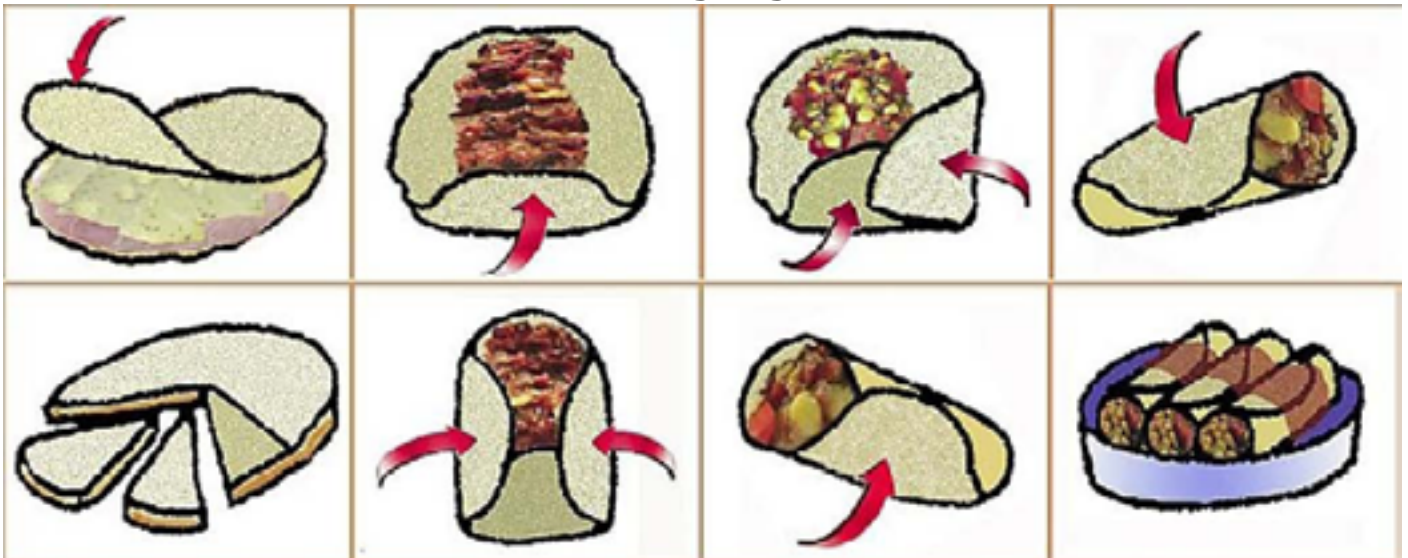
Enchiladas: gerollte, gefüllte, mit Tomatensauce oder Salsa gratinierte Tortillas. Am besten gelingen Enchiladas, wenn man sie vor dem Backen in Sauce tunkt.

Fajitas: softige Weizentortillas, gefüllt mit Fleisch, Fisch oder Gemüse, werden oft individuell am Tisch gefüllt und gefaltet.

Flautas: gefüllt, gerollt, jedoch niemals überbacken, die mexikanische Wrap-Version.

Quesadillas: mit Käse belegte Tortilla, welche mit einer zweiten Tortilla bedeckt in der Pfanne oder im Backofen ausgebacken werden. Sie schmecken am besten auf einem knackigen Salatbett und lassen sich alternativ mit Bohnen, Chilis, Chorizo oder Hackfleisch bedecken.

Das Falten ist eine relativ einfache Angelegenheit:



QUESADILLA mit Käse und Schinken belegen. Würzsoße etc. dazu, mit einer zweiten Tortilla belegen, in einer Pfanne erhitzen und in Tortenstücke schneiden

Beim **WRAP** wird das untere Viertel der Tortilla über die Füllung gefaltet und dann von der Seite nicht zu fest zusammengerollt.

FAJITA entweder erst zu einer Tüte falten und dann mit der Füllung füllen oder die Füllung in die Mitte der Tortilla geben und dann falten.

ENCHILADA so zusammenrollen, dass beide Enden oben sind. Sie werden in einer Pfanne mit einer Würzsoße oder mit Käse überbacken.

Tacos: knusprig ausgebackene Schalen, die individuell gefüllt werden und in Mexiko der tägliche Snack der Einheimischen sind.

Tostadas: flache frittierte Tortillas, die belegt mit Bohnenmus, Guacamole, Sour Cream oder Salsa gratiniert werden. In Bootform heißen sie Chalupas.



Werden die Tortillas zu rechteckigen Paketen gefaltet, heißen sie BURRITOS, werden sie gerollt und bleiben an den Enden offen, nennt man sie ENCHILADAS. Die TACOS wiederum werden tütenförmig gerollt und sind oben offen. Man kann sie mit der Füllung kalt oder warm essen. Warm sind sie natürlich schmackhafter. Kalte Tortillas lassen sich nicht rollen. Deshalb schlägt man sie in Alufolie ein und wärmt sie im Herd 5 min auf. Dann ist das Rollen und Falten kein Problem. Taco-Shells (Schalen) sind vorgefaltet. Sie stellt man mit der Öffnung nach unten auf das Backblech, sonst schließen sie sich und wärmt sie bei ca. 175 °C im vorgeheizten Backofen auf.

Und dann **FEURIO** mit den Tabasco-, Tacos- und Chilisoßen sowie mit Ketchups aller Arten. Mexikanische Tortillas werden aus Maisstärke hergestellt.

*Will man in England gut essen,
sollte man dreimal täglich frühstücken.
William Somerset Maugham*



Flautas guacamole tortillas, Foto: © Jon Sullivan, Wikimedia Commons

Rezepte für Tortillas

Tortillas (1. Originalrezept)

für 6 Tortillas, Zubereitungszeit ca. 50 min

Zutaten:

- 250 g Maismehl (Instant Masa Harina)
- 1 Tasse lauwarmes Wasser



- 1 Prise Salz

Das Mehl mit dem Salz vermischen. Unter ständigem Rühren Wasser zugeben und zu einem festen geschmeidigen Teig verrühren. Wenn der Teig fest genug ist, mit nassen Händen weiter kneten. Es wird nur so viel Wasser zugegeben, dass der Teig nicht mehr klebt. Um die Tortillas zu formen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Am einfachsten ist es, den Teig dünn auszurollen (2 - 3 mm) und 6 Scheiben mit einem Durchmesser von etwa 12 - 15 cm auszuschneiden. Diese Fladen werden dann in einer ungefetteten Pfanne oder auf dem Backblech bei ca. 120° C etwa 1 - 2 min pro Seite gebacken. Dabei bekommen die Tortillas ihre typischen kleinen braun-schwarzen Flecken. Vorsicht! Nichts anbrennen lassen.



Tortillas (2. Originalrezept)

für 12 Tortillas, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 125 g Maismehl
- 125 g Dinkelmehl
- 50 g Buchweizenmehl
- 1/8 l (125 ml) Wasser
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Salz

Das Maismehl in einer Schüssel mit dem Dinkel- und dem Buchweizenmehl vermengen. Wasser, Öl und Salz hinzugeben und daraus einen festen Teig kneten. Wenn der Teig Risse aufweist, ist er zu trocken. In diesem Fall noch etwas Wasser hinzugeben. Der fertige Teig wiegt genau 480 g, woraus sich 12 Tortillas á 40 g ergeben. Das heißt, den Teig in 12 gleiche Stücke teilen. Die einzelnen Teigstücke zu Kugeln formen, diese dann zu runden Fladen zusammendrücken und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Tortillas darin nacheinander bei mittlerer bis starker Hitze 1 - 1 ½ min von jeder der Seite leicht braun backen. Die Tortilla muss auf der noch rohen Seite Blasen werfen. Das ist das Zeichen dafür, dass sie auch innen gar ist.

Tipp: Es ist einfacher, die Fladen in den Händen vorzuformen und sie erst dann auf einer mit Maismehl bestreuten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz auszurollen. Dadurch gelingt es eher, die Fladen auch wirklich rund zu bekommen. Backpapier oder ähnliches ist hinderlich und ist bei dieser Teigmischung auch nicht erforderlich. Bei genauer Einhaltung der Mengenangaben lassen sich die Fladen problemlos bis zu einer Größe von 14 - 15 cm Durchmesser ausrollen.

1. Mini-Tortillas mit pikanter Füllung

für 6 Personen , Zubereitungszeit ca. 50 min

Zutaten:

- 150 g Weizenmehl
- 7 EL Wasser
- 2 gestr. TL Salz
- ca. 8 EL Würzsoße, z. B. Dip Mexicana
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 EL Butter



- 100 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 3 Schalotten Frühlingszwiebeln
- ½ rote Paprikaschote
- ½ grüne Paprikaschote
- 3 EL junge gekochte Maiskörner

Die Tortillas, wie im 1. Originalrezept beschrieben, backen. Durchmesser der Tortillas etwa 10 cm. Die fertigen Tortillas mit der Würzsoße bestreichen und warm stellen. Die Zwiebel schälen und würfeln, in heißer Butter andünsten. Hackfleisch zugeben, kräftig anbraten und pikant abschmecken. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, die Paprikaschoten fein würfeln, mit den Maiskörnern mischen und über die Tortillas geben. Diese zusammenrollen und warm servieren.



2. Mexikanische Tortillas

für 6 Personen , Zubereitungszeit ca. 50 min

Zutaten:

- 600 g junge Maiskörner aus der Konservendose oder 6 große Maiskolben
- 6 EL Erdnussöl
- 8 Eier
- 100 g Mehl
- Salz, Pfeffer

- 150 g Butter
- 200 ml saure Sahne

Die Maiskörner aus der Konservendose abtropfen lassen oder von den gekochten Maiskolben lösen und in wenig heißem Öl bei gelegentlichem Rühren goldbraun rösten. Das dauert etwa 10 min. Dann legt man sie zum Abtropfen auf Küchenpapier. Aus Eiern, Mehl, Salz und Pfeffer macht man einen Omelett-Teig, lässt in einer Bratpfanne etwas Butter zergehen - bis sie nicht mehr schäumt - und gießt dann den Teig für eine Tortilla hinein. Sparsam sein, denn die Tortilla muss dünn bleiben. Sobald der Teig an den Kanten stockt, bestreut man ihn mit 2 EL geröstete Maiskörner. Wenn der Teig fest ist, wendet man die Tortilla und bräunt sie 1 min auf der anderen Seite. Die fertige Tortilla hält man in einer Pfanne warm. Dann gibt man wieder Butter in die Pfanne und backt die nächste Tortilla. Vor dem Backen muss man den Teig jedes Mal durchrühren. Serviert werden diese Tortillas mit einem EL saurer Sahne.



3. Hähnchen-Tacos

für 6 Personen , Zubereitungszeit: 45 min

Zutaten:

- 600 g Hähnchenbrustfilets
- 750 ml Hühnerbrühe (Instant)
- 500 g Tomaten
- 250 g Zwiebeln
- 1 Salatgurke



- 18 Taco-Shells
- Pfeffer, Salz, Paprika, Knoblauch

Hähnchenbrustfilets in der Brühe zum Kochen bringen, zugedeckt 15 min garen, nicht kochen! Aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und würfeln. Tomaten häuten, klein schneiden. Ebenso Zwiebeln und Gurke klein würfeln. Alle Zutaten in einem Topf ca. 5 min dünsten. Taco-Schalen 10 - 15 min im vorgeheizten Herd bei etwa 175 °C aufwärmen. Mit den vorbereiteten Zutaten füllen und mampfen.



4. Taco-Guacamole (kleiner Hunger)

für 6 Personen , Zubereitungszeit 30 min

Zutaten:

- 6 Taco-Schalen
- 1 große Zwiebel
- 3 Tomaten
- 2 - 3 reife Avocados
- 2 TL Zitronensaft
- Sambal Oelek

- Salz, Koriander

Taco-Schalen aufbacken (siehe Einführung).

Guacamole: Zwiebel kleine Würfel schneiden, Tomaten vierteln und in Würfel schneiden. Avocados schälen, halbieren, den Kern entfernen. Avocadohälften klein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und pürieren. Die Hälfte der Zwiebel- und Tomatenwürfel unter das Püree heben, mit Salz, Koriander und Sambal Oelek würzen. Die Tacos mit dem Püree füllen, mit den restlichen Gemüsewürfeln und Korianderblättern garnieren (wenn vorhanden).

5. Tacos Chili con Carne

für 6 Personen , Zubereitungszeit 40 min

Zutaten:

- 1 Kopfsalat
- 8 Frühlingszwiebeln
- 3 Tomaten
- 2 reife Avocados
- 350 g Rinderhackfleisch
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch, Chilipfeffer
- 18 Taco-Schalen
- 200 g geriebener Käse
- 300 ml Mexicana Salsa o. Ä. Würzsoße
- 200 g saure Sahne

Hackfleisch mit den Gewürzen abschmecken, in die Pfanne „pflücken“ und im Öl anbraten, 4 EL Salsa unterrühren. Die Taco-Schalen wie beschrieben (s.o.) erwärmen. Das Hackfleisch, den in feine Streifen geschnittenen Kopfsalat, die klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, die gewürfelten Tomaten und die pürierten Avocados vermengen.



Die Tacos mit der Masse füllen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Salsa sowie einen Teelöffel saure Sahne über die gefüllten Tacos geben.



6. Tacos mit frischem Gemüse

für 6 Personen , Zubereitungszeit 30 min

Zutaten:

- 1 Kopf Eisbergsalat o. Ä.
- 6 Tomaten
- 2 Zwiebel
- 2 rote oder gelbe Paprikaschoten
- 150 g schwarze Oliven
- 12 Taco-Schalen
- Pflanzenöl

Für die Soße:

- 500 g saure Sahne
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Essig, Salz, Koriander
- 3 EL Sambal Badjak (*)
- 2 EL Honig

Den Eisbergsalat und die Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Die Tomaten in kleine Scheiben, die Zwiebeln klein schneiden. Das Gemüse vermengen. Die entkern-ten und halbierten Oliven unterheben. Für die Soße die saure Sahne mit dem Olivenöl, dem Essig und dem Sambal Badjak verrühren. Koriander und Honig dazugeben und die Soße mit Salz abschmecken. Die Tacos wie beschrieben (s. o.) aufbacken. Die Salatmi-schung hinein füllen und mit der nochmals durchgerührten Soße übergießen.

(*) Sambal Badjak: Es ist eine feurig scharfe Würzmischung aus Peperoni, Zwiebeln, Sonnenblumenöl, Paprika und Meersalz. Es wird als dickflüssige Soße angeboten und eignet sich hervorragend zum Würzen von scharfen mexikanischen, spanischen, asia-tischen und indischen Speisen. Man kann aber auch andere scharfe Soßen verwenden.

*Ich habe herausgefunden, dass Alkohol,
wenn er in ausreichender Menge eingenommen wird,
alle Effekte der Trunkenheit hervorruft*

Oscar Wilde





Kochen auf der Fahrt zu den Similan Islands, Phuket, Thailand

Teigwaren, Reismudel, Teigtaschen und Reis

Wissenswertes über Teigwaren, Reis-, Glas- und Bandnudeln sowie über den Reis, mit Rezepten für Nudel- und Reisgerichte sowie die Anfertigung von Teigtaschen

Wissenswertes über Teigwaren aus Mehl und Hartweizengrieß



Spaghetti, Bandnudeln, Makkaroni, Muschelnudeln, Spirelli, Nockerln, Spätzle, Penne, Rigatoni, Fadennudeln, Trulli, Farfalle und wie sie alle heißen. Sie haben alle eines gemeinsam: sie sind aus Weizenmehl und/oder Hartweizengrieß, Eiern und verschiedenen Farbstoffen in unterschiedlichster Zusammensetzung. Man kann sie mit Soße anrichten oder als Suppe servieren. Die Farbe macht alles etwas lustiger, aber die Form ermöglicht es, die Soße oder was es immer dazu gibt, leichter aufzunehmen. Dies und die unkomplizierte Art und Weise der Zubereitung, der hohe Energiewert sowie die gute Lagerfähigkeit machen die Gerichte aus Teigwaren besonders für Segler interessant. Rezepte gibt es ohne Ende.

Die Teigwaren aus Weizenmehl oder Hartweizengrieß werden in reichlich kochendes Salzwasser gegeben, sofort umgerührt und möglichst rasch zum Kochen gebracht, dann Hitze zurücknehmen und bis zum Garen weiter sieden lassen. Vorsicht, Teigwaren kochen

schnell über! Die Kochzeit ist je nach Größe und Menge verschieden. Richtzeit sind



etwa 10 min. Gekocht werden sie bissfest, d. h. „al dente“. Den richtigen Zustand stellt man fest, indem man sie am Topfrand mit einer Gabel zerdrückt. Geschieht das leicht, sind sie gar. Sofort über einem entsprechend großen Sieb abgießen. Nudeln nicht mit kaltem Wasser abschrecken, denn das spült die Stärke von den Nudeln und die Soße haftet nicht mehr richtig. Außerdem werden sie schneller kalt.

Größere Mengen garen im Topf intensiver nach. Also rechtzeitig abgießen! Verpasst man den Moment, pappt alles zusammen. Das ist aber auf dem Schiff nicht die beste Lösung. Vor allem bei rauer See. Besser ist die italienische Art: die Teigwaren gleich im Topf mit der Sauce zu mischen und sofort zu servieren, da klebt nichts. Und man kann diesen Öl-ins-Kochwasser-Trick vergessen, denn das Öl lässt später beim Essen die Soße von der Pasta flutschen. Es ist sinnvoll in das Kochwasser eine rohe Zwiebel zu geben, damit die Mahlzeit herzhafter schmeckt. Nach dem Abgießen kann man, um den Wohlgeschmack zu verbessern, noch ein rohes Ei und etwas Butter untermischen. Das Ei stockt in der heißen Pasta.

Die Menge Teigwaren richtet sich nach Appetit und Verwendung. Als Hauptgericht (z.B. Makkaroni) berechnet man etwa 100 - 150 g pro Person. Immerhin kommen die Sauce und der Reibekäse noch dazu. Für den Reibekäse verwendet man Parmesan oder einen anderen festen Käse. Er wird je nach Rezept entweder untergemischt oder darüber gestreut. Makkaroni und Spaghetti können zum Kochen klein gebrochen werden. Sie essen sich dann leichter, besonders, wenn man bei Seegang mit einer Hand die Schüssel oder den Teller halten muss. Im Ganzen gekocht, stellt man die Makkaroni oder Spaghetti senkrecht ins kochende Wasser und lässt sie nachrutschen. Sind sie mit kochendem Wasser bedeckt, sollte sofort umgerührt werden.

Ein wichtiger Bestandteil der Nudelgerichte ist die Soße. Hierbei spielt die Tomate eine große Rolle. Für die Soße werden entweder geschälte Tomaten roh bzw. aus der Konserve oder die entsprechende Menge Tomatenketchup verwendet. Rohe Tomaten werden geschält, indem man reife, gesunde Früchte kurz mit kochendem Wasser blanchiert und ihnen dann die Haut abzieht. Freilandtomaten sind die Besten im Geschmack, Tomaten aus dem Gewächshaus schmecken dagegen wässrig und sie verderben schneller.

Das Kochen ist schon der Gesundheit wegen
nicht als Nebensache zu betrachten
Henriette Davidis



Rezepte mit Spaghetti und Nudeln

Statt Spaghetti kann man auch alle anderen in der Übersicht beschriebenen Teigwaren nehmen.



Aus der Vielfalt der Teigwaren. Eine Auflistung italienischer Pastasorten,

Foto: © Späth, Chr., Wikipedia



1. Spaghetti Bolognese

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- ca. 750 g Spaghetti
- Salz
- 500 g Rind- und Schweinehack gemischt
- 4 mittlere Zwiebeln
- Olivenöl
- 6 Zehen Knoblauch
- 2 Möhren
- 4 EL Tomatenmark
- 400 g geschälte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- etwas Rosmarin und Basilikum



- Reibekäse

Spaghetti (o. Ä.) wie oben beschrieben kochen. In heißem Öl den zerdrückten Knoblauch und etwas Rosmarin kurz erhitzen, fein geschnittene Zwiebel goldgelb rösten, das Hackfleisch in kleinen Mengen dazugeben (pflücken) und anrösten. Die fein geriebenen Möhren, Tomatenmark, geschälte Tomaten und restliche Gewürze dazugeben und mindestens 30 min köcheln. Kurz vor Ende das Basilikum zugeben.

Die Soße über die angerichteten Spaghetti geben oder untermischen und mit dem Käse bestreuen.



Bild: www.lebensmittelfotos.com

2. Spaghetti Carbonara

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- ca. 750 g Spaghetti
- Salz

Die Soße:

- 300 g roher Schinken oder Schinken aus der Konserve
- 6 Eier
- 100 g Butter
- Pfeffer, Salz, Muskat

- Reibekäse

- Olivenöl

Die Spaghetti wie oben beschrieben kochen. Den klein gewürfelten Schinken mit wenig Olivenöl andünsten. Eier, Pfeffer, Salz und Muskat verquirlen und die Butter schaumig rühren. Die heißen Spaghetti mit der Butter und den verquirlten Eiern mischen. Die Eigenwärme muss die Eier zum Stocken bringen. Danach die Schinkenwürfel und den Käse unterziehen.



Bild: [Dieter Schütz/pixelio.de](http://Dieter.Schütz/pixelio.de)

3. Bunte Nudeln

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- ca. 800 g Nudeln z. B. Penne oder Makkaroni
- Salz
- 800 g Gemüse, frisch oder aus der Dose (Möhren, Erbsen, Mais, Paprika, usw.)
- 400 g geschälte Tomaten
- 3 mittlere Zwiebeln
- 6 Zehen Knoblauch

- Olivenöl

- Salz, Pfeffer

- Chili nach Geschmack

- Reibekäse

Die Nudeln wie oben beschrieben kochen. Zwiebeln und Knoblauch klein geschnitten im Olivenöl anbraten, Gemüse und Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, 

gar dünsten lassen und heiß unter die Nudeln ziehen. Nach Bedarf Reibekäse darüber streuen.

Die genannten Rezepte sind nur eine kleine Auswahl aus den tausenden Möglichkeiten Teigwaren zuzubereiten.

Es ist ein Grundbedürfnis der Deutschen, beim Biere schlecht über die Regierung zu reden.

(Otto von Bismarck)



Breite Glasnudeln aus Mungobohnenstärke, Mienudeln aus Weizenmehl und Glasnudeln aus Reismehl

Wissenswertes über Reis-, Glas- und Bandnudeln

Teigwaren aus Reismehl (Reisnudeln), Mungobohnenstärke (Glasnudeln) oder aus Weizenmehl (Bandnudeln) sind die Grundlage vieler Gerichte aus der asiatischen Küche.

Reisnudeln: (Bihun) engl: rice noodles, franz: nouilles de farine de riz, span: dideos de arroz, ital: Tagliatelle cinesi di riso. Aus Reismehl.

Glasnudeln: engl: glass noodles, cellophane noodles, bean thread vermicelli (oder noodles), fine Chinese noodles, Chinese vermicelli oder harusame. Aus Mungobohnenstärke.

Bandnudeln: engl: ribbon noodles, bandnoodles, noodles, franz: nouilles, span: tallarines, ital: tagliatelle. Aus Weizenmehl.

Bemerkenswert ist die kurze und unkomplizierte Art der Zubereitung. Je nach Art der Reisnudeln werden diese bis zu 15 Minuten in lauwarmes Wasser eingeweicht und für das jeweilige Gericht, ebenso wie die Glasnudeln, mit der Küchenschere klein geschnitten. Breite Glasnudeln dagegen werden in kochendes Wasser gegeben und darin etwa 3 - 4 min ziehen lassen. Die Garzeit der Reis- und Glasnudeln hängt vom Durchmesser der Nudeln ab. Sie können klein geschnitten oder - gebrochen direkt an Suppen ge-



geben oder in der Pfanne gebraten bzw. frittiert werden. Die fertigen Nudeln sollten zum Ende der Kochzeit an das Gericht gegeben werden, da die anderen Zutaten eine längere Garzeit benötigen. Sie schmecken zu Wok- Gerichten, in Suppen und Salaten und sind eine ideale Beilage zu Fleisch und Fisch.

Die chinesischen Mie-Nudeln, die japanischen Udon-, Soba-, Ramen- und Somen-Nudeln bestehen aus Weizen- oder Buchweizenmehl. Es gibt sie mit und ohne Ei. Zum Garen legt man sie in kochendes Wasser, wo sie etwa 3 - 4 min ziehen sollten. Sie können auch gebraten oder frittiert werden.

Die Zusammenstellung der Speisen: süß - sauer, scharf - mild, fest und weich findet man in immer abgewandelten Formen in den Rezepten aller asiatischen Länder. Jede Hausfrau in Indonesien, Thailand usw. hat ihre eigenen Rezepte. Ein Beispiel dafür ist das Nudelgericht Bamigoreng (auch Bami oder Bakmi). Bamigoreng heißt nichts anderes als "gebratene Nudeln". Eigentlich ist es ein Gericht zur Verwertung von übergebliebenem Essen oder es wird am Vortag etwas mehr Fleisch, Fisch oder Huhn gekocht und am folgenden Tag wirft man das Ganze mit frisch gekochten Nudeln sowie frischem Gemüse und Gewürzen in den Wok. Im Wok wird alles kurz aber heftig erhitzt und fertig ist das Bami. Genauso wird auch das Nasigoreng zubereitet. Nur wird anstelle von Nudeln der Reis (Nasi) verwendet. Da man an Bord mit der Benutzung des Wok an technische Grenzen stößt, kann ein großer Topf oder eine Pfanne mit hohem Rand benutzt werden.

Hat man kein frisches Schweine- oder Hühnerfleisch, ist auch solches aus der Konservendose verwendbar. Eine Alternative ist der Tofu. Tofu ist ein aus Sojabohnenmilch gewonnenes quarkähnliches Produkt von weißer Farbe. Er ist fest, geschmacksneutral und eignet sich zum Backen, Braten, Frittieren oder als Suppeneinlage. Tofu hat die Eigenschaft den Geschmack der Zutaten bei der Verarbeitung anzunehmen; ihn gibt es lose oder haltbar verpackt zu kaufen.

*Nahrung, die nicht vor dir wegläuft
und die dich nicht angreift,
ist vermutlich gut verdaulich
von Christa Schyboll*





Glasnudeln mit viel Gemüse im WOK

Rezepte mit Reis-, Glas- und Bandnudeln



1. Bami Goreng

(gebackene Weizennudeln mit Fleisch): für 6 Personen. Zubereitungszeit ca. 50 min)

Zutaten:

- 600 g Schweine- oder Hühnerfleisch
- 600 g Bandnudeln aus Weizenmehl (Mie-Nudeln, Shanghai-Nudeln, Udon-Nudeln, Somen-Nudeln)
- 3 Zwiebeln
- 1 Stange Porree

- 2 rote Paprikaschoten
- ½ Sellerie
- je 1 kleine Dose (400 g) grüne Erbsen und Mungobohnenkeime oder 500 g frische Keime
- 1 ganze Knolle Knoblauch
- 1 ½ TL Ingwerpulver oder ca. 150 g frischen Ingwer (Djahé, Shoga)
- 4 EL mild-süße Sojasoße (Ketjap Manis)
- 1 EL scharf-würzige Soße (Sambal Manis oder Chilisoße)
- 4 EL Sojaöl
- Salz Pfeffer

Die Nudeln in Salzwasser kurz vorkochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Fleisch in Würfel, Zwiebeln und Porree in Ringe, Paprika und Sellerie in Streifen und Knoblauch klein schneiden. Erbsen und Mungobohnenkeime gut abtropfen lassen. Das Öl in einer großen Pfanne (Wok-Ersatz) erhitzen, das Fleisch kurz anbraten, nach und nach Zwiebel, Knoblauch, Porree, Paprika und Sellerie hinzugeben und ca. 5 min bei großer Hitze mit braten. Danach Mungobohnenkeime und Erbsen unterheben. Beim Braten aufpassen, denn das Gemüse muss knackig bleiben. Die Nudeln untermischen und noch 5 min weiter braten. Ingwer und die Soßen zugeben



sowie mit Salz abschmecken. Heiß servieren. Es können auch andere Gemüsesorten, wie Blattspinat, Chinakohl, Möhren usw. Verwendung finden. Auch kann man Spiegeleier und/oder in Scheiben geschnittene Bananen, roh oder angebraten, dazugeben, alles nach Lust, Laune und den vorhandenen Zutaten. Es gibt auch fertige Mischungen, entweder getrocknet oder frisch, für dieses Gericht, frisch ist natürlich besser.



2. Mihoen Goreng

(Gebackene Reismudeln mit Fleisch): für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten: Mihoen sind lange dünne Reismudeln

- 600 g Schweine- oder Hühnerfleisch oder Tofu
- 350 g Reismudeln
- 300 g China- oder Weißkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Porree
- 1 kleine Dose (400 g) Bambusschösslinge

- 1 ½ TL Ingwerpulver oder ca. 150 g frischen Ingwer (Djahé, Shoga)
- 1 ½ EL mild-süße Sojasoße (Ketjap Manis)
- ½ TL Sambal Olek (zerkleinerter spanischer Pfeffer mit Salz)
- 4 EL Zitronensaft
- Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer

Die Reismudeln mit kochendem Wasser übergießen, 15 min weichen lassen und das Wasser abgießen. Fleisch oder Tofu in Würfel, Zwiebeln und Porree in Ringe schneiden. Den Kohl in Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne (Wok-Ersatz) erhitzen, das Fleisch oder den Tofu darin bei großer Hitze anbraten, nach und nach Zwiebeln, Porree, Bambusschösslinge und den Kohl zugeben. Beim Braten aufpassen, denn das Gemüse muss knackig bleiben. Ingwer, Sambal Olek, Ketjap Manis und Zitronensaft unterheben. Die Reismudeln untermischen. Mit Salz abschmecken. Alles noch 5 min weiter braten. Heiß servieren.



3. Gebratene Fadennudeln

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 600 g Fadennudeln
- 3 Möhren
- 1 Bündel Staudensellerie
- 1 Kopf Chinakohl
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml Wasser

- 4 EL Hühnerbrühe (Instant)
- 1 ½ EL Austernsoße
- 1 TL Anchovisessenz
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer



Die Fadennudeln mit kochendem Wasser übergießen, 15 min weichen lassen und das Wasser abgießen. Möhren in dünne Scheiben, Chinakohl und Staudensellerie in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Öl stark erhitzen und den Knoblauch und die Möhren kurz anbraten. Die Nudeln mit der Schere klein schneiden, dazugeben und kurz mit braten lassen. Alle restlichen Zutaten dazu geben und unter vorsichtigem Wenden bei starker Hitze ca. 3 min schmoren lassen.

Heiß als Beilage für gekochten oder gebratenen Fisch oder Geflügel servieren. Möchte man die gebratenen Faden nudeln als Gericht solo für 6 Personen haben, dann nimmt man die doppelte Menge an Zutaten.



4. Chinesische Sauerscharf-Suppe

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 500 g Glasnudeln
- 50 getrocknete Mu-Err Pilze
- 500 g Schweine- oder Hühnerfleisch
- 500 g Bambussprossen, frisch oder aus der Dose
- 1 ½ l Fleisch- oder Hühnerbrühe
- 4 EL Apfelessig
- 4 EL Sojasoße

- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Zucker
- 1 EL Sesamöl
- 4 Eier
- 1 EL Erdnussöl
- Salz, Pfeffer

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, 15 min weichen lassen und das Wasser abgießen. Pilze 15 min in warmem Wasser einweichen. Schweine- oder Hühnerfleisch sowie Pilze und Bambussprossen in kleine Stücke schneiden. Fleisch- oder Hühnerbrühe aufkochen, Fleisch, Pilze, Bambussprossen und geschnittene Glasnudeln dazugeben und 5 min kochen lassen. Essig mit etwas Wasser, Sojasoße und Speisestärke verrühren, zur Suppe geben und aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sesamöl abschmecken. Eier verquirlen und im heißen Erdnussöl zu Rührei braten. Das Rührei mit der Gabel zerpfücken und in die Suppe geben. Heiß servieren.

5. Glasnudelsuppe mit Eierblumen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 500 g Glasnudeln
- 500 g Schweine- oder Hühnerfleisch
- 6 Eier
- 3 l Fleisch- oder Hühnerbrühe
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Bund Schnittlauch



- 1 EL Ingwerpulver
- 1 TL Anis, gemahlen
- Salz, Pfeffer



Die gewaschene Selleriestange in feine Streifen schneiden. Eier in einer Schüssel verrühren. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, 15 min weichen lassen und das Wasser abgießen. Brühe mit dem klein geschnittenen Fleisch und den Gewürzen zum Kochen bringen, den Sellerie da zugeben und 5 min kochen lassen. Die geschnittenen Glasnudeln sowie die Eimasse hineingeben und den Topf sofort von der Kochstelle nehmen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schnittlauch in die Schalen verteilen und die Suppe darüber gießen.

6. Glasnudel-Garnelen-Salat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 400 g Glasnudeln
- 400 g ausgelöste Tiefseegarnelen, frisch oder tiefgekühlt
- 250 g junge Zuckerschoten oder eine kleine Dose
- 250 g Bohnensprossen oder eine kleine Dose
- 4 Möhren
- 1 Salatgurke
- 2 Grapefruit
- 2 Schalotten
- 5 cm frische Ingwerwurzel
- 3 Chilischoten
- 5 Stängel Zitronengras oder 1 EL Pulver
- 6 EL Fischsoße (nam pla)
- 100 ml Zitronensaft
- 1 EL Shrimppaste
- 1 EL brauner Zucker
- 4 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, 15 min weichen und das Wasser abgießen. Garnelen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zuckerschoten ein- bis zweimal schräg durchschneiden, blanchieren und erkalten lassen. Die Möhren in dünne Streifen schneiden oder raspeln. Die gewaschene Gurke ungeschält in dünne Scheiben hobeln. Die Grapefruit schälen, sämtliche weißen Hautreste entfernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten in Ringe und Ingwer in feine Scheiben schneiden. Chilischoten entkernen und klein schneiden.

Die Shrimppaste mit Wasser verrühren, Fischsoße, Zucker und Zitronensaft hinzufü-



gen. Knoblauch sehr fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben und gut vermischen.



7. Asiatischer Nudelsalat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 500 g schmale Glasnudeln
- 6 EL Oliven- oder Sojaöl
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Butter
- 4 Möhren
- 1 ½ TL Curry

- 2 Bund Lauchzwiebeln
- Koriander, Salz, Pfeffer
- Dressing aus ½ l Hühnerbrühe (Instant), dem Saft von 2 Zitronen, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer anrühren.

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, 15 min weichen lassen und das Wasser abgießen. Die zerschnittenen Glasnudeln mit 1 EL Öl verrühren. Fleisch in schmale Streifen schneiden und portionsweise in Butter braten sowie mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Möhren in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl anbraten. Die in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln dazugeben, mit etwas Wasser bissfest dünsten, salzen und pfeffern.

Die Nudeln mit allen Zutaten, dem Koriander und dem Dressing vermischen. 15 min ziehen lassen, nochmals abschmecken und kalt servieren.

Jede Frau ist für gutes Essen anfällig.

Giacomo Casanova





Rotibäcker in Lankawi, Malaysia

Wissenswertes über Teigtaschen

Teigtaschen sind eine internationale Spezialität. Leider haben die Schwaben nur die Maultaschen erfunden. Das hören sie aber nicht gerne. Sie gibt es in abgewandelten Formen auf der ganzen Welt. Mexiko ist das Land der Teigtaschen schlechthin. Sie werden vorwiegend aus Maismehl hergestellt. Eines haben sie alle gemeinsam: Ein einfacher Teigmantel umhüllt die Füllung, welche aus landestypischen Produkten hergestellt wird. Sie werden gebraten und gekocht - in Fleisch- oder Hühnerbrühe, in Salzwasser, in Gemüsesuppen usw. Man kann sie auch frittieren. Und noch etwas haben alle Teigtaschen gemeinsam: die Geduld, die bei der Herstellung nötig ist. Die Taschen können halbmondförmig oder rund (mit dem Glas ausgestochen), dreieckig (aus quadratisch geschnittenem Teig) oder auch gerollt (aus rechteckig geschnittenem Teig) hergestellt werden. Die Herstellung macht bei schwerer See schon einige Schwierigkeiten.

Einige Beispiele aus der Vielfalt der internationalen Küche:

- Gyoza (japanische Teigtaschen)
- Peking Jiaozi (chinesische Teigtaschen)
- Wan Tan (chinesische Teigtaschen)
- Pelmeni (russische Teigtaschen)
- Piroggen (russische Teigtaschen)
- Gözleme (türkische Teigtaschen)
- Ravioli, Tortellini (italienische Teigtaschen)
- Maultaschen (süddeutsche Teigtaschen, Schwaben)
- Biskimiya (maledivische Teigtaschen)
- Wontons (vietnamesische Teigtaschen)
- Empanadas (mexikanische Teigtaschen)
- gefüllte Roti (Indien, Indonesien, Malaysia und Thailand) usw. usw.....

Roti ("Brot" auf Hindi) kann man pur, mit pikanten Soßen bestrichen oder gefüllt verspeisen. Roti ist ein indisches Nationalgericht, welches dort zu haben ist, wo Inder zu Hause sind. Also weltweit. Die originale Anfertigung bedarf einige Übung. Hierbei geht es um das hauchdünne Ausschleudern des Teiges. Das wird mit der Hand gemacht, indem man den Teig in der Luft mit einer Drehbewegung ausschleudert. Üben sollte man auf einem freien Platz ohne Zuschauer und nicht unter Deck. Siehe auch Kapitel: „Mehl,



Kuchen, Brot und Tortillas“ im Abschnitt: „Rezepte für Tortillas u. a.“

Herstellung von Ravioli

Mit den unten abgebildeten Küchenhelfern kann man schnell größere Mengen Ravioli herstellen. Es gibt auch Nudelmaschinen mit diversen Vorsätzen. Diese nehmen aber viel Platz weg.

Ein Rezept zur Herstellung des Teiges und der Füllung ist unten unter „4. Italienische Ravioli: für 6 Personen“ aufgeführt.

1. Ausstechen der Ravioli mit dem Ravioliausstecher:



Die Abbildungen zeigen Küchenhelfer der Firma KÜCHENPROFI GmbH & Co. KG (© www.kuechenprofi.de)

Auf eine ausgerollte Teigbahn, welche mit Eiweiß bestrichen wurde, wird in Abständen von etwa 6 cm zum Rand und zueinander die Füllung mit einem Teelöffel aufgebracht. Die Füllung muss von der Konsistenz her fest sein und darf nicht zerlaufen. Über diese Teigbahn wird eine ebenso große Teigbahn faltenfrei gelegt und diese neben der Füllung auf die untere Teigbahn angedrückt. Dann die Ravioli mit einem eckigen oder runden Ravioliausstecher ausstechen. Dabei werden die Ränder durch die Verzahnung des Randes vom Ravioliausstecher fest zusammengepresst.

Das Eiweiß bewirkt eine gute Verklebung der Teigstücke.

2. Formen der Ravioli mit dem Raviolibrett:

Auf das Raviolibrett wird die ausgerollte Teigbahn gelegt und der Teig vorsichtig in die Vertiefungen gedrückt. In diese Vertiefungen gibt man die Füllung. Aber nur so viel, dass die Füllung nicht über den Rand quillt. Zwischen die Vertiefungen streicht man Eiweiß (siehe oben). Dann wird alles mit einer zweiten ausgerollte Teigbahn zugedeckt. Mittels eines Teigrollers werden beide Teigbahnen fest miteinander verbunden. Durch die Form der Ränder auf dem Raviolibrett werden die einzelnen Ravioli voneinander getrennt.

3. Schneiden der Ravioli mit dem Raviolirad:

Die Teigbahnen mit der Füllung werden wie unter 1. beschrieben miteinander verbunden. Dann können die Ravioli mit dem Raviolirad wie in der Abbildung ersichtlich in Quadrate oder Dreiecke geschnitten werden. Das Raviolirad hat den Vorteil, dass man andere Teigtaschen ebenso schneiden kann.

*Wenn ich gut gegessen habe,
ist meine Seele stark und unerschütterlich;
daran kann auch der schwerste Schicksalsschlag nichts ändern*
Jean-Baptiste Molière





Badische Maultaschen, Foto: Brücke-Osteuropa, Wikipedia

Rezepte für Teigtaschen

1. Schwäbische Maultaschen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Man kann Maultaschen auf vielfältige Art und Weise zubereiten: in der Fleischbrühe gekocht, mit gedünsteten Zwiebeln, in Tomatensauce, mit Käse überbacken, mit Rahmspinat und Ei, geröstet, gebacken, gebraten, mit Kräuter-, Pilz-, oder Spinatfüllung ... usw.

Zutaten:

Der Teig:

- 400 g Mehl
- 2 Eier

Für die Maultaschen Eier verquirlen sowie Mehl und 2 - 4 EL Wasser zufügen. Per Hand zu einem sehr festen, aber geschmeidigen Teig verkneten. Klebt er an der Hand, noch etwas Mehl zufügen. Salz ist nicht notwendig. Den Teig in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen, da er sonst austrocknet und 10 min so zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig in 6 Teile schneiden, jedes Stück sehr dünn (etwa 2 mm) ausrollen und zum Trocknen auf ein Tuch legen. Mit einem größeren Glas Kreise ausstechen. Man kann auch Quadrate mit einer Kantenlänge von etwa 8 cm schneiden. Auf jedes Teigplätzchen 1 TL Füllung geben.

Den Teig zu einem Halbmond formen und die Ränder fest zusammendrücken. Man kann die Ränder vor dem Zusammendrücken auch mit Eiweiß bestreichen. Die Maultaschen mit Mehl bestäuben, dann kleben sie beim Kochen nicht zusammen.

Die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Petersilie
- 20 g Butter
- 2 Eier



- 200 g Hackfleisch
- 100 g Schweinebraten
- 100 g Kassler, Aufschnitt
- 1 Brötchen
- Pfeffer, Salz

Zwiebel klein schneiden, Petersilie hacken und in 20 g Butter dünsten. Hackfleisch zugeben und gar dünsten. Fertig gebratenen Schweinebraten (evtl. Reste oder Aufschnitt) und Kassler-Aufschnitt fein schneiden und unter das Hackfleisch mischen. Brötchen in wenig Wasser einweichen, ausdrücken und mit den Eiern unter das Hackfleisch mischen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Maultaschen ausstechen und mit der Hackmischung füllen. Ränder fest andrücken.

Die Brühe:

- 1 1/2 l Rindfleischbrühe oder Instantbrühe
- 2 Zwiebeln
- 40 g Butter

Zwiebelringe in Butter dünsten, Brühe dazugeben und aufkochen. Die Maultaschen hineingeben und ca. 12 min ziehen lassen (nicht kochen).



2. Russische Pelmeni

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 600 g Mehl
- 4 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 800 g Schabefleisch
- 3 mittlere Zwiebeln
- Salz, Pfeffer

- 6 Zehen Knoblauch

- und den Wodka nicht vergessen.

Der Teig: Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und mit den Eiern, 2 EL Olivenöl und etwas Salz vermischen. Daraus einen glatten Teig kneten und 10 min ruhen lassen. Der Teig darf beim Ausrollen und Ausstechen nicht kleben. Klebt er an der Hand, noch etwas Mehl zufügen.

Die Füllung: Das Schabefleisch mit ganz fein geschnittener Zwiebel, Knoblauch und etwas Wasser mischen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig dünn (etwa 2 mm) ausrollen. Mit einem größeren Glas Kreise ausstechen oder mit einem Ravioliausstecher ausstechen.

Auf jedes Teigplätzchen 1 TL Füllung geben. Den Teig zu einem Halbmond formen und die Ränder fest zusammendrücken. Man kann die Ränder vor dem Zusammendrücken auch mit Eiweiß bestreichen. Bevor man sie ins Wasser gibt, die Pelmeni mit Mehl bestäuben, dann kleben sie nicht zusammen. Die Pelmeni etwa 10 - 15 min in reichlich Salzwasser oder Brühe ziehen lassen (nicht kochen). In der Brühe oder abgetropft mit zerlassener Butter und saurer Sahne servieren. Pelmeni sind Bestandteil eines ganzen Menüs. Man kann sie auch mit viel Gemüse kochen.





3. Indische Roti

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min (ohne Wartezeit)

Zutaten für 24 Roti:

- 600 g (6 Tassen) Mehl (Feines Vollkornmehl, Atta bzw. Chapati Mehl)
- 1 ½ TL Salz
- 3 Tassen lauwarmes Wasser
- 60 g (12 TL) Ghee

- Mehl für die Arbeitsfläche und die Teigstücke

Wasser und Salz mischen. Wasser und Ghee zum Mehl geben und solange kneten, bis ein weicher und geschmeidiger Teig entsteht. Aus dem Teig 24 Kugeln formen und mit Ghee bestreichen, damit sie nicht zusammen kleben. Die Teigkugeln in einer Schüssel einige Stunden zugedeckt ruhen lassen. Eine Pfanne einfetten und auf mittlerer Temperatur erhitzen. Jede Teigkugel auf einer eingefetteten glatten Oberfläche flach drücken, nach außen ziehen und mit der Hand in der Luft schleudern, bis der Teig papierdünn ist. Der Rot-Bäcker kann das. Aber da das garantiert ohne Übung schief geht, sollte man den Teig hauchdünn auf Pfannengröße ausrollen. Vor dem Ausrollen werden die flachgedrückten Teigsstücke beidseitig mit Mehl bestäubt. Falls der Teig zu kleben beginnt, noch mal mit Mehl bestäuben. In der Pfanne auf beiden Seiten backen bis sie hellbraun geworden sind und dunkle Blasen bekommen. Dies mit allen Teigstücken wiederholen. Nach Belieben mit flüssigem Ghee bestreichen. Die Fladen werden so weich und elastisch. In die fertigen Roti werden Fleischcurry, Gemüse, gebackene Babybananen, Konfitüre, Spiegeleier usw., je nach Geschmack eingewickelt.



Bild 1: Ravioli mit Käse überbacken

4. Italienische Ravioli

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 90 min

Zutaten:

- 450 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Hackfleisch
- 1 ½ Zwiebel
- 1 ½ Knoblauch
- 1 ½ EL Tomatenmark
- Pfeffer, Salz
- 75 g Butter
- 150 g Parmesankäse

Der Füllung: Das Hackfleisch mit der fein gewürfelten Zwiebel und dem Knoblauch sowie dem Tomatenmark und 1 Ei mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Olivenöl anschmoren. Diese Füllung ist nur eine von vielen Möglichkeiten. Denn ob quadratisch, dreieckig oder rund, mit Fisch, Fleisch oder Käse gefüllt - den italienischen Ravioli sind an Formenreichtum und Fülle keine Grenzen gesetzt.



Bild 2: Ravioli in Tomatensoße

Der Teig: Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und mit 2 Eiern, 2 EL Olivenöl



und etwas Salz vermischen. Daraus einen glatten Teig kneten und 10 min ruhen lassen. Diesen Teig in genau 2 Teile schneiden und etwa 2 mm dick auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Wie oben beschrieben die Ravioli formen.

Ravioli in kochendem Salzwasser 4 - 5 min köcheln lassen. Butter zerlassen, den Käse über die Ravioli streuen und überbacken. Das Überbackene kann mit verschiedenem Gemüse serviert werden. Eine weitere Möglichkeit ist, die Ravioli in einer kräftig gewürzten Gemüse- oder Tomatensuppe zuzubereiten.

*Seit Erfindung der Kochkunst essen die Menschen doppelt so viel wie die Natur verlangt.
Benjamin Franklin*



Reisernte in Ostthailand. Dieser Teil des Landes, geprägt von der Landwirtschaft, wird Isaan genannt. Foto: Manfred Schütze / pixelio.de

Wissenswertes über den Reis

Es gibt heute weltweit ca. 8000 Reissorten und das ist das Ergebnis der Fleißarbeit von Millionen Menschen. Reis ist Grundnahrungsmittel rund um den Erdball. In Europa ist der Reis zum Konkurrenten des Getreides geworden.

Es gibt wahrscheinlich ebenso viele Rezepte von Reisgerichten, wie Hausfrauen in diesen Ländern.

Für den Hausgebrauch bieten sich sechs Grundtypen an, welche es vorwiegend abgepackt zu kaufen gibt:

1. Rundkornreis hat 4 - 5 mm lange Körner, ist besonders stärkehaltig, kocht zwar 

feucht und weich, aber körnig ist für Milchreis geeignet.

2. Langkornreis hat 6 - 8 mm lange Körner und enthält weniger Stärke. Beim Kochen bleibt das Korn fest. Er wird häufig als Patna bezeichnet. Echter Patna wird nur in Indien angebaut.

3. Mittelkornreis hat 5 - 6 mm lange Körner, gibt beim Kochen etwas Stärke ab und klebt dadurch leicht. Typisch für Risotto und Paella.

4. Paraboloid-Reis ist mit Druck und Wasserdampf behandelt, die Silberhaut ist entfernt.



Bild: Reispfanne mit Safranreis

5. Wildreis ist eigentlich kein Reis, sondern der Samen eines Wassergrases. Die Garzeiten können bis zu 45 min betragen.

6. Naturreis, Vollwertreis, Vollkornreis ist naturbelassen, aber ohne Halm und Strohülle. Die Silberhaut und der Keim bleiben am Korn. Er schmeckt nussartig.

Eine Besonderheit ist z. B. der Klebereis. Die Körner sind rund und milchig und nicht glasig, wie bei normalem Reis. Klebereis muss immer gedämpft werden. Das Geheimnis seiner Zubereitung besteht da-

rin, diesen Reis einige Stunden vor der Zubereitung in Wasser einzuweichen. Dadurch werden die Körner gesäubert und weich und bilden eine klebrige Masse. Zum Garen benutzt man ein großes Sieb, welches man auf einen bis zur Hälfte mit Wasser gefüllten Topf stellt. Der Reis muss ab und zu gewendet werden, da er unten schneller gart. Der Garprozess im Dampf des kochenden Wassers beträgt etwa 20 min. Die Zeit hängt davon ab, wie lange der Reis vorher eingeweicht war. Richtig gegarter Reis sollte fest und trocken sein, wobei die Körner aneinander haften. Ist er hart oder klebrig, wurde er zu lange gegart.

Tipp: Ist kalter Reis zusammengeklebt wird er mit etwas kaltem Wasser bespritzt und mit einer Gabel aufgelockert.

Den Reis zu kochen, gibt es viele Möglichkeiten. Hier die Wichtigsten:

Erste Möglichkeit: 1 Teil Reis in 2 Teile kochendes Wasser, Brühe oder Milch geben, aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze gar quellen lassen (Quellreis).

Zweite Möglichkeit: Den Reis in einem Topf mit Wasser begießen, bis das Wasser einen Daumen breit über dem Reis steht. So lange im offenen Topf kochen, bis das Wasser auf Reishöhe eingekocht ist, dann zugedeckt bei sehr kleiner Hitze quellen lassen.

Dritte Möglichkeit: Den Reis in reichlich kochendem Wasser 10 min kochen lassen, dann abgießen, abtropfen lassen und im geschlossenen Topf, in der auf 100° C vorgeheizten Backröhre, 10 min gar ziehen lassen.

Vierte Möglichkeit: Den Reis in Olivenöl glasig rösten, mit zweifacher Menge Flüssigkeit aufgießen und aufkochen lassen. Dieser Reis wird besonders körnig.

Die Art und Weise Reis zu kochen ist nach wie vor umstritten. Es gibt unendlich viele Auffassungen, welche Reiskornart zu verwenden ist, ob Öl, Butter oder Schweineschmalz benötigt wird oder welche Garungszeit und wie viel Wasser gebraucht wird. Pro Person berechnet man für ein Hauptgericht 70 g, eine Beilage 60 g, eine Süßspeise 40 g und als Suppeneinlage 35 g Reis. Ein EL Reis, leicht gehäuft, entspricht 15 g. Klingt nicht viel, aber wird es.





Gewürzter Reis: (siehe zweite Möglichkeit) Er wird unter Hinzugeben von fertig abgepackten Trockengemüse (z. B. Boemboe Nasigoreng) zubereitet.

Gelber Reis: (siehe zweite Möglichkeit) Er wird unter Hinzugeben von einer geringen Menge Gelbwurz (Kurkuma) zubereitet. Man kann auch Curry nehmen.

Weißer Reis: (siehe zweite Möglichkeit) Er wird unter Hinzugeben einer Prise Salz und einer geschälten Zwiebel zubereitet. Er wird solange gegart bis der Reis „trocken“ ist. Empfehlenswert ist es, dem Reis beim Kochen Kräuterlinge von Knorr zuzugeben, natürlich außer bei Milchreis bzw. Reis für Süßspeisen. Kräuterlinge sind eine Würzkomposition mit Kräutern und Gewürzen, die auch für andere Gerichte Verwendung finden. Sie sind aber nicht überall in der Welt erhältlich. Man sollte sich bevorraten.

*I have drunk to your health so many times,
that I have almost ruined my own"*
*Ich habe so oft auf deine Gesundheit getrunken,
dass ich meine eigene beinahe ruiniert hätte!*
Irish





Risotto alla Marinara con Gamberi, Bild: Foto: francapicc, Wikipedia ist lizenziert unter CC BY 2.0

Rezepte für Reisgerichte



Bild: „BurmeseBiryani“, Wikipedia von Hintha

1. Curryreis mit Huhn

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 350 g Langkornreis
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 150 ml Olivenöl oder 150 g Butter
- 3 - 4 TL Curry
- Salz
- 750 ml Instant-Gemüse-, oder Fleischbrühe
- 6 - 12 große Hühnerschenkel

Die fein geschnittene Zwiebel in der Butter oder im Öl goldgelb anrösten, den Curry und den Reis dazugeben. Den Reis glasig rösten, mit der Brühe aufgießen. Den Reis aufkochen lassen, salzen und noch 10 min dünsten lassen. 6 große Hühnerschenkel waschen, mit Küchenpapier trocknen, mit einer Knoblauchzehe abreiben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und im auf 200 °C vorgeheiztem Backofen 20 - 30 min goldbraun braten.

2. Gemüsereis

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 300 g Mittelkornreis
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 kleine Dose Möhren
- 1 kleine Dose Erbsen
- 1 kleine Dose Maiskörner



- 150 ml Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen
- Salz und 3 Würfel Kräuterlinge

Den Reis mit den Kräuterlingen als Quellreis kochen und salzen. Die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen im Olivenöl glasig rösten, dann Möhren, Erbsen und Mais dazugeben, gut durchmischen, etwas salzen und pfeffern und "al dente" weiter braten. Das erhitzte Gemüse unter den Reis mischen und servieren. Reste können mit einer Tütensuppe zu einer Reis-Gemüsesuppe weiterverarbeitet werden.

3. Paprikareis

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 300 g Naturreis
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 rote Paprikaschoten, 3 grüne Paprikaschoten
- 300 g Salami oder geräucherter Schinkenspeck
- 150 ml Olivenöl, 750 ml Wasser
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Würfel Kräuterlinge, 1 Dose Tomatenmark
- Salz, Pfeffer und edelsüßer Paprika
- 1 Glas Weißwein (kein muss)

Die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen im Olivenöl glasig rösten, die in Streifen geschnittene Paprika dazugeben und etwas andünsten. Dann auch die würfelig geschnittene Salami (oder dem Schinken) dazugeben und anbraten. Immer gut durchmischen. Den abgewaschenen Reis dazugeben, mit dem Weißwein und dem Tomatenmark ablöschen. Mit Salz Pfeffer, Paprika würzen und alles erhitzen. Das heiße Wasser dazu gießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 - 20 min garen lassen. Der Paprikareis kann auch kalt gegessen werden.



4. Nasi Goreng mit Spiegelei

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 300 g Langkornreis
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- ½ TL Garnelenpaste
- 2 EL Kokosöl
- 6 EL Sojaöl
- 6 Eier
- 5 EL Ketjap Manis
- 100 ml süße Sojasauce
- 2 EL Tomatenketchup
- 3 TL Sambal Oelek
- Koriander, frisch oder Pulver, Salz



Den Reis, wie bei der ersten Möglichkeit beschrieben, zubereiten. Zwiebschalotten und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Sojaöl erhitzen. Die Eier aufschlagen und bei mittlerer Hitze braten, salzen und beiseite stellen. Wenn der Reis gar ist, die restlichen 5 EL Sojaöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebschalotten, Knoblauch und Garnelenpaste glasig dünsten.

Den Reis hinzufügen und bei starker Hitze etwa 3 min braten. Umrühren! Dann Ketjap Manis, Sojasoße, Tomatenketchup, Kokosöl, Koriander und Sambal Oelek unter den Reis mischen und alles unter ständigem Rühren in weiteren 3 min fertig garen. Auf jede Portion gebratenen Reis ein Spiegelei legen. Dazu Garnelen, Hühnerfleisch usw. reichen.

5. Nasi Goreng - Original

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 300 g Langkornreis
- 6 Scheiben Bauchspeck
- 3 Knoblauchzehen
- 2 große Zwiebeln oder 2 Bund Lauchzwiebeln
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Sambal Oelek
- 4 EL Ketjap Manis (Sojasoße)
- 6 Eier, Salz, Pfeffer, Öl

Den Reis, wie bei der ersten Möglichkeit beschrieben, zubereiten. Lauchzwiebeln und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Sojaöl erhitzen. Die Eier aufschlagen und bei mittlerer Hitze braten, salzen und beiseite stellen. Wenn der Reis gar ist, die restlichen 5 EL Sojaöl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, Knoblauch und Garnelenpaste glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und bei starker Hitze etwa 3 min braten. Dann Ketjap Manis, Sojasoße, Tomatenketchup, Kokosöl, Koriander und Sambal Oelek unter den Reis mischen und alles unter ständigem Rühren in weiteren 3 min fertig garen.

Auf jede Portion gebratenen Reis ein Spiegelei legen. Dazu kann man Garnelen, Hühnerfleisch usw. reichen.

6. Gebratener Reis mit Fleisch

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 300 g Langkornreis
- 300 g mageres Schweinefleisch
- 300 g rohe geschälte Garnelen
- 3 EL Erdnussöl
- 2 Zwiebeln oder 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Shrimpspaste
- 3 TL Chilisoße



- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- 6 Eier
- 1 Bund Petersilie, Salz

Den Reis, wie bei der zweiten Möglichkeit beschrieben zubereiten. Auf einem Brett ausbreiten und völlig abkühlen lassen. In einer hohen Pfanne Öl erhitzen, die fein gehackten Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig braten, dann das in Streifen geschnittene Fleisch zugeben und bei starker Hitze 2 - 3 min kräftig braten. Die fein geschnittenen Garnelen hinzufügen und weitere 3 - 4 min braten. Den Reis, Salz und Shrimpspaste, Chilisoße sowie die Tomaten dazugeben.

Unter vorsichtigem Rühren alles erhitzen. Die gequirlten Eier hineingeben und unter Rühren stocken lassen. Zuletzt die in feine Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln untermischen und mit Petersilie bestreut servieren.



Bild: Lebensmittelfotos.com

7. Risotto

Risotto ist ein einfaches italienisches Gericht und wird mit den verschiedensten Zutaten (Fleisch, Pilze, Meeresfrüchte oder Gemüse) zu einer schmackhaften Suppe verarbeitet. Die Konsistenz dieser Suppe kann sehr dick bis unterschiedlich dünn sein. Es kommt auf darauf an, wozu sie verwendet wird. Zu den Risotto-Gerichten gehört auch die Paella.

*Two beers or not two beers -
that is the question
Shakesbier*





Markt in Nadi, Viti Levu, Fiji Islands. Stand mit Maniok, Yams und Taro

Gemüse, Kartoffeln, Bataten, Brotfrucht, Maniok, Yams und Taro

Wissenswertes über die wichtigsten Gemüsesorten und Hülsenfrüchte. Mit Rezepten für Kartoffelgerichte, Gemüsesalate, exotische Gerichte und den für den Blauwassersegler wichtigen Eintopf

Die wichtigsten Gemüsesorten

Zu den Gemüsearten gehören natürlich auch Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Maniok- und Taroknollen, Yamswurzeln, Brotfrüchte und Kochbananen. Diesen Gemüsearten sind eigene Kapitel gewidmet.

Wie beim Obst sollte alles Gemüse, welches für den Rohverzehr bestimmt ist, einmal angeschnitten, sofort verbraucht oder luftdicht in Folie gepackt im Kühlschrank gestaut werden. Das ist besonders aus hygienischen Gründen wichtig. Denn latscht z. B. eine Fliege, welche sich vorher in einer Latrine vergnügt hat, über ein Stück Tomate oder Melone, bekommt man sehr schnell Montezumas Rache oder Schlimmeres zu spüren.

Die verschiedenen Gemüsearten werden nach ihren essbaren Teilen unterschieden:

Fruchtgemüse - Samengemüse - Sprossengemüse - Blattgemüse - Blütengemüse - Wurzel- bzw. Zwiebelgemüse



Artischocken, engl: artichoke, glob artichoke, franz: artichaut, span: alcachofa, ital: carciofo

Haltbarkeit: Lagerung mit Stiel. Im feuchten Tuch gekühlt 1 – 2 Wochen, ungekühlt 2 - 3 Tage

Es gibt große hellgrüne bis violette schuppige Früchte mit einem Durchmesser von etwa 10 - 12 cm (Frankreich) und kleine mit einem Durchmesser von etwa 4 - 6 cm (Italien). Artischocken haben einen angenehm milden leicht bitteren Geschmack. Verarbeiten sollte man nur frische grüne Früchte, deren Blattspitzen nicht

schmack. Verarbeiten sollte man nur frische grüne Früchte, deren Blattspitzen nicht

trocken sein dürfen. Damit die Artischocke nach dem Kochen noch grün aussieht, stellt man sie vor dem Kochen 1 - 2 Stunden mit etwas Essig in ein Glas Wasser. Vor dem Kochen werden die Stacheln der Blätter und der untere Teil mit den ersten Blättern abgeschnitten.

Die Schnittstellen werden mit Zitronensaft mit Zitronensaft beträufelt, da sie sonst braun werden. Gekocht wird die Frucht je nach Größe in Salzwasser mit etwas Zitrone ca. 30 min. Die Artischocken sind gar, wenn sich die Blätter leicht herausziehen lassen. Nicht im Aluminiumtopf kochen. Die Artischocken verfärben sich sonst.

Kleine Artischocken sind so zart, dass man sie ganz essen kann. Bei großen Artischocken werden die Blätter abgezupft, das Blattende in Dipsoßen getaucht und das weiche Fleisch ausgelutscht. Vom Rest wird der Boden abgeschnitten und die Fasern entfernt. Man kann ihn braten oder mit anderen Gemüse zu Salaten verarbeiten.



Auberginen, Eierfrucht, Melanzani, engl: *aubergine, eggplant, eggfruit*, österr: *Mekanzani*, span: *berenjena*, ital: *melanzana*, franz: *aubergine, béringène, mayenne*

Haltbarkeit: frisch, luftig gelagert, haltbar bis zu 5 Tage, gekühlt bis zu 8 Tagen

Roh sind Auberginen geschmacklos. Sie können gebraten, gedünstet oder überbacken werden. Man kann sie halbieren, entkernen und mit einer

Masse aus Fleisch und Gemüse füllen. Die Frische erkennt man an der Festigkeit und der glänzend glatten Haut. Der Stängel- und Blattansatz sollten frisch und grün sein. Am besten schmecken junge Auberginen mit einem Durchmesser von 5 - 8 cm. Alte und große Früchte sind oftmals innen holzig und bitter.

Im Handel werden in der Regel violette Früchte angeboten, es gibt aber auch kleinere weiße und rote Arten. Um den bitteren Saft zu entziehen und den Flüssigkeitsgehalt zu verringern, sollten Auberginen vor der Zubereitung gesalzen werden. Durch diese Behandlung wird das Fleisch fester und nimmt weniger Fett auf, dabei werden allerdings auch die wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe aus der Frucht entfernt. Nach dem Salzen sollten die Früchte 20 min ziehen. Anschließend abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.



Avocado, Butterfrucht, Butterbirne, Alligatorbirne, engl: *avocado, butter pair*; franz: *avocat*, span: *aguacade*, ital: *avocado*

Haltbarkeit: frisch, luftig gelagert, haltbar bis zu 6 Tagen, gekühlt bis zu 10 Tagen

Von den ca. 400 Sorten werden einige Früchte bis zu 2 kg schwer. Avocados reifen bei Raumtemperatur nach. Die Frucht besitzt ein cremiges Fruchtfleisch mit nussigem Buttergeschmack. Sie

werden roh verzehrt. Es sollten nur weiche Avocados verzehrt werden, denn dann entwickeln sie erst ihren vollen Geschmack. Die Frucht wird längs halbiert. Der große Kern wird mit einem Löffel entfernt.

Aufgrund des neutralen, nussartigen Geschmacks eignet sich die Avocado sowohl für pikante wie auch für süße Gerichte, ebenso für kalte Suppen und Salate. Der hohe Fett-



gehalt sorgt in Suppen für eine gewisse Sämigkeit. Da das Fruchtfleisch beim Kochen bitter wird, sollte die Avocado in heiße Suppen roh hineingegeben und nicht mitgekocht werden. Die einfachste Methode ist, mit dem Fruchtfleisch ein Butterbrot zu bestreichen und mit Salz zu bestreuen. Man kann die Avocado auch ganz als Butterersatz verwenden. Daher auch der Name „butter pear“.



Blumenkohl, Karfiol, Käsekohl, Blütenkohl, Traubenkohl, Italienischer Kohl, engl: cauliflower, franz: chou fleur, öster: Karfiol, ital: cavolfiore, span: coliflor

Haltbarkeit: frisch nur ca. 5 Tage, gekühlt bis 8 Tage. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass der Blumenkohl einen kompakten, sauberen Kopf hat, der weiß oder cremefarben ist. Noch vorhandene Blätter sollten frisch und grün sein. Blumenkohl

mit braunen oder grauen Flecken oder Köpfe, die bereits zu blühen beginnen, sollten nicht gekauft werden. Kleine Blättchen zwischen den Röschen stören nicht. Sie sind, wie die Stiele, essbar. Geeignet für Salate, Suppen, Gratins. Gekochter Blumenkohl verdirbt rasch. Man sollte ihn möglichst schnell verbrauchen. Er ist auch roh an Gemüsesalaten sehr schmackhaft. Er wird auch in den Farben Orange, Grün, Blau und Gelb gezüchtet.



Romanesco, Blumenkohl, Minarettkohl, siehe Blumenkohl

Romanesco ist eine Zuchtform des weißen Blumenkohls. Kocht man den Romanesco ganz, sollte man ihn vor dem Kochen für etwa 10 Minuten in kaltes Salzwasser legen, damit eventuell vorhandene Raupen, Käfer usw. aus dem dichten Blütenstand heraus krabbeln. Er schmeckt wie eine Mischung aus Blumenkohl und Brokkoli.

Bohnen (siehe Abschnitt „Wissenswertes über Hülsenfrüchte“)



Brokkoli, Broccoli, Bröckel-, Spargel-, Winterblumen-, Sprossenkohl, engl: sprouting broccoli, franz: brocoli, ital: broccoletti, span: brécol

Haltbarkeit: frisch nur ca. 2 - 3 Tage, gekühlt bis 5 Tage

Brokkoli ist eng mit dem Blumenkohl verwandt. Aus den Röschen, den Stielen und den kleinen, zarten Blättern, die kurz unterhalb der Knospen

wachsen, lassen sich aromatische Gemüsesuppe und Gemüsebeilagen zu Fleischgerichten kochen. Brokkoli ist mit einer grünen bis blaugrünen Färbung im Handel zu finden. Wenige kennen ihn mit violetter, gelber oder weißer Färbung. Falls der Brokkoli beim Einkauf schon in Folie gewickelt ist, sollte er bis zur Verwendung unbedingt darin bleiben. Dadurch entwickelt sich um den Brokkoli die nötige Luftfeuchte von ca. 90%, bei der er länger frisch bleibt. Brokkoli sollte eine satte grüne Farbe haben und keine gelben Flecken aufweisen.



Brotfrucht, Brotbaumfrucht, siehe Kapitel: Wissenswertes über Brotfrucht, Yams. Maniok und Taro



Chayote, Schuschu, *engl: chayote, franz: chayote, chayotte, appelée aussi christophine, chou-chou, chouchoute, span: chayote, calabaza espinosa, chayota, guatilla, guatila, ital: chayote*

Haltbarkeit: wenige Tage, da sie schnell auskeimt. Die Frucht hat eine lang gezogene und platt gedrückte Kugelform. Sie ähnelt je nach Ausprägung in etwa einer großen Birne mit blassgrüner bis dunkelgrüner oder auch gelber Farbe. Manchmal

sieht sie schrumpelig aus. Sie haben ein festes, weißes Fruchtfleisch mit mildem, gurkenähnlichem Geschmack und mit einem länglichen, ebenfalls essbaren Kern. Manche schmecken wie Kohlrabi und können roh gegessen oder auch wie Kohlrabi zubereitet werden. Sie wird meist im Ganzen gekocht. Die Frucht kann roh gegessen, gegrillt oder gebraten werden. Auch wird sie kandiert oder zu Kompott verarbeitet.



**Chicorée, Brüsseler Salat, Witlof, Salatzi-chorie, Bleichzichorie, Treibzichorie, Brüs-
seler Endivie,** *engl: chicory, franz: chicorée sauva-
ge, span: achicoria, ital: cikorio*

Haltbarkeit: frisch 2 - 3 Tage, 3 - 4 Tage im Kühl-
schrank (in einer Plastiktüte) haltbar

Geschnitten liefern die Knospen einen wohl-
schmeckenden Rohkostsalat, der schwach bitter
schmeckt. Die Bitterstoffe werden durch blanchie-

ren oder kochen nicht beseitigt. Chicorée kann auch gedünstet als Gemüse verwendet werden. Chicorée wird in Frankreich, den Niederlanden und Belgien meist gedünstet, in den USA und Deutschland jedoch meist roh verzehrt. Chicorée lässt sich mit Äpfeln, Bananen, Orangen und Nüssen oder mit Maiskörnern, Gurken und Tomaten als Roh-
kostsalat kombinieren.



**Chili, Roter Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Chi-
li-Pfeffer, Beißbeere,** *engl: chile, cayenne pep-
per, red pepper, Chili, franz: poivre rouge, piment
enragé, piment fort pimrent-oiseau, poivre de
cayenne, ital: peperone, diavolletto, peperoncino,
pepe di caienne, pepe rosso piccante, span: chile,
guin ital: peperone, diavolletto, peperoncino,
pepe di caienne, pepe rosso piccante, span: chile,
guindilla, cayena inglesa, pimienta de cayena, pi-*

mienta picante, aji

Haltbarkeit: frischer Paprika etwa 2 - 3 Tage, gekühlt etwa 1 Woche.

Die Chilifrüchte sind sehr formen- und farbenreich von länglich-schmal bis rund gibt es sie in vielen Farben von violett, Rot, Orange, Gelb und Grün. Von Chili erwartet man einen scharfen und beißenden Geschmack. Die Geschmacksrichtungen sind sehr vielfältig und gehen von süß, fruchtig, bis blumig. Chili wird frisch, getrocknet oder in Pulverform angeboten. Bei Verwendung von frischem Chili sollten vorher die Kerne entfernt werden. Sie sind der schärfste Teil.



Zur Herstellung von Pulver werden die Paprikafrüchte zunächst getrocknet und anschließend gemahlen. Je nach verwendeter Sorte und der damit verbundenen Schärfe, sowie den Anteil der Samen und Scheidewände kann Paprikapulver in verschiedene Kategorien eingeteilt werden. Ungarisches Paprikapulver wird (mit abnehmender Schärfe) wie folgt gegliedert: Rosenpaprika, Halbsüß, Edelsüß, Delikatess und Extra. Scharfes Paprikapulver wird oft als Cayennepfeffer bezeichnet.

Neben Paprikapulver wird eine Vielzahl an Würzsoßen und -pasten aus Paprika hergestellt. Die bekannteste ist die durch Fermentation von Chilis hergestellte Tabascosauce. Oft wird auch eine Grundlage aus Essig und Gemüse (meist Tomaten) oder Früchten für Chilisauzen verwendet. Zu den bekanntesten Würzsoßen mit Paprika bzw. Chili gehören Sambal Oelek, Ajvar, Erös Pista, Harissa, Mojo, Mole und Salsas.



Chinakohl, Pekingkohl, Chinesischer Kohl, Selleriekohl, *engl: chinese cabbage, chinese leaf, franz: chou chinois, span: brassica pekinensis, col china, ital: cavolo cinese*

Haltbarkeit: locker in Folie eingeschlagen, gekühlt bis 10 Tage

Der Kohl ist etwa 30-40 cm lang und hat eine längliche Form mit gewellten Blättern, die eine weiß-gelbe bis leicht grüne Farbe haben. Der Chi-

nakohl hat einen sehr milden Geschmack, angenehm zart, mild und leicht kohlartig. Zubereitet wird er als Salat oder Rohkost ebenso gut wie gedünstet als Gemüse. Werden die weißen, leicht bitteren Blattrippen herausgeschnitten und die Blätter anschließend blanchiert, eignen sie sich zur Herstellung von Kohlrouladen. Diese können auch mit Gemüse oder Fisch gefüllt sein. Sie können auch in fingerdicke Scheiben geschnitten, als Beilage serviert werden.



Eisbergsalat, Eissalat, Knacksalat, Krachsalat, Bummerlsalat, *engl: iceberg lettuce, crisphead lettuce, franz: laitue iceberg, span: lechuga iceberg, ital: lattuga iceberg*

Haltbarkeit: gekühlt und in Folie gepackt etwa 2 Woche

Die Form ist regelmäßig rund, die äußeren Blätter sind nach außen gebogen und dunkelgrün. Die inneren Blätter werden von den äußeren fest um-

geschlossen und können sich nicht mehr entfalten. Sie bleiben hellgrün, fest, knackig und sind runzlig ineinander gefaltet.

Eisbergsalat erinnert im Aussehen an einen Kohlkopf. Er besitzt einen geschlossenen Kopf. Die Blätter sind sehr fest und, je nach Sorte, grün oder rötlich. Eisbergsalat hat einen frischen herzhaften Geschmack.

Eisbergsalat passt zu allen Salaten, da sein Geschmack sehr neutral ist. Ebenso kann man Eisbergsalat für Rohkost mit allen möglichen Salatsoßen verwenden. Auch gratiniert oder als Gemüse gedünstet schmeckt Eisbergsalat sehr gut.

Erbsen (siehe Abschnitt „Wissenswertes über Hülsenfrüchte“)





Feldsalat, Ackersalat, Mäuseöhrchensalat, Vogersalat, Vogelsalat, Rapunzelsalat, Nüsslisalat oder Nüssler, Nüsschen, Sonnenwirbilin bzw. Sonnenwirbelin, Rawunze, Rawinzchen, engl: *corn salad, lamb's lettuce*, franz: *doucette, mâche, valérianelle*, span: *hierba de canónigos*, milamores, ital: *valerianella*

Haltbarkeit: gekühlt in einem Plastikbeutel 1 - 2 Tage

Feldsalat hat flache aufrecht wachsenden Rosetten mit länglichen, abgerundeten Blättern, die eine dunkelgrüne oder, je nach Sorte, auch eine weißlich-violette Farbe haben und bis zu 10 cm lang werden. Ihr Geschmack ist etwas nussig.

Als Salat in einer Essig-Öl-Marinade, aber auch pikant mit Meeresfrüchten kombiniert oder deftig mit

Geflügelstreifen, mit Obst oder in einem Kräuterdressing ist Feldsalat ein sehr gesundes Gericht. Da sein herzhaft würziger Geschmack an frische Nüsse erinnert, wird er gern mit Walnüssen angerichtet.



Fenchel, engl: *fennel*, franz: *fenouil doux*, ital: *finocchio*, span: *hinojo*

Haltbarkeit: frisch 2 - 3 Tage, im Kühlschrank höchstens 3 - 5 Tage.

Es gibt verschiedene Fenchelsorten, die sich in der Blatt- und Zwiebelgröße und im Geschmack unterscheiden. Weiterverarbeitet werden sowohl die Knollen in Salaten, Gemüsegerichten und als Beilage zu gedünsteten Fischgerichten, als auch

die Samen, die mit dem Anis vergleichbar sind. Letztere werden zu einem Tee aufgegossen, der beruhigend bei Magen- und Darmbeschwerden wirkt.

Fenchel gehört traditionsgemäß zu Fisch. Gegrillter Seebarsch und Rote Seebarbe werden auf getrocknetem Fenchel flambiert. Er wird Saucen und Hackfleisch beigemischt. Fein gehackte Fenchelblätter nimmt man in geringer Menge zum Würzen von Suppen, Salaten, Mayonnaisen und für die „Sauce vinaigrette“. Auch in der indischen Küche sind Fenchelsamen sehr verbreitet.



Gurken, engl: *cucumbers*, franz: *concombres*, span: *pepinos*, ital: *cetriolo*

Haltbarkeit: frisch, luftig gelagert, haltbar bis zu 14 Tagen.

Gurken gehören mit etwa 600 Sorten zum Fruchtgemüse. Es wird zwischen den schlanken Schlangengurken (Treibhausgurken) und den dicken Feld- oder Landgurken unter-



schieden. Die Treibhausgurken sind zumeist vorgekühlt und deshalb in ihrer Lagerfähigkeit eingeschränkt. Gurken zählen zu den gesündesten Gemüsesorten.

Die Schlangengurken werden hauptsächlich roh, z. B. als Gurkensalat gegessen. Feldgurken verwendet man gedünstet, z. B. für Schmorgurken, oder gefüllt und überbacken. Die Weiterverarbeitung der jungen Feldgurken erfolgt zu Gewürzgurken. Die Weiterverarbeitung der großen Feldgurken erfolgt zu Senfgurken. Das bevorzugte Gewürz für Gurken ist der Dill. Gurken lassen sich in Salaten gut mit Tomaten, Schalotten bzw. Äpfeln oder auch mit Ingwer und Roter Bete verarbeiten.



Grünkohl, Winterkohl, Krauskohl oder Hochkohl, auch Braunkohl, *engl: kale, franz: chou frisé, ital: cavolo, span: col verde, col crespá, berza col*

Haltbarkeit: Frischer Grünkohl bei Zimmertemperatur bis zu fünf Tage, im Kühlschrank in ein feuchtes Tuch geschlagen bis zu 10 Tagen Grünkohl ist ein typisches Wintergemüse und erlangt in bestimmten Gegenden Deutschlands Kultcha-

rakter. Er schmeckt würzig mit einem süßlich-herben Geschmack.

Frischen Grünkohl erhält man in den Wintermonaten. Wie bei allen anderen Blattgemüsen sollten die Blätter knackig, frisch und grün aussehen. Grünkohl mit welken, trockenen oder gelblichen Spitzen ist zu lange gelagert und schmeckt nicht mehr. Grünkohl sollte man vor dem Kochen gründlich waschen. Die Blätter werden von den Stielen abgestreift und zerkleinert sowie mit Schmalz, Zwiebeln und geräuchertem Fleisch oder Wurst geschmort. Vor dem Schmoren sollte man den Grünkohl erst blanchieren. Das bekannteste Grünkohlgericht ist Grünkohl mit Pinkel. Zum Grünkohl passen Salzkartoffeln.



Habanero, Chili-Paprika, *engl: habanero chili, franz: piment habanero, ital: habanero, span: habanero*

Haltbarkeit: gekühlt 14 Tage

Die Habanero gehört zur Gattung der Paprika und sind schärfer als Chilis. Sie sind kleiner als Gemüsepaprika. Unreife Habaneros sind grün. Reife Früchte sind Orange und Rot, aber auch Weiß, Braun und Pink. Die reifen, frischen Schoten haben ein aprikosenähnliches Aroma. Der fruchtige Geschmack geht beim Trocknen zum großen Teil verloren. Die Verarbeitung sollte der Schärfe wegen unbedingt mit Gummihandschuhen erfolgen. Schleimhäute und Augen dürfen nicht berührt werden. In geringen (!) Mengen verwendet, verleihen die Habanero jedem Gericht eine angenehme und einzigartige exotische Schärfe. Verwendet wird die Habanero gerne für Salsas, Soßen und Gerichte



mit Meeresfrüchten. Die Verarbeitung erfolgt zu Gewürzpulver, Chips, Konserven und als Zugabe zu alkoholischen Getränken.

Kartoffeln, engl: *potato*, franz: *pomme de terre*, ital: *patata*, span: *patata*.

Siehe Kapitel: „Wissenswertes über Kartoffeln und Bataten“

Knoblauch, Knoblich, Knofel, Knobel, Magenwurzel, Stinkerzwiebel, engl: *garlic*, franz: *l'ail*, span: *el ajo*, ital: *aglio*. Siehe Kapitel „Gewürze von A-Z“



Kohlrabi, Stängelrübe, Oberrübe, Rüb Kohl, engl: *kohlrabi*, *turnip cabbage*, franz: *chourave*, *colrave*, span: *col rapano*, *colinabo*, *corábano*, ital: *covolo rapa*

Haltbarkeit: ca. 2 Wochen

Im Kühlschrank hält sich Kohlrabi gut eine Woche. Frisch und in ein feuchtes Tuch eingewickelt sogar bis zu vier Wochen. Es gibt „blaue“ und „weiße“ Sorten. Sie können auch ohne Blätter zusammen

mit Kartoffeln eingelagert werden. Nach längerer Lagerung werden sie vom Wurzelansatz her holzig. Sind die Blätter verwelkt, kann man davon ausgehen, dass sie ebenfalls holzig sind.

Geschmacklich unterscheiden sich die hellen grünlich-weißen Knollen nicht von den bläulich gefärbten Knollen. Sie können roh oder gekocht verzehrt werden. Die Kohlrabis schmecken leicht süßlich, ein wenig nussartig und eigentlich gar nicht nach Kohl. Kohlrabis eignen sich hervorragend für Suppen, Füllungen, Eintöpfe und Aufläufe. Warm zubereitet passen sie gut zu Fleischgerichten aller Art. Man kann sie aber auch roh zu Salaten verwenden, z. B. mit Nüssen, Möhren, hart gekochten Eiern und vielen frisch gehackten Kräutern.



Kohlrübe, Steckrübe, Wruke, Dotsche, Rammanken, Butterrübe, Bodenkohlrabi, engl: *swede turnip*, *rutabaga*, franz: *chou rave*, *rutabaga*, ital: *brassica napobrassica*, span: *nabicol*, *colinabo*, *naba*,

Haltbarkeit: angeschnitten im Kühlschrank bis zu zehn Tage

Sie haben eine rundliche Form. Die harte Schale ist grün bis gelblich, bei manchen Sorten auch

rötlich. Die Steckrübe hat ein festes, weißliches bis gelbes Fleisch mit einem herben, süßlichen Geschmack. Vor dem Kochen werden Steckrüben geschält, in Stücke geschnitten und gedünstet. Man kann sie auch geraspelt als Rohkost im Salat verwenden. In Scheiben geschnitten und paniert kann man sie braten. Steckrüben haben die Eigenschaft, den Geschmack des Gemüses anzunehmen mit dem es kocht oder dünstet. Verarbeitet werden sie als Püree, verfeinert mit Sahne und Muskatnuss, als Eintopf zum Beispiel mit Hähnchenfleisch, Curry, Ingwer und Kokosmilch, zu Bratlingen und als Gemüsebeilagen.

Kürbis, engl: *pumpkin*, franz: *citrouille*, *ail d'orient*, ital: *oriental aglio*, *zucca*, span: *calabaza*

Haltbarkeit: am kühlen Ort bis zu 10 Monate. Angeschnittene Kürbisse je nach Temperatur nur wenige Tage, gekühlt 3 - 4 Tage



Der Kürbis ist im botanischen Sinne eine Beere. Kürbisse können bis zu 100 kg und mehr werden - somit ist der Kürbis die größte Beere der Welt. Es werden immer neue Kürbissorten gezüchtet. Heute gibt es zirka 850 verschiedene Sorten, die sich in Form, Farbe, Größe und Geschmack unterscheiden.

Die bekanntesten Kürbissorten:



Muskatkürbis



Hokkaido-Kürbis



Gelber Zentner



Pumpkins

Muskat-Kürbis: Die stark gerippte Schale dieses Kürbisses (bis zu 20 kg) ist braun-grün, sein Fruchtfleisch ist leuchtend orange.

Er schmeckt leicht nach Muskat und eignet sich wegen seines süßen Aromas besonders gut zur Herstellung von Marmelade.

Hokkaido-Kürbis: kräftig-süßlicher Geschmack (Durchmesser 15 – 25 cm) sehr aromatisch. Seine Schale, ob Grün oder Orange ist so dünn, dass man sie mitessen kann. Die Kerne sind das faseri-

ge innere Fruchtfleisch muss man aber entfernen.

Gelber Zentner: Er zählt zu den Riesen unter den Kürbissen (bis zu 20 kg mit gelbem Fruchtfleisch. Aus dem Fruchtfleisch dieser Kürbisse kann man Suppen, Chutneys, Aufläufe, und Kürbisgemüse kochen oder Kuchen backen.

Roh geraspelt auch in Salaten. Kürbiskerne können geschält gegessen werden. Aus ihnen wird Kürbiskernöl gewonnen. Kürbiskerne können wie Sonnenblumenkerne geknabbert werden.

Pumpkins: Große, runde Früchte aus den USA. Sie werden zu Pumpkin Pie (ein Kürbiskuchen), Gemüse, Suppen, Kürbislaternen (Halloween), Kürbisöl und zu Pasteten verarbeitet.

Early-Butternut: Dieser Kürbis hat einen hohen Fruchtfleischanteil (wenig Kerne, dünne Schale) und einen süßlich-nussigen Geschmack. Er ist besonders reich an Karotin und eignet sich wegen seiner Birnenform gut zum Füllen.

Linsen, engl: *lentil*, franz: *lentille*, span: *lentejas*, ital: *lenticchie*. Siehe Abschnitt "Wissenswertes über Hülsenfrüchte"

Mais, Zuckermais, Gemüsemais, Süßmais, Zuckerkorn, Kukuruz, engl: *sweet corn, corn*, franz: *mais sucré*, span: *cebolla*, ital: *cipola*

Haltbarkeit: frische Maiskolben und Körner ca. 1 Woche, getrocknet mehrere Monate

Es gibt ca. 50.000 verschiedene Maissorten. Mais ist zusammen mit Weizen und Reis die wichtigste Nahrungspflanze der Welt und ist in vielen Ländern ein Grundnahrungsmittel.



Futtermais ist härter und stärkehaltiger. Zuckermais dagegen ist süßer im Geschmack. Gekocht wird Zuckermais wie Spargel. Dazu gibt man in das Kochwasser etwas Butter



und eine Prise Zucker. Wenn man etwas Milch hinzufügt, kommt das Aroma noch besser zu Geltung. Beim Kochen nicht salzen, da sonst die Körner hart werden. Gesalzen wird nach dem Kochen. Die Kochzeit beträgt - je nach Größe der Kolben - zwischen 10 und 15 min.

Lassen sich die Körner mit der Gabel leicht vom Kolben lösen, ist der Mais gar. Die heißen Kolben werden gebuttert.

Rohe Maiskörner werden gedünstet und als Gemüsebeilage oder in Salaten verzehrt. Junge Maiskolben sind roh, gedünstet oder geröstet sehr schmackhaft. Traditionelle Maisprodukte sind u. a. Tortillas, Tacos, Maiskeimöl, Maismehl, Polenta, Cornflakes und Bier.



Mairübchen, Nevetten, Navets, Gatower Kugeln, Mötzower Mairübchen, engl: white turnip, franz: navet, span: navet, ital: rapa

Haltbarkeit: gekühlt in einer Plastiktüte etwa 1 Woche, ungekühlt 2 Tage Ihre Form ist rund und an der Oberseite abgeflacht. Das Blattgrün wächst an sehr langen Stielen und kann wie Spinat zubereitet werden.

Mairübchen sind weiß und zart. Ihr Geschmack ist wie junger Kohlrabi und ist sehr milde. Vor der Zubereitung werden die Mairübchen gewaschen und geschält. Junge Mairübchen brauchen nicht geschält werden. Zubereitet werden sie roh als Salat oder in Scheiben geschnitten gegessen und als gegartes Gemüse zubereitet.



Mangold, Blattmangold, Schnittmangold, Rippenmangold, Stielmangold, Krautstiel, Römischer Kohl, engl: chard, franz: poirée, cote de bettes, blette ou bette, jotte, span: acelga, ital: bietola

Haltbarkeit: In ein feuchtes Tuch eingeschlagen maximal ein bis zwei Tage im Kühlschrank

Mangold ist ein spinatartiges Gemüse, welches langstielige und bis zu 30 cm lange Blätter besitzt. Es gibt zahlreiche Sorten mit gelber, hell-

bis dunkelgrüner Blattfarbe. Die Blätter können, runzelig oder glatt sein. Die Blätter und die Stiele werden wie Spinat verarbeitet.

Sein Geschmack ähnelt auch dem des Spinats, ist aber kräftiger im Geschmack. Mangold lässt sich als Beilage zu Fisch und Fleisch, zu Eintöpfen und verwenden.

Maniok, Kassawa, Cassava, Kassave, engl: cassava, manioc, franz: cassave, maniok, ital: cassava, manioca, span: mandioka, tapioka.

Siehe Abschnitt: „Wissenswertes über Brotfrucht, Yams, Maniok und Taro“





Möhren, Karotten, Mohrrüben, engl: carrot, franz: carotte, ital: carotta, span: zanahoria

Haltbarkeit: ca. 1 Woche. Werden sie kühl gelagert, halten sie bis zu 10 Tagen. Zur Lagerung sollte das Kraut entfernt werden, um ein Austrocknen der Wurzel zu vermeiden. Der Unterschied besteht zwischen Möhre und Karotte darin, dass die Karotte eine kurze rundliche und die Möhre eine lange spitze Form hat. Karotten haben eine gute Qualität, wenn sie gleichmäßig gefärbt sind und sich nicht biegen lassen. Sie müssen mit einem knackenden Geräusch brechen. Karotten mit einem kleinen Kern, Holzkern genannt, der die gleiche, intensive Färbung hat wie das Fruchtfleisch und die Schale, zeugen von bester Qualität. Je kräftiger die Farbe der Karotten, desto größer ist der Anteil des Pflanzenfarbstoffs Betakarotin. Sie sind bestens für Rohkostsalate, Gemüsebeilagen und Eintopfgerichte verwendbar. Auch Kuchen kann man mit geraspelten Möhren backen.



Okra, Gemüse-Eibisch, Gombo, Eibisch, Okraschote, Griechenhorn, engl: okra, lady finger, franz: gombo, ital: gombo, span: gombo, ocrá, bamia

Haltbarkeit: trocken und kühl, aber nicht kalt, leicht verderblich

Je nach Sorte sind sie bis 20 cm lang. Die Schale ist gelb bis dunkelgrün mit einem feinen Flaum. Im Inneren der zumeist fünfeckigen Frucht be-

finden sich kleine, runde, weiche Samenkörner. Diese kann man mitessen. Der Geschmack der Okra ist mild, leicht herb, säuerlich. Dieser Eigengeschmack ist gering, deshalb sollte man sie kräftig würzen. Okras enthalten eine schleimige Substanz, die sich gut zum Eindicken von Suppen oder Eintöpfen eignet. Man kann das Absondern der schleimigen Flüssigkeit aber durch kurzes Blanchieren in Essigwasser oder Einlegen in Zitronenwasser vermeiden. Die Schoten werden roh oder gekocht gegessen.



Paprika, engl: capsicum pepper, franz: poivre d'espagne, span: paprika, ital: peperone

Haltbarkeit: ungekühlt 6 - 8 Tage



Es gibt rote, gelbe und grüne Paprika. Man unterscheidet zwischen der süßlich und milden Gemüsepaprika und der scharfen Gewürzpaprika, zu der auch die Chilischoten sowie der rote Gewürzpaprika gehören. Aus letzterem wird das gleichnamige ungarische Gewürz hergestellt. Zu den vielen Gewürzpaprikasorten gehört der milde Delikatesspaprika, der würzig-milde Edel süß-Paprika, der mäßig scharfe Halbsüß-Paprika, der scharfe Rosenpaprika und schließlich die Sorte „Extrem Scharf“.

Aus den Chilischoten werden der scharfe Cayennepfeffer sowie die bekannte Tabasco-Sauce hergestellt. Für Letztere wird der speziell feurige, mexikanische Tabasco-Chili aus der Region Tabasco verwendet. Populär ist der runde Gemüsepaprika, welcher ein zartes, etwas süßliches Fruchtfleisch hat. Er erreicht eine Größe von etwa 6 bis 15 cm Länge und von 5 bis 11 cm Durchmesser.

Gemüsepaprika ist roh bestens für Salate geeignet und mit Hackfleisch gefüllt, ein herzhaftes Gericht. In Suppen, Eintöpfen, Reis sowie auf Pizza und an Spießen ist Paprika eine farbige und schmackhafte Zugabe. Er ist unverzichtbar in Gerichten wie Gazpacho, Piperade und Ratatouille. Die italienische, ungarische, portugiesische und mexikanische Küche ist ohne Paprikaschoten undenkbar.



Pastinaken, Germanenwurzel, Hammel, Hirschmöhre, Moorwurzel, engl: parsnips, franz: panais, ital: pastinaca, span: pastinaca, chivivia

Haltbarkeit: gekühlt, ungewaschen und unverpackt 1 - 2 Wochen, ungekühlt wie Möhren in einer Kiste, die mit feuchtem Sand gefüllt ist, mehrere Monate.

Die fleischige Wurzel ist weiß oder weißlich-gelb und wird bis zu 40 cm lang und 8 cm dick. Die Wurzeln der Pastinaken ähneln den Petersilienwurzeln. Sie schmecken süßlich-würzig, teilweise auch herb und erinnert geschmacklich an Möhren und Sellerie. Sie wird geschält oder geschabt und kann dann wie Karotten zubereitet, also roh gegessen, gekocht, geschmort, gedämpft oder gedünstet werden. Man kann sie auch zu Pürees oder Cremesuppen verarbeiten. Man kann die Wurzeln zum Beispiel raspeln, mit ein wenig Zitrone und Gewürzen ab schmecken und als Rohkost essen.



Porree, Lauch, Breitlauch, Winterlauch, Borree, Welschzwiebel, gemeiner Lauch, spanischer Lauch, Aschlauch, Fleischlauch, engl: leek, franz: poireau, span: puerro, ital: porro

Haltbarkeit: ca. 5 - 6 Tage

Porree hat einen intensiven Geruch und hat einen zwiebelähnlichen Geschmack. Er wird in Suppen und in Eintöpfen gekocht oder roh als Salat gegessen. Beim Einkaufen sollte man darauf achten, dass das Grün frisch und der weiße Schaftteil unbeschädigt ist. Zum Reinigen schneidet man zuerst das Wurzelende ab und entfernt welke Blattspitzen. Dann ritzt man den Porree der Länge nach ungefähr bis zur Mitte mit einem scharfen Messer ein. Unter fließendem Wasser werden nun die Blätter einzeln ausgewaschen, da sich auf den Innenseiten Sand oder Erde befinden kann.



Den Porree entweder in Ringe oder in feine Streifen (Julienne) schneiden. Die grünen Blätter werden ebenso wie die weiße Stange verwendet.

Den geschnittenen Porree nicht lange lagern, da er sonst bitter wird. Nicht mit geruchsempfindlichen Lebensmitteln zusammen lagern, da Porree, ähnlich wie Zwiebeln, durch ätherische Öle den Geruch und Geschmack überträgt.



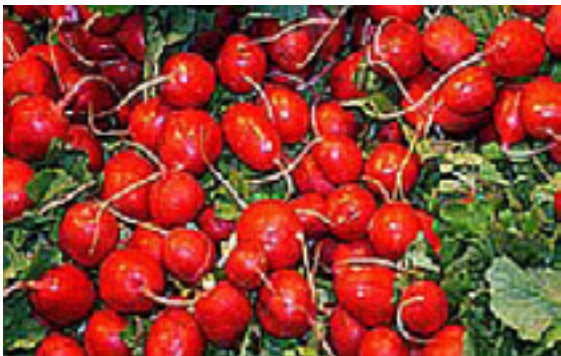
Pak Choi, Senfkohl, Blätterkohl, Japankohl, engl: bok choy, bok choy, pak choi, franz: pak-choï, le pak-choï, pak choi, span: repollo chino, pak choi, ital: pok Choi, bok choy, pak choi

Haltbarkeit: in ein feuchtes Tuch eingeschlagen im Kühlschrank etwa 5 Tage

Die Blätter des Pak Choi bestehen aus hellen, saftigen Blattrispen mit dicken weißen Stielen an denen dunkelgrüne Blätter sitzen. Sie werden gekocht als Gemüse oder roh in Salaten verarbeitet.

Er kann wie Mangold oder Spinat verwendet werden.

Pak Choi hat, wie Chinakohl, einen aromatischen senfartigen Geschmack. In China, Japan und Korea ist dieses Gemüse weit verbreitet. Es wird roh oder gedünstet zubereitet. Pak Choi ist sehr hitzeempfindlich, daher sollte es nur kurz gedünstet werden. Pak Choi kann sowohl mit Ananas, Paprika, Knoblauch und Porree, aber auch mit Süßkartoffeln oder Riesengarnelen zusammen zubereitet werden.



Radieschen, Radies, Monatsrettich, engl: radish, franz: radis, span: rábano, ital: ravanella

Haltbarkeit: ungekühlt 2 Tage, gekühlt bis 4 Tage

Grundsätzlich sollten Radieschen möglichst frisch verzehrt werden. Haben die Wurzeln Dellen oder beginnen die Blätter zu welken, sind sie nicht mehr frisch. Im Kühlschrank kann man Radieschen bis zu 48 Stunden frisch halten, wenn man das Laub voll ständig entfernt und sie in eine kleine Menge

Wasser legt oder in ein feuchtes Tuch einschlägt.

Sie halten sich im Kühlschrank deutlich länger als 48 Stunden frisch, wenn man sie in einen lebensmitteltauglichen, absolut wasser- und luftdichten Plastikbeutel (wie Gefrierbeutel) ohne Lufteinschluss verpackt. Danach fangen sie an auszutrocknen und werden holzig. In Scheiben oder Streifen geschnitten oder geraspelt werden Radieschen roh verzehrt. Sie können Salaten beigemischt werden oder als Brotauflage dienen. Salz mildert den etwas scharfen Geschmack. Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass sie sich fest anfühlen, die Blätter grün und nicht welk sind.



Rettich, Radi, Bierwurz, Bierrettich, Furzwurzel, Retwurz, engl: *radishes*, franz: *radis*, ital: *ravanelli*, span: *rábanos*

Haltbarkeit: gekühlt 4 - 5 Tage, ungekühlt 2 Tage

Es gibt den schwarzen Rettich, auch Winterrettich genannt. Den weißen Rettich und die kleinen Monatsrettiche. Größe und Form variieren von langen schlanken bis kugelförmigen Formen. Sie gibt es mit roten, rosafarbenen, weißen, schwarzen und violetten Wurzeln. Das Fleisch ist aber immer weiß. Je nachdem wie er aussieht, schmeckt er auch verschieden. Der große weiße Rettich ist im Geschmack mild, während der schwarze Winterrettich schärfer schmeckt. Rettich wird roh gegessen, in Scheiben geschnitten, geraspelt, mit Salz auf Butterbrot oder als Salat mit anderem Gemüse oder Rohkost verarbeitet. Zum Bier ist er mit Salz bestreut eine kräftige Beilage.



Rosenkohl, Brüsseler Sprossen, Sprossenkohl, engl: *brussels sprouts*, franz: *chou de bruxelles*, span: *col de bruselas*, repollita, ital: *cavolo di bruxelles*

Haltbarkeit: gekühlt ca. 2 Wochen. Rosenkohl hat hell- bis dunkelgrüne kleine Röschen mit bis zu 4 cm Durchmesser. Sie haben einen leicht bitteren Geschmack. Der harte Strunk wird abgeschnitten und die oberen meist welken oder beschädigten

Blätter entfernt. Rosenkohl nicht zu lange kochen. Er sollte bissfest bleiben.

Mit zerkleinerten Nüssen und geriebener Muskatnuss ist er das passende Gemüse besonders zu Wildgerichten und angesäuert zu Salaten. Rosenkohl passt zu gebratenem Fleisch, Geflügel, Lamm und Wild. Man kann Rosenkohl auch als Vorspeise frittieren. Rosenkohl eignet sich, mit einem würzigen Käse überbacken, sehr gut für Aufläufe. Rosenkohl kann gedünstet, gedämpft, gekocht, roh oder Überbacken zubereitet werden.



Rotkohl, Rotkraut, Blaukraut, Roter Kabis, Roter Kappes, engl: *red cabbage*, franz: *chou rouge*, span: *repollo morado*, ital: *cavolo cappuccio*

Haltbarkeit: ca. 2 - 3 Wochen, angeschnitten im Kühlschrank bis zu 14 Tage

Der Rotkohl ist bis auf die Farbe im Wesentlichen mit dem Weißkohl identisch. Sein Kopf ist noch fester gewachsen als der des Weißkohls.

Der Rotkohl ist vielseitig für Rohkost und Eintöpfe verwendbar. Die Frische erkennt man an den kräftigen, festen und matt glänzenden Blättern. In angeschnittener Form sollte er stets in Haushaltsfolie eingeschlagen werden. Als Salat mit Zwiebeln und Äpfeln schmeckt er genauso gut wie mit Früchten.



Rote Bete, Rote Rübe, Beete, Rande, Rahner, Ranne, Rone, Rotmöhre, *engl: beetroot, franz: betteraves rouges, ital: barbabietola rossa, span: remolache*

Haltbarkeit: Gekühlt mit den Blättern im Kühlschrank ca. 2 - 4 Wochen

Die Rote Bete hat eine runde oder auch birnenähnliche Form. Die Knolle hat eine Größe von bis ca. 4 - 10 cm Durchmesser. Die Rübe hat eine dünne Schale.

Neben der Roten Bete, mit ihrem tiefroten Fruchtfleisch, gibt es auch farblose bis hellgelbe Sorten. Die süßlich schmeckende Rübe schmeckt als Rohkost, in Suppen. Eintöpfen, als Saft und als Gemüsebeilage. Sie kann gedünstet oder sauer eingelegt werden. Rote Bete schmeckt gut mit Zwiebeln, frisch geriebenem Ingwer oder Meerrettich und Zitronensaft.



Rucola, Rucolasalat, Rauke, Salatrauke, Großblättriger Rucola, Ölrauke, Ruke, Senfkohl, *engl: rocket salad, rocket, arugula, franz: roquette, span: rúcula, ital: rucola, ruchetta, razzo*

Haltbarkeit: gekühlt in ein feuchtes Tuch eingewickelt 2 - 3 Tage. Die dem Löwenzahn ähnlichen Blätter des Rucola haben einen leicht bitteren und scharfen Geschmack.

Sie schmecken leicht nach Walnuss. Rucola findet Verwendung als Würzmittel in Salaten oder in Gemüse. Die jungen zarten Blätter können roh oder gegart verwendet werden. Besonders gut harmonisiert Rucola zum Rohverzehr mit Kopf- oder Eissalat, Tomaten und Möhren sowie als Würzmittel in Suppen und Reisgerichten.



Salat, Kopfsalat, Buttersalat, Lattich, *engl: head lettuce, franz: laitue pommée, span: lechuga, ital: lattuga*

Haltbarkeit: Kopfsalat ist sehr druckempfindlich. Im Kühlschrank und in Folie eingewickelt etwa 6 Tage. Kopfsalat ist in Europa heimisch und wird auch in den USA angebaut.

Oft wird er in Folie eingewickelt im Handel angeboten. Dadurch wird die Verdunstung herabgesetzt, der Transport erleichtert und die Lagerzeit

erhöht.

Verwandte des Kopfsalates sind Eisberg-, Eichblatt- oder Römersalat, Lollo rosso und Lollo bianco. Die Blätter haben ein frisches Grün. In Frankreich wird er auch als roter Salat angeboten. Die Oberfläche der Blätter ist weich und sie fühlen sich leicht ölig an. Kopfsalat ist empfindlich gegenüber Ethylen. Daher sollte er nicht mit anderen Früchten, wie Bananen usw. gelagert werden. Sie welken schneller. Bei zu lange gelagertem Kopfsalat werden die äußeren Blätter welk und bekommen braune Flecken. Kopfsalat wird meistens roh als Salat verzehrt.

Angerichtet werden die frisch gewaschenen und grob zerkleinerten Blätter mit einem Dressing aus Zitrone, Zucker und einer Prise Salz sowie nach Geschmack Kräuter. Der fertige Salat sollte nicht zu lange stehen, da er sonst zusammenfällt und nicht mehr knackig schmeckt. Für die Zubereitung gibt es viele Varianten.





Sellerie, engl: *celery*, franz: *celéri*; ital: *sédano*, span: *apio*

Haltbarkeit: bis 4 Wochen

Es gibt viele verschiedene Sorten, aber generell drei Nutzungsformen: den Knollensellerie, den Blattsellerie und den Bleichsellerie, von dem die gebleichten Blattstiele verwendet werden. Sellerie wird frisch oder getrocknet auch als Gewürz verwendet.

Sellerie wird roh oder gekocht gegessen. Sellerie eignet sich nicht nur als Suppengemüse, sondern auch als Gemüsebeilage oder roh geraspelt als Salat. Sellerie lässt sich gekocht gut mit Möhren, Lauch und Kartoffeln kombinieren oder roh mit Äpfeln, Trauben, Möhren und Nüssen. Die Blätter werden für Salate, Grillgewürze, Soßen, Eintöpfe, Suppen und in Milch zum Pochieren von Fisch genommen.

Der Knollensellerie ist für Salate und der Bleichsellerie für Suppen und Eintöpfe geeignet. Die Samen sind in Grillgewürzen, SELLERIESALZ, Curry (Gewürz), Suppen, Eintöpfen und Pickles enthalten. In Italien wird den Bratensoßen Sellerie hinzugefügt und zu Schwarzbrot mit Käse gegessen. Auf Sellerie reagieren viele Menschen allergisch. Das sollte man bei der Speisezubereitung berücksichtigen.



Staudensellerie, Stangensellerie, Bleichsellerie, engl: *celery*, franz: *céleri à côtes*, *céleri-branché*, span: *apio*, ital: *sedano*

Haltbarkeit: ca. 6 Tage

Staudensellerie kommt gebleicht und ungebleicht auf den Markt. Zum Kochen werden die Rippen mit einem Sparschäler von den äußeren Fasern befreit, in gleich große Stücke geschnitten und mit reichlich Salzwasser blanchiert. Mit kaltem

Wasser abgeschreckt verhindert man ein Nachgaren.

Staudensellerie wird roh verzehrt oder geschmort, gedünstet, gekocht oder überbacken. Zum Rohverzehr wäscht man die Stangen und entfernt die Wurzelenden sowie die Blattspreiten auf beiden Seiten. Ob als Snack oder zu kalten Platten, zu Käse oder Fisch, als Rohkost oder als Salat - Staudensellerie ist immer ein leicht verdaulicher Genuss.



Spargel, Aspars, Korallenkraut, Schwammwurz, Spargen, Sparsen, Sparsich, engl: *asparagus*, franz: *asperge*, span: *espárrago*, ital: *asparagi*



Haltbarkeit: bei 5 °C - 10 °C, ungeschält ist er auf diese Weise etwa 2 - 3 Tage ohne Aromaverluste haltbar, wenn man ihn in ein feuchtes Tuch einschlägt. Wir unterscheiden zwischen grünem und weißem Spargel.

Guten weißen oder violetten Spargel erkennt man an geschlossenen Köpfen, gleichmäßigem Wuchs, einem noch feuchten (bei Druck mit dem Fingernagel auf das Ende sollte Feuchtigkeit austreten), nicht hohlem Ende und an dem quietschenden Geräusch, das frische Spargelstangen beim Aneinander reiben erzeugen. Dünne Stangen lassen sich schneller verarbeiten. Der beste Spargel hat einen Durchmesser von 12 bis 26 mm. Spargel sollte möglichst frisch verzehrt werden. Sowohl geschälter als auch ungeschälter Spargel sollte aus Papier oder Folie genommen werden. Die Stangen sollen keine Verfärbung oder Schrumpfung aufweisen, sonst sind sie überlagert. Der Saft muss angenehm frisch duften und nicht sauer schmecken oder riechen. Grünliche Verfärbungen sind nicht artabhängig, sondern vom Zeitpunkt der Ernte bestimmt. Violette Kopfverfärbungen sind sortenbedingt. Spargel wird meistens gekocht, seltener gedünstet.

Zur Vorbereitung muss weißer und violetter Spargel geschält werden, da die Schale faserig und zäh ist. Zum Schälen setzt man etwas unterhalb des Kopfes an und schält mit dem Sparschäler stets in Richtung des Spargelendes. Vom Ende sollten 1 -2 cm abgeschnitten werden, da dieses holzig und/oder bitter sein kann. Die Reste (Schalen und Enden) lassen sich als Suppengrundlage auskochen. Grüner Spargel muss meist nicht geschält werden - wenn dann nur das untere Drittel. Spargel wird als Gemüsebeilage zu Fleischgerichten, zu Salaten, Suppen und Aufläufen verarbeitet. Ob als Suppe mit Blumenkohl oder in Kochschinken eingewickelt, mit Käse überbacken oder gratiniert, gegrillt oder paniert - Spargel ist ein gesundes und wohlschmeckendes Gemüse.

Süßkartoffel, Bataten, *engl: sweet potato, franz: batates douces, ital: patate dolce, span: bata tas dulces, siehe Abschnitt:* „Wissenswertes über Brotfrucht, Yams, Maniok und Taro“)



Spinat, *engl: spinach , franz: épinard, ital: spinacia oleracea, span: spinacia oleracea*

Haltbarkeit: gekühlt etwa 4 - 5 Tage. Frischen Spinat sofort verarbeiten oder möglichst nur gekühlt lagern.

Die Blätter des Spinats werden gekocht als Gemüse zubereitet. Junge Blätter verwendet man roh in Salaten. Der gekochte Spinat wird püriert. Man kann ihn auch blanchieren. Auf jeden Fall

sollte das Kochwasser wegen des hohen Anteils an Nitrat weg gegossen werden. Nitrat wird im Körper bakteriell zu Nitrit umgewandelt, welches der Gesundheit nicht zuträglich ist. Spinat hat ein leicht metallisch-bitter Geschmack. Bereits zubereiteten Spinat nur etwa 2 Tage im Kühlschrank lagern. Sehr gut schmeckt Spinat mit Spiegelei und Salzkartoffeln.



Sojabohnenkeime, Sojasprossen, Mungosprossen, Lunjabohne, Jerusalembohne, *engl: bean sprouts, soybeans, franz: germes de soja, ital: germogli di soia, span: brote de soja*

Haltbarkeit: gekühlt 1 - 2 Tage

Sojabohnenkeime sind die Keimlinge der Mungobohne und haben mit der Sojabohne nichts ge-



mein. Sojasprossen haben einen sehr dezenten Geschmack und sind eine ideale Ergänzung für einen Salat. Die Keimlinge haben wenig Eigengeschmack, bringen aber sehr viel Frische in Salate und Wok-Gerichte. Sie werden nur kurz erhitzt, nicht gekocht. Verwendung finden sie mit Champignons als Füllung eines Omeletts oder einer Frühlingsrolle oder über die gerade fertige Nasi oder Bami Goreng geben. Sojabohnenkeime kann man in einem Salat mit einem hartgekochten Ei, Silberzwiebeln und Currysauce, pfannengerührt mit grünem Kohl, Ingwerpulver, Sojasauce und Sambal, mit Chinakohl, Pak Choi, Brechbohnen, Frühlingszwiebel, Radieschen und Paprika kombinieren usw.



Tomaten, Paradiesapfel, Liebesapfel, Paradeiser, Pomme d'amour, Pomodoro,
engl: tomato, franz: tomate, span: tomate, ital: pomidori, öster.: paradeiser, port.: tomateiro

Haltbarkeit: je nach Reifegrad, frisch und luftig gelagert, 1 - 2 Wochen, gekühlt verlieren sie an Geschmack und Haltbarkeit. Reife Tomaten können im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden. Noch nicht ganz reife Tomaten kann man bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Sie halten sich so etwa eine Woche. Die Tomaten sollten dabei aber nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden. Grüne Tomaten reifen im Kühlschrank nicht nach.

Man zählt inzwischen etwa 1000 Sorten: Rundtomaten für Suppen, Eintöpfe und Salate, Fleischtomaten für Salate, rote und gelbe Cocktailtomaten für Salate oder als Dekoration, Rispen- oder Buschtomaten für Pizzasaucen und Salate, Eiertomaten (Pastasaucen oder dann für Pizzabeläge und Salate), usw. Ebenso verschieden sind die Farben. Sie reichen von weiß über gelb, grünlich, orange, rot, rosa, violett, grün, braun bis dunkelrot (fast schwarz). Sie können auch gestreift oder marmoriert sein. Tomaten werden zum roh essen, zum Füllen und zum Garnieren verwendet. Außerdem für Suppen, Soßen, Gemüse, Salate und Eintöpfe. Pikant auch in getrockneter Form und eingelegt in Öl, eingekocht oder als Saucen und Ketchups. Nach ihrer Form und Größe werden vier Tomatensorten unterschieden:

Rund- oder Kugeltomaten: Normale handelsübliche Tomaten. Ihre Form ist rund oder hoch-rund und sie werden hauptsächlich industriell in Gewächshäusern gezogen.

Fleischtomaten: Zumeist gerippte Tomaten. Fleischtomaten sind große und schwere Tomaten. Sie enthalten weniger Fruchtsäuren.

Flaschen- oder Eiertomaten: Die länglichen, flaschen- oder birnenförmigen Tomaten werden nur im Mittelmeerraum angebaut. Sie sind sehr süß und aromatisch und lassen sich sehr gut schälen.

Kirsch-Tomaten: Auch Cherry-, Cocktail- oder Partytomaten bezeichnet. Diese maximal 2 - 3 cm großen Minitomaten sind süßer als herkömmliche Tomaten.

Rispen-, Strauch- oder Buschtomaten: werden mit den Stielen geerntet, was zu ihrem intensiven charakteristischen Duft führt. Ihr Aroma ist stärker als das der Rund- oder Kugeltomaten.





Topinambur, Erdbirne, Erdapfel, Rosserdäpfel, Jerusalem-Artischocke, Erdartischocke, Erdsonnenblume, Knollensonnenblume, Zuckerkartoffel, *engl: jerusalem artichoke, franz: topinambour, artichaut de jérusalem, ital: di topinambur, span: aguaturma*

Haltbarkeit: gekühlt ca. 2 Wochen. Topinambur gibt es als weiße, gelbe, rote und rotviolette Sorten.

Der Geschmack der Topinamburknollen ist süßlich, die Konsistenz der Knolle wässrig und sie erinnert an Artischockenböden.

Sie haben eine dünne Schale, vom Aussehen her unförmig, etwa wie Ingwer, und groß wie Kartoffeln. Die Knollen müssen nicht geschält, sondern nur gründlich gewässert und gebürstet werden. Sollten die Knollen dennoch geschält werden, dann sind sie kurz zu blanchieren. Topinambur eignet sich als Gemüsebeilage, als Püree, für Aufläufe und Suppen sowie roh und fein gehobelt in Salaten. Sie kann frittiert, gebacken, gedünstet, püriert, roh, entsaftet, gekocht oder mariniert werden.

Taro, Wasserbrotwurzel, Taroknolle, *engl: taro, taro root, cocoyam, franz: taro, chou de Chine, ital: taro, span: taro, siehe Abschnitt: „Wissenswertes über Brotfrucht, Yams, Maniok und Taro“)*



Weißkohl, Weißkraut, Kabis, Kappes, Kaps, Kraut,

engl: white cabbage, franz: chou blanc, span: repollo, ital: chou blanc, cavolo bianco

Haltbarkeit: ca. 2 - 3 Wochen, angeschnitten im Kühlschrank bis zu 14 Tage.

Seine weiß-grünen Blätter sind mit einer feinen Wachsschicht überzogen, wodurch sie leicht glänzen. Die Blätter bilden Kopfformen, die platt-rund, flach-rund, hoch-rund, ballonförmig oder eierförmig gewachsen sein können. Vielseitig

verwendbar für Rohkost, Eintöpfe und Fleischgerichte (Kohlrouladen).

Der in Ostasien als "White cabbage sprout" bezeichnete Weißkohl wird durch das warme Klima schneller reif und bleibt sehr klein. Der Weißkohl ist im Wesentlichen identisch mit dem Rotkohl.



Eine Form der Verarbeitung ist das:

Sauerkraut, *engl: sauerkraut, pickled white cabbage, franz: choucroute, span: col ermentada, ital: crauti*

Als Rohkost ist Sauerkraut sehr zu empfehlen. Sauerkraut mit Thüringer Rostbratwurst und Kartoffeln ist eines der herzhaftesten Gerichte überhaupt. Das deutsche Nationalgericht mit Eisbein darf man nicht vergessen. Sauerkraut wird mit Piment, Lorbeerblatt, Schmalz und einem Schuss

Weißwein gekocht. Sauerkraut aus der Dose kann man mit Zucker (wenn es zu sauer ist) oder mit einem Schuss Weißwein (wenn es zu fade ist) aber immer mit Schmalz verfeinern.





Wirsing, Wirsingkohl, Welschkohl Welschkraut, Wirz, Pörsch- oder Savoyerkohl, Kohl, engl: *sevoy cabbage*, franz: *chou de milan*, ital: *verza*, span: *col rizada*

Haltbarkeit: gekühlt bis zu 14 Tage

Die Blätter haben eine starke Wellung. Diese bewirkt, dass der Wirsing nicht so stark geschichtet ist wie Rot- oder Weißkohl. Er hat einen angenehm würzigen, feinen Nussgeschmack. Wirsing wird meist in Streifen geschnitten oder gehobelt,

geschmort und gedünstet. Verwendung findet er zu Wild-, Schweine-, Rind- und Lammfleischgerichten, zu Leber und Fisch, in Suppen und Eintöpfen. Ebenfalls ist er zum Einwickeln von Rind- oder Hackfleisch als Roulade bestens geeignet.

Yamswurzel, Yams, engl: *Yam*, franz: *igname*, ital: *yam*, span: *Ñame*. **Siehe Abschnitt:** „Wissenswertes über Brotfrucht, Yams, Maniok und Taro“



Zucchini, Cocozelle, Gemüsekürbis, Gurkenkürbis, engl: *courgette*, franz: *courgette*, span: *calabacines*, ital: *zucchini*

Haltbarkeit: ungekühlt 4 - 6 Tage, Im Kühlschrank bleiben Zucchini eine Woche, gekochte Speisen mit Zucchini zwei bis drei Tage frisch. Zucchini sollten nicht mit Tomaten oder Obst zusammen gelagert werden, da das von diesen abgesonderte Ethylen Zucchini schneller verderben lässt. Zucchini sind gut verdaulich und können auch roh, beispielsweise im Salat gegessen werden. Am schmackhaftesten sind Zucchini im jungen Zustand von 10 bis 20 cm Länge. Es gibt sie mit grüner oder manchmal auch gelber Schale. Zucchini kann man füllen, in Scheiben schneiden und schmoren, braten, grillen, überbacken. Beim Braten passt Olivenöl am besten zum feinen Geschmack des Fruchtfleisches. Die großen gelben Blüten der Pflanze sind ebenfalls essbar.

Zwiebeln, Hinweis: Zwiebeln sind sowohl Gemüse als auch Gewürz, engl: *onion*, franz: *oignon*, ital: *cipola*, span: *cebolla*. **Siehe Abschnitt:** „Gewürze von A - Z“

*An apple a day
keeps the doctor away.*





Blumenkohlsalat

Rezepte für Gemüsesalate



Bild: m.gade / pixelio.de

mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Statt saurer Sahne kann man 4 EL Olivenöl nehmen.

1. Einfacher Gurkensalat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- ca. 1500 g Salat- oder Landgurken
- 400 ml saure Sahne oder 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Dill
- 2 Zitronen
- Salz, Pfeffer, Zucker

Die geschälten Gurken hobeln. Die saure Sahne, den fein gehackten Dill und den Saft der 2 Zitronen dazugeben, gut durchmischen und

2. Pikanter Gurkensalat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- ca. 1500 g Salat- oder Landgurken
- 4 Zwiebeln
- 100 g Mayonnaise
- 1 Becher Joghurt oder 400 ml saure Sahne
- 3 EL Tomatenketchup
- 3 hartgekochte Eier
- 1 Bund Dill, Salz, Pfeffer

Die geschälten Gurken in Stifte und die Zwiebeln in Streifen schneiden. Aus Mayonnaise, Joghurt (oder saurer Sahne), gehacktem Ei und dem fein geschnittenen Dill eine pi-



kante Soße zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut durchmischen.

3. Einfacher Tomatensalat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 12 große reife Tomaten (bei kleinen Tomaten entsprechend mehr)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Dill
- 2 Zitronen oder Essig
- Salz, Pfeffer, Zucker

Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den fein gehackten Dill, das Olivenöl und den Saft der 2 Zitronen dazu geben, gut durchmischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.



4. Gurken-Tomatensalat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 600 g Salat- oder Landgurken
- 600 g Tomaten (6 Stück)
- 300 ml saure Sahne oder 4 EL Olivenöl.
- 2 Zitronen
- 3 EL Tomatenketchup
- 3 hartgekochte Eier
- 1 Bund Dill, 1 Bund Petersilie

- Zucker, Salz, Pfeffer

Die geschälten Gurken hobeln und die Tomaten klein schneiden. Aus saurer Sahne, Ketchup, gehacktem Ei, dem fein geschnittenen Dill und der Petersilie sowie dem Zitronensaft eine pikante Soße zubereiten und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut durchmischen. Statt saurer Sahne kann man 4 EL Olivenöl nehmen.

5. Chikoréesalat mit Tomaten

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 600 g Chicorée (6 Stück)
- 600 g Tomaten (6 Stück)
- 100 g Mayonnaise
- 1 Becher Joghurt und 400 ml saure Sahne oder 4 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln, 2 Zitronen
- 200 ml Ketchup
- 1 Bund Schnittlauch
- Zucker, Salz, Pfeffer

Chicorée waschen, in Streifen schneiden und abtropfen lassen. Tomaten würfeln, Zwiebeln fein schneiden und unter den Chicorée mischen. Aus Mayonnaise, saurer Sahne, Joghurt, Ketchup, fein gehackten Schnittlauch sowie dem Zitronensaft eine pikante



Soße zubereiten und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut durchmischen. Statt saurer Sahne kann man 4 EL Olivenöl nehmen.



6. Thunfischsalat mit Chicorée

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 500 g Thunfisch- oder andere Fischkonserven oder roher frischer Fisch
- 600 g Chicorée (6 Stück)
- 600 g Tomaten (6 Stück)
- 100 g Mayonnaise
- 6 Eier
- 2 Zwiebeln, 2 Zitronen
- 1 Bund Schnittlauch

- Zucker, Salz, Pfeffer

Chicorée waschen, in Streifen schneiden und abtropfen lassen. Tomaten und Zwiebeln in Stücke schneiden und unter den Chicorée mischen. Den Thunfisch einschließlich dem Öl dazugeben, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles leicht durchmischen und mit dem klein geschnittenen Schnittlauch bestreuen. Statt Thunfisch kann man auch Sprotten, geräucherten Fisch, Fischkonserven verwenden. Filet vom frisch gefangenen Thunfisch kann man würfeln und roh an den Salat geben. Gibt man den Fisch roh an den Salat, muss etwas Olivenöl dazu gegeben werden. Die hartgekochten Eier vierteln und auf den Salat geben.



Bild: Joujou / pixelio.de

7. Ungarischer Wurst-Tomaten-Salat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 600 g grüne, rote und gelbe Gemüsepaprika
- 600 g Tomaten (6 Stück)
- 300 g Jagdwurst oder gekochter Schinken (auch aus der Konservendose)
- 2 Zitronen
- 3 EL Tomatenketchup
- 200 ml Rotwein
- 1 Bund Dill

- Zucker, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

Die Tomaten und entkernten Paprikaschoten gründlich waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln. Die Wurst in kleine Streifen schneiden und alles miteinander vermischen. Aus Rotwein, Ketchup, Paprikagewürz, fein gehacktem Dill und Zitronensaft eine pikante Soße zu bereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut miteinander vermischen.

8. Scharfer Wurstsalat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min



Zutaten:

- 6 Bockwürste oder 12 Wiener Würstchen
- 3 Bund Radieschen oder 1 kleiner Rettich
- 500 g grüne Gurken
- 500 g Tomaten
- 2 Zwiebeln, 2 Zitronen
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenketchup
- Dill, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Chilipulver, Zucker

Die Würste, Radieschen, Gurken, Tomaten in Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln. Aus Olivenöl, Ketchup, Paprikagewürz, fein gehacktem Dill und Zitronensaft eine pikante Soße zubereiten, mit Zucker, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut miteinander vermischen.

9. Bunter Geflügelsalat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 600 g gebratenes, geräuchertes oder gekochtes, aber kaltes Hühner- oder Putenfleisch
- 1 kleine Büchse Erbsen oder Mais (250 g)
- 1 kleine Büchse Champignons (250 g)
- 3 rote und 3 gelbe Paprikaschoten
- 6 Tomaten, 2 Zwiebeln
- 2 Zitronen
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenketchup
- 200 ml Rotwein
- 1 EL Senf und nach Geschmack Zucker, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

Das vorbereitete Geflügelfleisch enthäuten und würfeln. Mit den Erbsen (Mais) und den in Scheiben geschnittenen Champignons sowie den kleingeschnittenen Paprikaschoten, Tomaten und Zwiebeln vermischen.

Aus Rotwein, Olivenöl, Ketchup, Senf und Zitronensaft eine pikante Soße zubereiten, mit Zucker, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut miteinander vermischen.



10. Grüner Papayasalat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 2 große, möglichst grüne Papayas oder 4 kleine Papayas
- 4 frische kleine Chilischoten
- 6 Knoblauchzehen
- 100 g Zuckerbohnen
- 100 g ungesalzene geröstete Erdnüsse



- 40 g getrocknete kleine Garnelen
- 6 kleine feste Tomaten
- 100 ml Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- 2 EL Fischsoße
- Salz, Pfeffer

Die grünen Papayas schälen, die hellen Kerne entfernen und in lange schmale Stifte schneiden. Die Zuckerbohnen kurz mit kochendem Wasser blanchieren und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten vierteln. Etwas von der Papaya sowie Knoblauch und kleingeschnittene Chilischoten (vorher Kerne entfernen) grob zerreiben, in eine Schüssel geben und mit den Papayastiften, Bohnen, Erdnüssen, kleingeschnittenen Garnelen und Tomaten vermengen.

Etwas salzen und pfeffern. Den Zitronensaft mit dem Zucker und der Fischsoße verquirlen und über den Salat gießen.



Bild: „Som tam pu“ von Takeaway, Wikipedia, ist lizenziert unter CCA-Share Alike 3.0 Unported

11. Grüner Papayasalat mit Huhn

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 4 große Hähnchenbrustfilets
- 2 große, möglichst grüne Papaya oder 4 kleine Papaya
- 2 frische kleine Chilischoten
- 2 EL Fischsoße
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Weinessig
- 100 g ungesalzene geröstete Erdnüsse
- 1,5 EL Zucker
- Salz, Pfeffer
- Frische Minzeblätter und Koriandergrün (wenn vorhanden, ansonsten Koriander getrocknet)

Die Hähnchenbrustfilets bei geringer Hitze 10 min köcheln, nicht kochen. Kalt werden lassen und in feine Scheiben schneiden. Die Papayas schälen, die hellen Kerne entfernen und in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit den Minze- und Korianderblättern sowie der kleingeschnittenen Chilischoten (vorher Kerne entfernen) vorsichtig mischen.

Den Zitronensaft mit dem Zucker, dem Essig und der Fischsoße verquirlen und über den Salat gießen. Noch einmal vorsichtig durchmischen. In kleinen Schüsseln anrichten, das Hühnerfleisch darauf legen, etwas salzen und pfeffern und mit den grob zerstoßenen Erdnüssen bestreuen.

12. Papayasalat mit geräuchertem Huhn (Pho-Pho)

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 400 g geräuchertes Hähnchenfleisch



- 2 große, möglichst grüne Papayas oder 4 kleine Papayas (auf Rarotonga und den Cook Islands, Pho-Pho genannt)
- 2 Köpfe grüner Salat
- 200 ml Zitronensaft
- 6 EL flüssiger Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und bunter Pfeffer aus der Mühle

Das Hähnchenfleisch zerpfücken, die grünen Papayas schälen, die hellen Kerne entfernen und in schmale Stifte (etwa 4 cm) schneiden. Den Salat waschen und ebenfalls zerpfücken.

Aus der Zitrone, dem Honig und dem Öl ein Dressing zubereiten. Salat, Hähnchenfleisch und Papayas vorsichtig mischen. Das Dressing darüber gießen und nochmals vorsichtig leicht mischen. Über die Portionen etwas bunten Pfeffer mahlen.

13. Zucchini mit Eiern

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 1200 g Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz
- 200 g Käse, gerieben
- 6 Eier
- Petersilie
- Basilikum

Zubereitung:

Zucchini schälen und in kleine Würfel schneiden, im Öl etwa 6 min weich dünsten, erst dann salzen. Junge Zucchini brauchen nicht geschält werden. Eier schlagen, mit Käse und gehackten Kräutern vermischen. Die Masse über das Gemüse geben und unter mehrmaligem Rühren bei sehr geringer Hitze stocken lassen.



14. Zucchini-Salat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- ca. 600 g Zucchini
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Kopfsalate
- Marinade:
- Salz Pfeffer
- 4 EL Estragonessig

- 5 EL Öl
- 1 TL Senf
- 1 Bund Dill



Zubereitung:

Zucchini waschen, schälen in Scheiben schneiden. In kochendem Wasser mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer 3 min blanchieren, herausheben und abtropfen lassen. Den gewaschenen Kopfsalat in mundgerechte Stücke reißen und in einer Schüssel mit den ausgekühlten Zucchinischeiben mischen. Für die Marinade die angegebenen Zutaten gut verrühren. Marinade über den Salat gießen und fein gehackten Dill darüber streuen. Zu gebratenem Fleisch oder Fisch reichen.

*Wer Hunger hat, der isst
sich satt, vorausgesetzt, dass er was hat.
Wer Liebe fühlt, zeigt sich als Mann, vorausgesetzt, dass er das kann.
Wer Wahrheit liebt, der urteilt scharf, vorausgesetzt, dass er das darf.
Wer Ruhe sucht, verhält sich still, vorausgesetzt, dass er das will.
Wer Geld möchte, schuftet mit Verdruss, vorausgesetzt, dass er das muss
Wer sterben soll, stirbt wie ein Christ, vorausgesetzt, dass er das ist.
Kurz, was uns auf der Welt gelingt, ist leider ungemein bedingt.
Eugen Roth (Alles relativ)*





*Buntes Treiben, Hülsenfrüchte ohne Ende
Bild: Theodora Kessoglou / pixelio.de*

Wissenswertes über Hülsenfrüchte

Die im Handel angebotenen getrockneten Hülsenfrüchte werden vor allem aus Afrika, Argentinien, China, Chile, den USA und Südeuropa importiert. Sie gibt es dort reichlich und in allen Variationen. Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen und Linsen gehören zu dieser Gruppe. Im ostasiatischen Raum ist die Sojabohne dominierend, in Afrika und anderen subtropischen Regionen ist es vor allem die Erdnuss.

Vor der Zubereitung müssen die getrockneten Hülsenfrüchte verlesen werden, da sich zwischen den Samen oft kleine Steine befinden können. Die verlesenen Früchte werden danach in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser gewaschen, die lose auf der Oberfläche schwimmenden Schalenteile lassen sich leicht mit dem Wasser abgießen. Ungeschälte Erbsen und Bohnen müssen über Nacht und große Linsen einige Stunden vor der Zubereitung, eingeweicht werden. Nicht nur die Garzeit wird dadurch verkürzt, die Früchte sind auch bekömmlicher. Die Einweichzeit wird verkürzt, wenn die Hülsenfrüchte in reichlich Wasser aufgekocht werden. Nach 1 - 2 Stunden Quellzeit - ohne Hitzezufuhr - werden sie dann wie gewohnt zubereitet. Zum Kochen sollte man das Einweichwasser verwenden. Geschälte Erbsen und kleine Linsen müssen nicht eingeweicht werden.

Tabelle der Einweich- und Kochzeiten für getrocknete Hülsenfrüchte:

Sorte	Einweichzeit in Stunden	Kochzeit im Topf, ca. in min	Kochzeit im Schnellkochtopf, ca. in min, ohne einweichen
Erbsen, getrocknet	8 - 10	60	30 - 45
Weißer Bohnen	8 - 12	60	30 - 40
Kichererbsen	12	60 - 90	30
Kidneybohnen, rot	12	45 - 60	45
Adzukibohnen	12	60	30
Bunte Riesenbohnen	12	60	30
Linsen „Vertes du Puy“	-	20	8 - 10
Linsen braun	-	45	10 - 15
Linsen rot	-	10 - 15	-
Erdnüsse	-	20	5 - 10



Tipps: Salz, Zitronensaft, Essig, gepökeltes Fleisch oder Räucherwürste verzögern NICHT den Garprozess. Das mit Salz gesättigte Wasser verhindert das Auslaugen von Mineralstoffen aus den Hülsenfrüchten. Sie schmecken kräftiger und behalten ihre Farbe. Hülsenfrüchte nehmen wie Kartoffeln kein Salz auf. Sie platzen auch nicht so schnell und sind eigentlich „al dente“.



Jedes Böhnchen - ein Tönchen: Zwiebeln und Knoblauch verhindern, dass sich Blähungen im Bauch festsetzen und fördern das wehen der Winde, was natürlich auch nicht in jeder Situation erwünscht ist. Kümmel, Ingwer, Liebstöckel, Fenchel und Anis verhindern die Bildung von zu viel Luft im Darm.

Bohnen: engl: beans, österr: Fisolen, franz: haricots, ital: fagiolini, span: judías

Haltbarkeit: Früchte getrocknet und Luftdicht gelagert, monatelang haltbar, frische Bohnen ca. 6 Tage.

Es gibt weltweit etwa 500 Bohnensorten in den unterschiedlichsten Farben, Formen und Geschmacksnoten. Je dunkler eine Bohne ist, desto würziger schmeckt sie. Große Bohnen werden beim Kochen weicher als kleine. Von den grünen Bohnen gibt es viele Varianten z. B. Stangen-, Lima- und Prinzessbohnen. Von den Prinzessbohnen brauchen vor dem Kochen nur die Stiele abgeschnitten zu werden, die Stangenbohnen müssen immer von ihren Fäden befreit werden. Die Vielfalt der großen Bohnenfamilie zeigt sich auch in den Hülsenformen und -farben: von oval, flach und breit bis grün- und blauhülsig. Die fleischigen Buschbohnen werden gern als Brechbohnen, die schlanken Stangenbohnen als Schnitt- oder Schnippelbohnen für Eintöpfe und die Wachsbohnen (so genannt wegen ihrer Farbe - Gelb wie Bienenwachs) in Salaten verwendet. Sie können im Ganzen gekocht mit Zwiebel und Essig sauer eingelegt werden. An alle Gerichte mit grünen Bohnen gehört Bohnenkraut. Die meisten Bohnensorten sind inzwischen „fadenlos“ und damit bequem zu verarbeiten.



Grüne Bohnen Gartenbohnen, Schnittbohnen, Stangenbohnen, engl: beans, öster: Fisolen, franz: haricots, ital: fagiolini, span: judías

Haltbarkeit: Früchte getrocknet und luftdicht gelagert, monatelang haltbar, frische Bohnen ca. 6 Tage.

Der Aufwand der Zubereitung ist mit frischen Bohnen ziemlich hoch. Deshalb sind, wenn es schnell gehen soll, Konserven empfehlenswert.

Die Bohnen in den Schoten sind noch nicht reif. Ebenso wie Erbsenschoten sind die Bohnen jung gepflückt, ein schmackhaftes Gemüse für Eintöpfe und Beilagen.

Von den großen Bohnen gibt es viele Varianten z. B. Stangen-, Lima- und Prinzessbohnen. Von den Prinzessbohnen brauchen vor dem Kochen nur die Enden abgeschnitten, aber bei den Stangenbohnen müssen die Fäden abgezogen werden. Die Stangenbohnen müssen immer von ihren Fäden befreit werden.



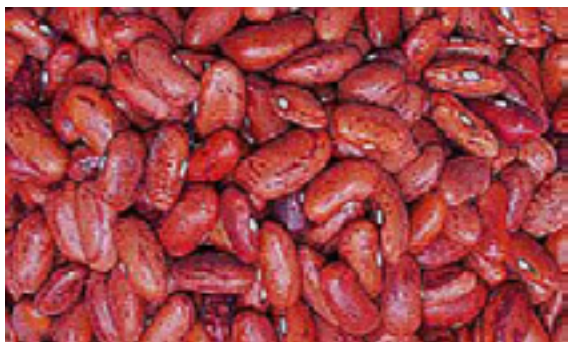
Die Vielfalt der großen Bohnenfamilie zeigt sich auch in den Hülseformen und -farben: von oval, flach und breit sowie grün- und blauhülsig. Die fleischigen Buschbohnen werden gern als Brechbohnen, die schlanken Stangenbohnen als Schnitt- oder Schnippelbohnen für Eintöpfe und die Wachsbohnen (nach ihrer Farbe - Gelb wie Bienenwachs) in Salaten verwendet. Sie können im Ganzen gekocht oder mit Zwiebel und Essig sauer eingelegt werden.

An alle Gerichte mit grünen Bohnen gehört Bohnenkraut. Die meisten Bohnensorten sind „fadenlos“ und damit bequem zu verarbeiten.

Getrocknete Bohnen, Linsen und Erbsen, engl: *beans*, österr.: *Fisolen*, franz: *haricots*, ital: *fagiolini*, span: *judías*

Haltbarkeit: Früchte getrocknet und Luftdicht gelagert, monatelang haltbar, frische Bohnen ca. 6 Tage.

Die wichtigsten Vertreter der getrockneten Bohnen sind: Weiße Bohnen, Schwarze Bohnen, Kidneybohnen, Borlotti-Bohnen, Feuerbohnen, Adzukibohnen, Sojabohnen und Mungobohnen.



Kidneybohnen, engl: Niere = Kidney bzw. red beans (Rote Bohnen): Die bekannteste Sorte dieser rosafarbenen bis tief dunkelroten Bohnenkerne sind die länglichen aus den USA. Die Kerne sind länglich, rosafarben bis tief dunkelrot und haben einen würzig-süßlichen Geschmack. Sie kochen mehlig und behalten ihre Form. Besonders sind Chili, Koriander, Käse und Tomaten als Zutaten zu empfehlen.

Kidneybohnen enthalten viel Kohlenhydrate und Mineralstoffe und sollen nur gekocht verzehrt werden. Getrocknete Kidneybohnen müssen vor dem Kochen eingeweicht werden. Sie sind vor allem in den amerikanischen Ländern (Chili con carne) sehr beliebt.



Weiße Bohnen. Sie gibt es in verschiedenen Arten von weiß- bis cremefarben. Sie haben einen milden Geschmack und kochen sämig, die großen Schmalzbohnen besonders cremig. Passende Zutaten sind Rosmarin, Knoblauch und Tomaten.

Sie sind vielseitig verwendbar in Suppen, Salaten oder Gemüsebeilagen. Als Püree oder als Einlage im Cassoulet.

Sie werden erst gesalzen, wenn die Bohnen schon fast gar sind, sonst bleibt die Haut hart.



Feuerbohnen Käferbohne, Schminkbohne, Blumenbohne, Türkische Bohne, Prunkbohne oder Arabische Bohne. Eine braun, rot, schwarz oder violett gescheckte große Bohne. Sie darf nur gekocht verzehrt werden.

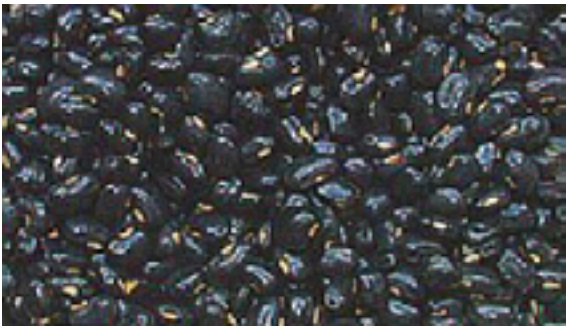
Die bunte Mischung sieht auf dem Teller lustig aus. Getrocknete Bohnen müssen 12 Stunden vor der Verarbeitung vollständig eingeweicht werden. Sie

werden beim Kochen sonst nicht weich. Die Garzeit beträgt 2 Stunden. Ansonsten werden die Feuerbohnen wie Wachtelbohnen zubereitet.





Wachtelbohnen, Pintobohnen. Man nennt sie auch „Bunte Bohnen“. Sie sind rötlich, hellbraun oder braun gesprenkelt, mittelgroß, kochen relativ weich, aber fester als weiße Bohnen und haben einen milden Geschmack. Als Gewürze passen Thymian, Knoblauch und Zitronensaft. Getrocknete Bohnen müssen 8 Stunden vor der Verarbeitung vollständig eingeweicht werden. Sie werden beim Kochen sonst nicht weich. Die Garzeit beträgt etwa 1 - 1,5 Stunden.



Schwarze Bohnen. Die matt- bis blau-schwarzen runden oder länglichen Bohnen kochen mehlig und behalten gut ihre Form. Im Geschmack sind sie würzig mit einer leicht süßlichen Note. Mit Chili, Ingwer, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Knoblauch und Tomaten lassen sie sich verfeinern. Getrocknete Bohnen müssen 12 Stunden vor der Verarbeitung vollständig eingeweicht werden. Sie werden beim Kochen sonst nicht weich. Die Garzeit beträgt etwa 1 - 1,5 Stunden.



Sojabohnen. Sie sind kirschgroße Samen von Hülsenfrüchten, rund, oval, kugelig oder nierenförmig. Sie sind reich an Fett, Eiweiß, Vitaminen und Lezithin. Die Farben reichen von gelben, schwarzen, braunen, gescheckten bis olivgrünen Samenkörnern. Sojabohnen werden zur Herstellung von Sojamehl, Sojaöl, Sojaeiweiß, Sojakäse (z. B. Tofu) und Sojasoßen verwendet.

Getrocknete Bohnen müssen 10 - 12 Stunden vor der Verarbeitung vollständig eingeweicht werden. Sie werden beim Kochen sonst nicht weich. Die Garzeit beträgt etwa 2 - 3 Stunden. Während des Garens löst sich die Hülle von der Bohne. Diese werden nach dem Kochen abgeschöpft.

Linsen, engl: *lentil*, franz: *lentille*, ital: *lenticchie*, span: *lentejas*

Haltbarkeit: luftdicht und trocken gelagert sind sie monatelang haltbar.

Linsen sind scheibenförmige Samen, die nach der Ernte hell- bis olivgrün sind. Nach längerer Lagerung werden sie gelbbraun bis braun. Die Verfärbung beeinträchtigt weder den Wohlgeschmack noch die Kochfähigkeit. Linsen werden nach der Größe unterschieden und sind mit einem Durchmesser von 6 - 7 mm (Tellerlinsen) am gebräuchlichsten. Für die Konservenherstellung werden die kleineren Linsen bevorzugt. Hierzulande findet man meist ungeschälte, braune und grüne Tellerlinsen - oft auch als fertig gekochte Konserve - sowie die kleineren, bereits geschälten und teilweise auch halbierten roten Linsen, die weicher und breiiger kochen.

Der Geschmack von Linsen ist typisch „erdig“. In Deutschland werden sie oft mit Suppengrün und Mettwurst, Würstchen oder Kassler zu einer Suppe gekocht; dabei wird oft etwas Essig zugegeben, was den Schaum beim Kochen mindert und angeblich die Verdaulichkeit verbessert. Je kleiner die Linsen, desto besser schmecken sie.

Es gibt die Riesen- oder Tellerlinsen, die kleinen Zuckerlinsen, rote Linsen (verfärben



sich beim Kochen gelb und sind schnell gar) sowie gelbe Linsen (Puy-Linsen). Kleine Linsen brauchen wie geschälte Erbsen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden.



Rote Linsen. Diese Sorte hat einen orangeroten Kern. Sie ist außen rostrot bis lilafarben und wird meist geschält, in Hälften zerfallen, angeboten. Sie kochen leicht sämig und färben sich dabei gelb. Sie haben einen milden Geschmack. Passende Zutaten sind, Minze, Curry, Ingwer und Koriander.



Grüne Linsen. Die runden, flachen Samen werden nach Größe sortiert im Handel angeboten. Diese Linsen sind zunächst olivgrün und werden bei längerer Lagerung bräunlich. Ihr würziger Geschmack steckt in der Schale. Deshalb sind kleine Linsen besonders aromatisch und schmackhaft.

Linsen kochen weich und behalten ihre Form. Sie lassen sich mit Kümmel, Essig, Suppengemüse oder Speck geschmacklich abrunden.

Erbsen, engl: *peas*, franz: *petit pois*, ital: *piselli*, span: *guisantes*

Haltbarkeit: getrocknet und luftdicht gelagert, monatelang haltbar, frische Erbsen gekühlt (nur in der Schote) 3 Tage



Palerbsen, Pahl-, Schal- oder Kneifelerbsen: Diese Erbsen haben glattschalige Samenkörner. Sie werden als Trockenspeiseerbsen zum Kochen verwendet.

Zuckererbsen, Kaiserschoten, Kiefelderbsen oder Kefen: Zuckererbsen mit zarter genießbarer Schote werden wie grüne Bohnen verarbeitet (also mit der Schote) und können auch roh verzehrt werden. Grüne und gelbe Erbsen gibt es geschält und ungeschält.

Geschälte Erbsen werden schneller gar und sind bekömmlicher. Beim Kochen zerfallen sie. Für Erbspüree sind sie gut geeignet.

Erbsen gibt es im Handel die verschiedensten Arten. So werden gelbe und grüne Erbsen ungeschält und geschält, ganz oder in Hälften zerfallen angeboten. Große Erbsen sind stärkehaltiger und kochen mehlig als kleine Sorten. Geschält sind sie auch leichter verdaulich und garen schneller. Erbsen schmecken süßlich-mild. Passende Zutaten sind, Gewürznelken, Thymian, Essig, Speck, Backobst.

Markerbsen: Sie haben im reifen Zustand ein geschrumpftes Korn, enthalten Zucker und schmecken daher süß. Sie werden zu Konserven verarbeitet.





Erdnüsse (peanut = Erbsennuss). Man kann frische Erdnüsse in der Schale das ganze Jahr über in Plastikbeuteln abgepackt kaufen. Frische Erdnüsse bereiten in größeren Mengen zwar beim Schälen etwas Arbeit, aber in einigen Rezepten ist es eben wichtig, ungesalzene Erdnüsse zu verwenden.

Allerdings kann man frische Erdnüsse im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten auch roh essen. Erdnüsse werden zur Herstellung von Erdnussöl, Erdnussbutter, Erdnussmehl und Nussmischungen verwendet. Erdnüsse werden auch geröstet und gesalzen angeboten.



Kichererbsen. Diese haselnussförmige Erbsensorte, mit einem kräftigen, nussartigen Geschmack, stammt aus dem Mittleren Osten. In ihrer Farbe sind sie gelb bis hellbraun, sie sind festkochend und behalten ihre Form. Als Verfeinerung sind Gewürze wie, Curry, Koriander, Kreuzkümmel, Minze, Knoblauch, Kurkuma, Zitrone und Sesam zu empfehlen.

*Lache nur nicht, Erbse!
Du bist auch nicht besser als die Bohne!
aus Russland*





Ein deftiger Linseneintopf nach langer nasskalter Fahrt durch den Nord-Ostseekanal

Wissenswertes über Eintopfgerichte

Etwas Warmes braucht der Mensch: Und nichts hilft besser gegen schlechte Laune, als ein schmackhafter Eintopf. Die Aromen verbinden sich, das Resultat kann gelöffelt werden - und man muss nur einen Topf abwaschen. Eintopf kochen ist wegen seiner einfachen Zubereitung ideal bei schwerem Wetter. Deshalb sollte man ihn nicht zu dünn zubereiten. Vor allem kann man Konserven verwenden, was die Zubereitung einer kalorienreichen Mahlzeit vereinfacht und beschleunigt. Hat man reichlich auf Vorrat gekocht, macht die Haltbarkeit kein Problem, wenn man den Eintopf innerhalb von 12 - 16 Stunden erneut erhitzt. Eintöpfe können alle Zutatenkombinationen enthalten.



Bild: Das berühmte südfranzösische Gericht aus dem Languedoc-Roussillon, „Cassoulet.cuit“ von GD. Guilhem06, Wikipedia ist lizenziert unter CC0 1.0

Gebräuchliche Zutaten sind Fleisch, Fisch, Möhren, Erbsen, Linsen, Bohnen oder andere Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Steckrüben, Maniok, Taro, Brotfrucht, Yamswurzel, sonstiges Gemüse, Kräuter, Salz, Pfeffer, Speiseöl, Milch oder Milchprodukte und Ei. Eintöpfe gehören zu den ältesten bekannten Mahlzeiten und sind eigentlich ein Restessen, bei dem übriggebliebenes einfach zusammen gekippt wurde. Bekannte Eintopfgerichte sind Cassoulet, Erbseneintopf, Linseneintopf, Bohneneintopf, Kartoffelsuppe, Moppelkotze, Labskaus, Irish Stew, Borschtsch, Schtschi, Ratatouille, Paella, Bouillabaisse, Gulasch, Pilaw usw... usw. In jedem Land heißen die Gerichte anders.

Die bekanntesten Eintopfgerichte

Cassoulet ist ein klassischer Eintopf aus dem Südwesten Frankreichs. Er besteht aus weißen Bohnen, Speck, Schweinefleisch und Würstchen oder je nach Region: Lammfleisch und Geflügel.

Erbseneintopf ist ein klassischer deutscher Eintopf. Die Hauptzutat sind grüne oder



gelbe Erbsen, die mit Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Suppenfleisch oder Speck zu einem dicken Brei gekocht werden.

Bohneneintopf ist ein klassischer deutscher Eintopf und besteht aus allen möglichen Bohnensorten (frisch oder getrocknet), Speck, Suppengrün, Zwiebeln, Kartoffeln, Tomatenmark, Pfefferschoten, Paprikapulver, Paprikawurst, Kassler u. a. Fleisch. Mild und scharf, dick und dünn, die Zubereitung ist in allen Ländern anders.

Linseneintopf ist ein klassischer deutscher Eintopf. Die Hauptzutat sind Linsen, die zumeist mit Suppengrün, Kartoffeln und Speck, Bauchfleisch oder Kochwurst zu einem Eintopf gekocht werden. Linseneintopfgerichte gibt es aber auch in Indien oder anderen asiatischen Ländern. Dort werden, in Europa nicht so bekannte Linsensorten, wie beispielsweise rote Linsen, verwendet und scharf oder süß-sauer gewürzt. In Europa sind die braunen Tellerlinsen am gebräuchlichsten. Linsen müssen vor dem Kochen nicht unbedingt eingeweicht werden. Siehe Rezeptur auf der Packung. Diese Linsen sind nach einer Kochzeit von ca. 45 Minuten gar. Linsen sollten vor Verwendung immer gewaschen werden.



Bild: Paella in einem Restaurant in Saintes-Maries-de-la-Mer im französischen Département Bouches-du-Rhône

Paella stammt aus der Region Valencia und ist eines der bekanntesten Gerichte der spanischen Küche. Die Paella hat nicht nur im Mittelmeerraum, sondern in der ganzen Welt einen festen Platz auf den Speisekarten gefunden. Die Zubereitung der Paella erfolgt in einer „paellera“, das ist eine große Pfanne, in verschiedenen Variationen. Auf jeden Fall mit Reis (Langkornreis) und wahlweise mit Meeresfrüchten, Fisch, Fleisch oder deren Mischung. Die Paella mixta (Meeresfrüchte-Fleisch-Paella), eine Variante der Paella Valenciana ist in Valencia als Paella de turistas (Touristen-Paella) verpönt.

Name für ein Eintopfgericht von meist breiiger Konsistenz. Die tatsächliche Rezeptur variiert je nach Gegend. Da Eintöpfe oft zur Resteverwertung gekocht wurden, gibt es wahrscheinlich kein „richtiges“ Rezept für dieses Gericht, sondern die Zusammensetzung änderte sich je nachdem welche Reste zur Verfügung standen.

Moppelkotze ist ein vor allem im norddeutschen Raum verbreiteter, umgangssprachlicher



Bild: Labskaus mit Bratkartoffeln und Matjes, Foto: The weaver at de.wikipedia, Wikipedia

Labskaus (engl: lobscouse = „Speise für derbe Männer“) ist eine norddeutsche Spezialität. Labskaus besteht im Wesentlichen aus Pökelfleisch oder Cornedbeef, Kartoffeln, Matjes, Zwiebeln und Roter Bete. Die kleingeschnittenen Zutaten werden mit dem Gurkenwasser oder der Kochbrühe durchgekocht, zerstampft oder durch den Fleischwolf gedreht. Anschließend wird die Masse in Schmalz gedünstet. Zum Schluss werden gekochte und gestampfte Kartoffeln untergerührt. Die verfeinerte Variante mit Roter Bete und den weiteren Zutaten fehlt heute auf keiner Speisekarte in Schleswig-Holstein, Bremen, Hamburg und dem nördlichen Niedersachsen. Serviert wird Labskaus meist

garniert mit Rollmops, Spiegelei und Gewürzgurke.



Varianten sind: Der Mecklenburger Labskaus enthält weder Fisch, noch Gurken und Rote Bete. Beim Dänisches Labskaus (Skipperlabskovs, umgangssprachlich auch Gammel danske kaus), wird das Pökelfleisch durch frisches Rind- oder Schweinefleisch ersetzt und nur gewürfelt, aber nicht weiter zerkleinert wird. Es wird auf dünnen Mischbrotscheiben angerichtet. Rezept siehe Kapitel „Rezepte für Fischgerichte“.

Irish Stew ist ein klassisches Gericht der irischen Küche. Es handelt sich dabei um einen Eintopf aus Karotten, Kartoffeln und Rind- oder Hammelfleisch. Das Stew wird mit Kümmel und Zwiebeln gewürzt. Entgegen einem in Deutschland weit verbreiteten Irrglauben gehört kein Kohl in Irish Stew.

Borschtsch und Schtschi sind klassische Gerichte der russischen Küche. Häufig wird Borschtsch mit Schtschi, der russischen Kohlsuppe verwechselt. War die Suppe von Roten Beten rot gefärbt, gab es Borschtsch. Enthielt sie keine Roten Beten, war es Schtschi. Beide haben den Weißkohl, Möhren, Zwiebeln, Sellerie, Rindfleisch und saure Sahne gemeinsam.



Bild: Bouillabaisse, theculinarytravelguide.com

Bouillabaisse ist ein bekanntes südfranzösisches Fischgericht - ein Nationalgericht. Entweder als Eintopf oder der Fisch getrennt von der Bouillon mit scharfer Sauce (Rouille und/oder Aïoli) gereicht, sowie mit Knoblauch eingeriebene Croutons. Als Ursprungsort gilt Marseille. Wie bei allen Eintöpfen gibt es verschiedene Variationen. Verwendet werden verschiedene Mittelmeerrische mit festem Fleisch, wobei der Drachenkopf oder Skorpionfisch obligatorisch ist. Muscheln und andere Meeresfrüchte finden ebenfalls Verwendung. Meistens kommen Porree, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten hinzu. Ihren typi-

schen Geschmack erhält die Bouillabaisse durch Safran, Fenchel und getrocknete Orangenschalen als Gewürze.

Ratatouille ist ein südfranzösisches Gemüsegericht aus Auberginen, Zucchini, Paprikaschoten, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl und verschiedenen, für die Küche des Herkunftsgebietes typischen Gewürzen (vor allem Thymian, Rosmarin).

Gulasch ist ein ungarisches Nationalgericht. Es ist ein Ragout, das aus Rind- oder Kalb-, Pferde-, Schweine-, Lamm- oder Hammelfleisch, auch kombiniert, zubereitet wird. Bei allen Rezepten spielen Paprika (in Ungarn oft auch Paprikapaste) und Zwiebeln, meistens auch Kümmel und Knoblauch, eine wesentliche Rolle. Gemeinsam ist ihnen darüber hinaus, dass die Sauce durch längeres Schmoren sämig wird. Als weitere Zutaten werden Klöße, Kartoffeln, Sauerkraut, Pilze und anderes verwendet.

Pilaw ist ein orientalischer Eintopf, dessen Hauptzutat Reis ist. Er wird in einem Schmortopf aus Langkornreis, Zwiebeln, Brühe sowie eventuell Fleisch und Gemüse zubereitet.

Die hier beschriebenen Rezepte sind einfache Beispiele aus den Tausenden von Eintopf- rezepten der Länder dieser Welt. Diese Gerichte lassen sich schnell und unkompliziert zubereiten, sollen aber trotzdem gut schmecken. Das gilt besonders für eine schnell zu kochende Mahlzeit bei schwerem Wetter. Hier sind fertige Gerichte als Konserve besonders gefragt. Sie zu „veredeln“ ist eine leichte Sache.



Grundrezept des Eintopfgerichtes mit Hülsenfrüchten

Getrocknete Hülsenfrüchte nach dem Einweichen mit dem Einweichwasser kochen. Man rechnet pro Person 100 - 125 g Hülsenfrüchte. Für ein Gericht für 6 Personen werden mitverarbeitet:

- 4 mittlere Zwiebeln
- 4 Möhren
- ½ Sellerieknolle, wenn man hat
- etwa 800 g Wurst oder Fleisch

Bei den vorgegebenen Mengen sollte man sich nicht täuschen lassen. Es sieht sehr bescheiden aus, wenn man z. B. 600 - 700 g Linsen in den Topf schüttet. Es kommt dann schnell die Meinung auf, dass das niemals reicht. Aber Vorsicht! Hülsenfrüchte sind getrocknet und quellen beim Einweichen und Kochen auf. Es hat einen Fall gegeben, dass die Crew die Freude hatte, drei Tage lang Linsen zu füttern. Man kann, nach dem die Hülsenfrüchte weich sind, mit einer hellen Mehlschwitze - bei Linsen mit brauner Mehlschwitze - das Gericht abbinden.

Braune Mehlschwitze: In einer Pfanne wird etwas Olivenöl erhitzt, das Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren angebräunt. Danach mit Wasser ablöschen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. So viel Wasser zugeben, dass die Mehlschwitze einen suppiden Charakter hat.

Weißer Mehlschwitze: In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, das Mehl hineingeben, anschwitzen lassen, kaltes Wasser dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Noch einfacher ist es, das Hülsenfruchtgericht mit einfacher Speisestärke, wie Mondamin, abzubinden.

Wer sich gründlicher mit der herzhaften deutschen Küche befassen möchte, dem sei das neue Kochbuch "Heimat" von Tim Mälzer empfohlen. ISBN-10: 3442392748, ISBN-13: 978-3442392742 z.B. bei Thalia.

*Auch unser edles Sauerkraut, wir wollen's nicht vergessen.
Ein Deutscher hat's zuerst gebaut, drum ist's ein deutsches Essen.
Ludwig Uhland*



Rezepte für Eintopfgerichte



Bild: Linseneintopf mit geräucherten Würstchen

1. Linseneintopf

für 6 Personen, Zubereitungszeit 60 min

Zutaten:

- 600 - 700 g Linsen
- 300 g Gulasch aus der Büchse, Würstchen o.a.
- 4 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 4 Möhren
- 1 Dose geschälte Tomaten (ca. 400 g)
- 6 EL Tomatenketchup
- Chilipulver nach Bedarf

- 4 EL Curry
- 150 g Butter
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 150 g Speck
- Essig und Zucker nach Geschmack

Den klein gewürfelten Speck anbraten. Die kross gebratenen Speckwürfel herausnehmen und beiseite stellen. Im Speckfett die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen mit dem Curry an dünsten. Die vorher eingeweichten Linsen und den Gulasch dazugeben, durchrühren und mit dem Wasser vom Einweichen ablöschen. Es wird nur so viel von dem Einweichwasser dazu gegossen, bis eine dicke Suppe entsteht.

Die Möhren in Scheiben schneiden, mit den Tomaten und dem Ketchup dazugeben und alles ca. 45 min kochen. Die Kochzeit richtet sich nach der Art der Linsen. Die Butter dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Mit Essig und Zucker sollte jeder seine Portion selber schmackhaft machen.

Die kross gebratenen Speckwürfel vor dem Servieren über die Portionen streuen. Den Eintopf kann man mit Porree und klein geschnittenen Kartoffeln ergänzen.



Bild: Bohneneintopf mit Kasseler

2. Bohneneintopf

für 6 Personen, Zubereitungszeit 30 min

Zutaten:

- 1 kg Bohnen (roh oder tiefgefroren) oder 2 Konserven á 800 g
- 200 g Speck, durchwachsen und geräuchert
- 3 Zwiebeln
- 300 g Kartoffeln
- 3 TL getrockneten Bohnenkraut oder 1 Bündel frische Kräuter
- 2 Pfefferschoten

- Salz, Pfeffer
- Knoblauch nach Bedarf
- 400 g Paprikawurst, Kassler o. Ä.
- etwas Olivenöl



Bei frischen Bohnen die Enden abschneiden und halbieren. Die klein geschnittenen Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten, Wasser und die klein geschnittenen Kartoffeln dazugeben. 5 min. kochen lassen. Die Paprikawurst oder Kassler in Würfel schneiden und mit den Bohnen dazugegeben. Die Bohnen werden später dazu gegeben, da sie schneller weich werden. Zum Kochen bringen und etwa 15 min. garen lassen. Knoblauch und Pfefferschoten dazugeben und zum Schluss des Kochens mit dem Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen.

Die Bohnen aus der Konserve werden erst am Schluss des Kochens dazugegeben, da sie bereits gar sind. Inzwischen hat man den klein gewürfelten Speck kross angebraten. Mit den kross gebratenen Speckwürfeln servieren.



Bild: Erbseneintopf mit Bockwurst

3. Erbseneintopf

für 6 Personen, Zubereitungszeit 60 min

Zutaten:

- 600 g gelbe Erbsen
- 3 Kartoffeln
- 300 g Gulasch aus der Büchse, Wurst o.a.
- 250 g Speck, durchwachsen und geräuchert
- 2 Zwiebeln
- 2 Stangen Porree
- 4 Möhren
- Salz, Pfeffer, Majoran

Den klein gewürfelten Speck anbraten. Die kross gebratenen Speckwürfel herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln, Möhren und Porree würfeln und im Speckfett andünsten. Die eingeweichten Erbsen mit Einweichwasser zufügen. Alles vermischen. Zum Kochen bringen, nach ca. einer halben Stunde die gewürfelten Kartoffeln hinzugeben. So lange kochen bis die Erbsen zerfallen. Gulasch oder Wurst in den letzten 10 min mit garen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Mit den kross gebratenen Speckwürfeln servieren.



4. Sauerkrauteintopf

für 6 Personen, Zubereitungszeit 60 min

Zutaten:

- 600 g kleine Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Apfel
- 200 g Speck
- 2 Büchsen Sauerkraut (ca. je 800 g)
- 2 Lorbeerblätter

- 1 TL Wacholderbeeren
- 400 g Kasseler oder Büchsenfleisch oder 6 Knackwürste
- Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffeln, Zwiebeln und Apfel schälen und würfeln. Den klein gewürfelten Speck anbraten. Die Kartoffeln, Zwiebeln und Apfel im Speckfett andünsten. Das Sauerkraut



mit einer Gabel auflockern und zugeben. So viel Wasser zugießen, bis alles mit Wasser bedeckt ist. Das Kasseler-Fleisch obenauf legen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 45 min kochen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden. Nimmt man Knackwürste, dann die Würste auf das Kraut legen und im offenen Topf die letzten 10 min mit garen. Bei Büchsenfleisch das Fleisch unter das Kraut heben und die letzten 10 min mit garen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Sauerkraut kann auch ohne die Kartoffeln zubereitet werden und extra mit Salzkartoffeln serviert werden.

5. Weißkohleintopf

für 6 Personen, Zubereitungszeit 60 min

Zutaten:

- 800 g Weißkohl (entspricht einem Weißkohl mittlerer Größe)
- 600 g Kartoffeln
- 4 Zwiebeln
- 2 EL Butter oder Margarine
- 1,5 l Gemüsebrühe (Instant)
- Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel

Den Weißkohl vierteln, den harten Strunk herausschneiden und die Viertel quer zu Wuchsrichtung in Streifen schneiden. Die geschälten rohen Kartoffeln würfeln. Die Zwiebeln klein schneiden und in der Butter oder Margarine im Topf andünsten. Weißkohl, Kümmel und Kartoffeln dazugeben und mit der vorbereiteten Brühe auffüllen.

Alles zugedeckt 30 min kochen lassen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. 10 min ziehen lassen und noch heiß servieren. Der Eintopf kann mit Fleisch oder Wurst angereichert werden.



Bild: Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie, Porree und Wiener Würstchen

6. Kartoffelsuppe mit Würstchen

für 6 Personen, Zubereitungszeit 60 min

Zutaten:

- 1,5 kg möglichst mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g durchwachsenen Speck
- 4 Möhren
- 1 Sellerie oder Selleriegewürz
- etwa 400 g Petersilienwurzel
- 4 große Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 2 EL Butter

- 1 l Fleischbrühe (Instant)
- 6 Wiener Würstchen aus der Büchse
- Pfeffer, Salz, Majoran
- Petersilie oder Kräuterlinge

Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren, Speck, Petersilienwurzel und Sellerie würfeln sowie die Knoblauchzehen klein schneiden. Den klein gewürfelten Speck anbraten. Die kross gebratenen Speckwürfel herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch



im Speckfett glasig anbraten. Kartoffeln, Möhren und Sellerie dazugeben und mit der vorbereiteten Brühe aufgießen und ca. 30 min kochen lassen. Zumindest so lange, bis die Kartoffeln gar sind.

Die Butter, Petersilie oder Kräuterlinge dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Majoran würzen. Die Würstchen in heißem Wasser erwärmen, in Stücke schneiden und mit den kross gebratenen Speckwürfeln in der Kartoffelsuppe servieren.

7. Schneller Bohneneintopf

für 6 Personen, Zubereitungszeit 40 min

Zutaten:

- 3 Konserven grüne Bohnen je 800 g
- 6 Kartoffeln
- 3 große Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 200 g durchwachsenen Speck
- 500 g Bratwurst, Salami oder Gulasch
- 2 EL Butter
- 1 l Fleischbrühe (Instant)
- Pfeffer, Salz
- Bohnenkraut oder Kräuterlinge

Kartoffeln, Zwiebeln und den Speck würfeln sowie die Knoblauchzehen klein schneiden. Den klein gewürfelten Speck anbraten. Die kross gebratenen Speckwürfel herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch im Speckfett anbraten. Kartoffeln, Bratwurst, Salami oder Gulasch dazugeben. Mit etwas Wasser garen. Bohnen und Bohnenkraut zu den garen Kartoffeln geben, mit der Brühe auffüllen und kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit den kross gebratenen Speckwürfeln servieren.



Bild: Russischer Borschtsch mit Rindfleisch , Foto: © Zac Allan, Wikimedia Commons

8. Russischer Borschtsch

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 2,5 Stunden.

Zutaten:

- 1 kg Rinderkochfleisch oder 2 l Instant-Rindfleischbrühe. Bei Verwendung von Rindfleischbrühe (Instant) verkürzt sich die Zubereitungszeit auf ca. 1 Stunde.
- 500 g Rote Bete, möglichst keine Konserve
- 6 Kartoffeln
- ½ Weißkohl oder 600 g Sauerkraut
- 6 Möhren

- 1 Sellerie
- 4 Zwiebeln
- 1 kleine Dose geschälter Tomaten
- 6 EL Tomatenmark
- 200 ml Saure Sahne



- Pfeffer, Salz, Essig, Piment. Lorbeerblatt

Die Fleischbrühe: Das Rinderkochfleisch in Stücke schneiden und mit 4 Lorbeerblättern, einigen Pfeffer- und Pimentkörnern, den in grobe Stücke geschnittenen Sellerie, 2 Zwiebeln und 3 Möhren in 3 l Wasser zum Kochen bringen. Salzen und etwa 2 Stunden langsam kochen lassen, ab schäumen und dann die Brühe durch ein Sieb seihen.

Der Borschtsch: Die Rote Bete, den Weißkohl, die Kartoffeln, die restlichen Möhren und Zwiebeln in kurze Streifen schneiden sowie die Tomaten in die Fleischbrühe geben und gar kochen. Die mageren Stücke Rindfleisch klein schneiden und das Tomatenmark dazugeben. Mit etwas Essig und Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren je einen EL Saure Sahne auf die Teller geben.

Die Variationen sind so zahlreich, wie die Völker Russlands und ihrer Nachbarländer. Z. B. wer den dem ukrainischen Borschtsch noch Tomaten und Schweinefleisch zugegeben. Belorussischer Borschtsch wird mit Würstchen angereichert, mit Essig und Zucker gewürzt. Borschtsch Poltawa richtet man mit Geflügelfleisch an. Beim originalen polnischen Borschtsch handelt es sich um eine klare Suppe, welche aus dem vergorenen Saft von Roten Beten zubereitet wird. Borschtsch (*polnisch: barszcz, türkisch: borç*) ist in der Ukraine, Russland, Weißrussland, Polen und der Türkei verbreitet.

Das Gleiche trifft für das nachfolgende Gericht, den Schtschi zu.



Bild: „Schī“ von Шнапс, Wikipedia ist lizenziert unter CC0 1.0

9. Russischer Schtschi

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 2,5 Stunden.

Zutaten:

- 1 kg Rinderkochfleisch und wenn es nicht anders geht 2 l Rindfleischbrühe (Instant). Bei Verwendung von Rindfleischbrühe (Instant) verkürzt sich die Zubereitungszeit auf ca. 1 Stunde.
- 1 ½ Weißkohl, möglichst keine Konserve
- 6 Kartoffeln
- 6 Möhren
- 1 Sellerie

- 4 Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 200 ml Saure Sahne
- Pfeffer, Salz, Essig, Piment. Lorbeerblatt

Die Fleischbrühe: Das Rinderkochfleisch in Stücke schneiden und mit 4 Lorbeerblättern, einigen Pfeffer- und Pimentkörnern, den in grobe Stücke geschnittenen Sellerie, 2 Zwiebeln und 3 Möhren in 3 l Wasser zum Kochen bringen. Salzen und etwa 2 Stunden langsam kochen lassen, abschäumen und dann die Brühe durch ein Sieb seihen.

Der Schtschi: Den Weißkohl, die Kartoffeln, die restlichen Möhren und Zwiebeln in kurze Streifen schneiden und in die Fleischbrühe geben und gar kochen. Das magere Rindfleisch klein schneiden und dazugeben. Mit etwas Essig und Salz abschmecken.

Kurz vor dem Servieren je einen EL Saure Sahne auf die Teller geben. Vor allem Schtschi aus Sauerkraut braucht Zeit zum Ziehen. Der Geschmack bildet sich richtig heraus, wenn man die Schtschi 12 bis 24 Stunden stehen lässt. Solcher Schtschi wird „Schtschi sutotschnyje“ (Tages-Schtschi), genannt.





Bild: Ratatouille mit Tomaten und Auberginen , Foto: © Stef48, Wikimedia Commons

10. Auberginen-Ratatouille

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 4 große Auberginen
- 4 große Tomaten
- 4 rote oder gelbe Paprikaschoten
- 4 mittelgroße Zucchini
- 4 große Zwiebeln
- 6 große Kartoffeln oder 2 Tassen Reis
- 6 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl,

- 1 EL Butter

- Salz, Pfeffer, Basilikum

Die Zwiebeln in große Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren. Die Auberginen und die entkernten Paprika in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Statt der Kartoffeln kann der Reis zugegeben werden. Das Olivenöl im großen Topf erhitzen und alle Zutaten mit den klein gehackten Knoblauchzehen im geschlossenen Topf bei mäßiger Hitze ca. 35 min schmoren lassen. Je nach Bedarf etwas Wasser zugeben. Nimmt man Reis statt der Kartoffeln, muss man mehr Wasser dazugeben. Gelegentlich das ganze durch rütteln. Nicht rühren. Sonst wird es eine undefinierbare Pampe. Mit Basilikum würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

So geht es mit Tabak und Rum:

Erst bist du froh, dann fällst du um.

Wilhelm Busch





Wissenswertes über Kartoffeln und Bataten

Die Kartoffel ist als sättigende Beilage aus der internationalen Küche nicht wegzudenken. Es gibt eine Unmenge von Sorten. Für unseren bescheidenen Bedarf unterscheiden wir sie in:

- **Festkochende**
- **vorwiegend Festkochende**
- **mehlig Kochende**

Man sollte für die Weiterverarbeitung zu Bratkartoffeln, Kartoffelsalaten und Eintöpfen möglichst „Festkochende“ nimmt, da sie nicht so schnell zerfallen. Je nach Sorte und Größe werden für das Garen 30 - 60 min berechnet. Es ist für das gleichmäßige Garen sinnvoll, möglichst gleich große Kartoffeln zu nehmen. Zum Kochen müssen sie mit Wasser bedeckt sein. Bei voller Hitze zum Kochen bringen, dann Hitze zurücknehmen, so dass sie gerade noch sieden.

Die Kartoffeln sind gar, wenn sie anfangen zu platzen oder beim Einstechen weich sind. Die gegarten Kartoffeln abgießen und bei geringer Hitze dämpfen lassen. Sollen Pellkartoffeln weiter verarbeitet werden, spült man sie nach dem dämpfen kurz kalt ab. Sie lassen sich dann leichter schälen.



Die Schale roher Kartoffeln nicht mit dem Messer abschnitzen, sondern mit dem Kartoffelschäler (Sparschäler) schälen. Es gibt weniger Verlust. Nach dem Schälen die Kartoffeln in kaltes Wasser legen, damit sie nicht

braun werden. Gibt man in Eintopfgerichte klein geschnittene mehlig kochende Kartoffeln dazu, so ergeben diese beim Zerkochen einen sämigen Fond.



Foto: Florentine / pixelio.de

Pellkartoffeln, *engl: cook-potatoes, franz: ital: patate di cuoco, ital: patate di cuoco, span: cook-papas*

Sauber gewaschene Kartoffeln mit Wasser bedecken und salzen. Sie schmecken herzhafter, wenn man etwas Kümmel in das Kochwasser gibt.

Junge neue Kartoffeln können auch mit Schale gegessen werden. Die Kartoffeln schälen sich leichter, wenn sie noch warm sind. Für Kartoffelsalat möglichst nur Pellkartoffeln verwenden.





Salzkartoffeln, *engl: salt-potatoes, franz: les pommes de terre de sel, span: sal-papas, ital: patate di sale*

Als Beilage werden die geschälten rohen Kartoffeln in große gleichmäßige Stücken geschnitten und in gesalzenem Wasser gekocht. Auf 1 kg Kartoffeln ca. 1 EL Salz.

Zur Weiterverarbeitung z. B. für Kartoffelsuppen werden sie klein geschnitten (Kartoffelstückchen). Beachte dabei, dass die Garzeit verringert

werden muss, wenn noch rohes Gemüse zugegeben wird.



Kartoffelklöße, *engl: potato-dumplings, franz: les boulettes de pomme de terre, ital: gnocchi di patata, span: pastelitos de papa*

Kartoffelklöße oder Kartoffelknödel sind Klöße die aus gekochten Kartoffeln (Schlesische Klöße), rohen Kartoffeln (Grüne Klöße) oder auch rohen und gekochten Kartoffeln gemischt (Thüringer Klöße) hergestellt werden.

Sie können vor dem Garen mit in Butter gerösteten Weißbrotwürfeln oder Hackfleisch gefüllt werden.

Klöße aus gekochten Kartoffeln sind etwas breiig in der Konsistenz. Klöße aus rohen Kartoffeln

sind etwas körnig im Biss und haben eine leicht glasige Oberfläche.

Teig für Kartoffelklöße wird auch fertig zubereitet und abgepackt oder als Trockenpulver zum Anrühren angeboten. Für die Bordküche sind fertige Kloßmischungen im Kochbeutel sehr zu empfehlen. Der Aufwand der Zubereitung ist gering und sie gelingen immer. Man muss nur die Hinweise genauestens beachten. Thüringer Klöße sind in der Zubereitung sehr aufwändig und gelingen nur dem erfahrenen Koch. Die fertigen Mischungen gibt es als Kartoffelknödel, Rohe Klöße, Semmelknödel, Grüne Klöße usw.

In der österreichischen Küche werden auch Obstknödel oft mit Kartoffelteig aus gekochten Kartoffeln zubereitet, so etwa Marillenknödel oder Zwetschgenknödel.

Der Kloßteig kann auch mit etwa einem Drittel geriebener Süßkartoffeln ergänzt werden. Zu diesen Klößen gibt man noch etwas Honig. Sie erhalten dadurch einen süßen exotischen Geschmack.



Süßkartoffeln, *engl: sweet potato, franz: bata-tes douces, ital: Patate dolce, span: batatas dulces*

In den südlichen Ländern ist die Süßkartoffel weit verbreitet. Beheimatet sind die Süßkartoffeln ursprünglich in Südamerika. Es gibt sie weltweit zu kaufen. Wer einen Törn in die südlichen Gefilde, besonders in die Karibik plant, kann es zu Hause erst einmal probieren. Viele trauen sich an diese exotische Knolle nicht heran. Dabei ist sie ein ausgezeichnetes Gemüse und wird eigentlich Batate (indianisch, spanisch) genannt. Angebaut



wird sie im gesamten Tropengürtel. In Deutschland wird sie u.a. aus Israel importiert. Sie ist von ovaler Form, mit spitzen Enden und glatter, rötlicher oder gelblicher Haut. Das Fleisch ist rot bis hellorange. Sie kann bis zu 2 kg schwer werden. Die Zubereitung erfolgt wie bei der normalen Kartoffel.

Man kann sie braten, kochen, rösten, frittieren und backen. Die Kochzeit der ganzen Batate beträgt in leicht gesalzenem Wasser je nach Größe ca. 15 - 20 min bzw. 1/3 der Kochzeit der mehlig kochenden Kartoffel, die der Batatenstückchen ca. 10 min. Ihr Geschmack ist angenehm süßlich. Sie wird mit Zimt, Ingwer, Muskat oder auch Knoblauch gewürzt. Mit Geflügel oder Gemüse gemischt, ergeben sich viele Varianten von süß-sauer bis süß-scharf.

Tipps: Sollte es geschehen, dass man beim Kochen zu viel Salz an die Kartoffeln gegeben hat, so kann man den Fehler korrigieren, indem man die versalzenen Kartoffeln mit heißem Wasser abspült. Kartoffeln nehmen kein Salz auf. Das Salz setzt sich als Kruste außen an der Kartoffel ab. Allerdings gelingt das bei mehlig kochenden Kartoffeln, welche schon zerfallen, nicht immer.

Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.

Johann Wolfgang von Goethe





Bild: Zutaten für ein einfaches Gericht mit Bataten

Rezepte mit Kartoffeln und Bataten

1. Kräftiger Kartoffelsalat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- ca. 20 mittelgroße (etwa 2 kg) festkochende Kartoffeln
- 1 grüne Gurke und ½ Glas Gewürzgurken
- 500 g Salami oder Bratwurst oder Schinken
- 6 Eier
- 3 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 400 ml Joghurt oder Salatsoße oder Mayonnaise
- 2 EL Senf
- 1 Bund Dill, Salz, Pfeffer



Bild: Bunter Kartoffelsalat mit Halberstädter Würstchen

Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser kochen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Die grüne Gurke, Gewürzgurken, hartgekochte Eier, Zwiebel, Äpfel klein würfeln und zu den Kartoffeln geben. Aus dem Joghurt, Senf, klein geschnittenen Dill ein Dressing mischen und mit allem gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wurst in Stücke schneiden, anbraten und mit dem ausgebratenen Fett über die angerichteten Portionen geben.

2. Schneller Kartoffelsalat I

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- ca. 30 mittelgroße (etwa 3 kg) festkochende Kartoffeln je (Kartoffel mit ca. 100 g Gewicht)
- 250 g Speck
- 250 g Salami oder Schinken
- 250 g Reibekäse
- Salz, Pfeffer, Kümmelpulver



Bild: Kartoffelsalat mit gebratenem Speck und Apfelstückchen



Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser kochen, abkühlen lassen, schälen und vierteln mit Salz und Kümmelpulver abschmecken. Anrichten und mit dem Reibekäse bestreuen. Die Wurst und den Speck in kleine Würfel schneiden, kross anbraten und mit dem ausgebratenen Fett über die angerichteten Portionen geben. Ergänzen kann man das Gericht mit geraspelten Rettichen und Möhren bzw. mit Salat.



Bild: Bunter Kartoffelsalat mit Gurke, Lauch und einem Dressing aus Essig, Öl, Wasser, Senf, Salz und Zucker



Bild: Kartoffelsalat mit Joghurt



3. Schneller Kartoffelsalat II

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- ca. 30 mittelgroße (etwa 3 kg) festkochende Kartoffeln (Kartoffel mit ca. 100 g Gewicht)
- 250 g Speck
- 2 Zwiebeln
- 2 grüne Gurken
- Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Zitrone
- etwas Gemüse-Instantbrühe

Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser kochen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. 750 ml heiße Instantbrühe mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Zitrone abschmecken. Die Kartoffelscheiben in die noch heiße Marinade geben. Die gewürfelten Gurken und den gebratenen Speck mit den glasig gedünsteten Zwiebeln dazugeben. Alles gut schwenken und noch warm servieren. Die Vielfalt der Kartoffelsalate ist groß. Besonders eignen sie sich als Beilage zu: Kassler, Schnitzel, Schweinebraten, gebratenem oder gebackenem Fischfilet, Bockwurst, Knackwurst, Buletten (Frikadellen) mit oder ohne Senf usw., entweder heiß oder kalt.

4. Kartoffelmus (Kartoffelpüree, Stampfkartoffeln)

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- ca. 30 mittelgroße (etwa 3 kg) mehlig kochende Kartoffeln (je Kartoffel mit ca. 100 g Gewicht)
- 1 l Vollmilch oder entsprechende Menge Milchpulver
- 4 Eier
- 2 Zwiebeln

- 100 g Butter
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Stückchen schneiden. In Salzwasser weich kochen und das Kochwasser abgießen. Vom Kochwasser ca. 1/2 l zum Zugießen aufbewahren. Während des Kochens die Zwiebel ganz klein schneiden, die Milch erwärmen und die Eier verquirlen. Zwiebel, Eier, Butter und etwas Paprikapulver zugeben. Von der erwärmten Milch immer nur so viel zu den gekochten Kartoffeln zugeben, bis



beim Zerstampfen ein dicker Brei entsteht. Sollte die Milch nicht reichen, dann mit Kochwasser ergänzen. Das Pulver gibt eine schöne Farbe. Die zerstampften Kartoffeln mit einem Schneebesen fein pürieren.



Die gestampften Kartoffeln



Die gebratene Leber



Die angebratenen Zwiebeln

Besonders passt zum Kartoffelmus frisch gebratene Leber mit in Butter gedünsteten Zwiebelringen oder Kassler, Schnitzel, Rind- oder Schweinebraten, gebratenes oder gebackenes Fischfilet, Bockwurst, Knackwurst, Buletten (Frikadellen), Gemüseragout, Spiegeleier usw.

5. Kartoffelklöße (Kartoffelknödel, Reibeknödel)

aus gekochten Kartoffeln für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 300 g Mehl
- 4 Eier
- Salz

Am Vortag Kartoffeln mit der Schale (Pellkartoffeln) gar kochen und kühl stellen. Am nächsten Tag Kartoffeln pellen, dann dann grob reiben oder durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Eier und Salz zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Kartoffelteig eine Rolle formen und in 12 gleich große Teile schneiden.

Daraus die Kartoffelklöße formen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Der Topf sollte so groß sein, dass die Kartoffelklöße nebeneinander im Wasser schwimmen können. Die Kartoffelklöße schnell hintereinander in das Wasser geben. Die Temperatur verringern. Das Wasser darf nicht weiter kochen. Die Kartoffelknödel dürfen nur noch ziehen, da sie sonst zerfallen. Nach ca. 10 min steigen sie an die Oberfläche. Dann sind die Kartoffelklöße gar und müssen aus dem Wasser herausgehoben werden.

Praktischer, da schneller, ist die Zubereitung der Kartoffelklöße mit fertigen Mischungen. Diese werden in einem breiten Sortiment auch im Kochbeutel angeboten.



Mit einer Hackfleischmischung gefüllte Süßkartoffel, © nudelheissundhos.de

6. Gefüllte Bataten

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 6 große Süßkartoffeln, je etwa 200 g
- 60 g Butter
- 100 g ungesüßte Kokoscreme aus der Dose
- Salz, 1 TL gemahlener Zimt

Die Kartoffeln waschen, weichkochen, etwas



abkühlen und der Länge nach durchschneiden. Mit einem TL das Innere der Hälften so ausschaben, dass ein Rand von 1 - 1,5 cm dicke stehen bleibt.

Die ausgeschabte Kartoffelmasse salzen, mit der weichen Butter, dem Kokoscreme und dem Zimt zu einer homogenen Masse verrühren. Diese in die Kartoffelhälften füllen, mit Butterflocken bedecken und im auf 200° C vorgeheiztem Backofen überbacken bis sie schön braun sind. Dazu Gemüse aller Art oder Obst reichen.

7. Bataten in Vanillesirup

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 1 kg Süßkartoffeln (Bataten)
- 200 g Zucker
- 2 Vanilleschoten
- 1 TL Zitronensaft mit etwa 3 EL Wasser
- 100 ml Erdnussöl

Für den Vanillesirup die Vanilleschoten längs halbieren und mit dem Zucker in einen Topf geben. Wasser und Zitronensaft dazugeben und bei schwacher Hitze ohne umzurühren zum Kochen bringen. Etwa 3 min kochen lassen, dann vom Herd nehmen. Die Vanilleschoten herausnehmen.

Die Bataten schälen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen und die Batatenscheiben darin 5 min von beiden Seiten goldbraun braten, wenn nötig, restliches Öl dazugeben. Die Batatenscheiben in einer Schale anrichten und mit dem Vanillesirup überziehen, lauwarm servieren.



8. Guyana-Kartoffeln

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Zutaten:

- 1 kg Bataten
- 1 reife große Papaya
- 1 Mango
- 1 kleinere Ananas
- 60 ml Pflanzenöl
- 6 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 EL getrocknete ganze Rosmarinnadeln

- 2 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 400 ml Wasser
- 100 g Butter

Das Öl erhitzen und darin Rosmarin und Knoblauch anbraten bis der Knoblauch braun wird. Dann den Rosmarin aus der Pfanne nehmen. Das Currypulver mit dem Öl verrühren, aber nicht verbrennen lassen. Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Bataten im Öl etwas anbraten, gewürfelte Papaya und Mango sowie Wasser, Salz, Pfeffer hinzugeben und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze zugedeckt 5 - 10 min garen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Bataten weich sind, mit der geschmolzenen Butter übergießen und sofort servieren.



9. Bataten mit Gemüse, süß-sauer

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Zutaten:

- 6 kleine Bataten (ca. 1 kg)
- 4 Kochbananen
- 1 Ananas, 4 Möhren, 3 Zucchini, 6 Tomaten
- 300 g Tofu, Mozzarella oder Huhn (kein muss)
- 250 g Tamarinde oder Tamarindensaft
- 3 TL Butter oder Butterschmalz
- 1 1/2 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Ingwer, möglichst frisch
- 3 grüne Chilis oder 1 TL Chilipulver
- 1 TL gemahlenen Pfeffer
- 500 ml Molke oder Wasser mit etwas Essig
- 150 g brauner Zucker
- 3 TL Mangopulver oder 1 Mango
- 3 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 3 TL Koriander
- 100 g geröstete Erdnüsse, Salz

Zunächst den Tamarindensaft herstellen. Die Bataten und Kochbananen, die Ananas und die Zucchini in grobe Stücke sowie die Möhren in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und der Reihe nach, den Kreuzkümmel, den Ingwer und die Chili andünsten. Den Pfeffer dazugeben. Ein paar Sekunden danach die Molke (Wasser) und die Möhren zugeben und zum Kochen bringen. Nun den Tamarindensaft, die Ananas, das Paprika-, Koriander- und Mangopulver (Mango) sowie die Bataten und Kochbananen beifügen, zum Kochen bringen und 5 min etwas eindicken lassen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Inzwischen den Tofu o.ä. anbraten. Nun die in grobe Stücken geschnittenen Zucchini zugeben und knapp weich garen. Den Tofu o.ä. und die Tomaten zufügen, salzen und umrühren. Die leicht zerstoßenen Erdnüsse zugeben. Den Topf zugedeckt noch etwa 5 min köcheln lassen. Ist die Soße zu dünn, kann man mit etwas Speisestärke andicken. Bei Zugabe der scharfen Gewürze sollte man sich etwas zurückhalten. Es ist nicht jedermanns Sache. Man kann individuell nachwürzen.



10. Pommes frites im Backofen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 9 große Kartoffeln
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz

Das Frittieren an Bord ist wegen des heißen Fettes problematisch. Man kann die Pommes aber einfach im Backofen zubereiten. Der Fettgehalt ist geringer, der Geruch nach Frittenfett



bleibt aus und es ist keine Entsorgung des verbrauchten Fettes notwendig.

Die geschälten rohen Kartoffeln werden längs in Stäbchen von knapp einem Zentimeter Querschnitt und einer Länge von 4 bis 10 cm geschnitten. Die Stärke der Kartoffelstäbchen wird mit Wasser abgewaschen und diese dann auf Küchenpapier abgetrocknet. In einem Topf werden sie mit 2 - 3 EL Sonnenblumenöl übergossen und kräftig durchgeschüttelt, damit sich das Öl gleichmäßig verteilt.

Um die Backzeit auf ca. 30 min zu beschränken, sollte man die rohen Kartoffelstreifen in einer großen Bratpfanne unter ständiger Bewegung vorgaren.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig verteilen und im vorgeheiztem Backofen bei 200°C ca. 20- 30 min backen, bis sie eine goldgelbe Farbe haben. Nach der Hälfte der Backzeit sollten die Pommes einmal umgedreht werden. Die Türe des Backofens einen Spalt offen lassen damit der Wasserdampf abziehen kann.

Pommes aus Süßkartoffeln haben einen exotischen Geschmack. Süßkartoffeln sind im Backofen schneller gar, als normale Kartoffeln.

*Gib einem Hungernden einen Fisch, und er wird einmal satt,
lehre ihn Fischen, und er wird nie wieder hungern.*

Laotse





Marktstand mit Yams, Maniok und Taro in Nandi, Fidji-Inseln

Wissenswertes über Brotfrucht, Yams, Maniok und Taro

Die Brotfrucht



Brotfrucht in einem Garten in Papeete, Tahiti

engl: bread-fruit, franz: fruit de pain, ital: frutta di pane, span: fruto de pan

Die Brotfrucht stammt von den Sundainseln, aus Malaysia und Polynesien. Sie hat frühestens seit Kapitän Blake's Abenteuer mit der „Bounty“ eine weite Verbreitung in den tropischen Ländern gefunden und wird ebenso in der Karibik, wie auch in Afrika angebaut. Man bekommt sie in diesen Ländern auf einheimischen Märkten, aber nicht immer in Supermärkten. Sie gilt bei manchen Menschen immer noch als „Arme-Leute-Essen“. Privat kann man sie leicht erwerben, haben doch

viele Einwohner, besonders auf den Inseln Polynesiens, diesen großen, Schatten spendenden Baum in ihrem Garten stehen. Die grünen Früchte mit dem hellen Fruchtfleisch gehören in Asien, im pazifischen Raum und in der Karibik zu den Grundnahrungsmitteln. Wenn man z. B. zu den Iles Marquises (Französisch-Polynesien) kommt und im schönen Hafen von Taio-hae auf Nuku-Hiva ankert, dann sind die freundlichen Menschen dort beim Beschaffen von Obst und Gemüse und eben der Brotfrucht gern behilflich.

Scheiben aus der unreifen oder reifen frischen Frucht werden gekocht, gebraten oder frittiert und ganz ähnlich verzehrt wie unsere Kartoffeln. Sie können aber auch mit Sirup oder Zucker und Kokosmilch, gebraten oder gekocht zu Süßspeisen verwandelt werden.

Blüten und Früchte entstehen das ganze Jahr hindurch. Auch die großen braunen Samen mancher Sorten werden gekocht oder geröstet verzehrt. Man nennt sie auch *Breadnuts*. Frische, reife Brotfrüchte sind nur wenige Tage haltbar und werden deswegen in ihren Herkunftsländern oft getrocknet aufbewahrt.

Wie die Brotfrucht getrocknet wird siehe Kapitel „Stauen“.



Die Brotfrucht ist kugelig bis oval mit einem Durchmesser von etwa 10 - 30 cm. Sie wird bis zu 4 kg schwer und hat unreif eine dünne, grüne Schale, welche mit 4 - 6 eckigen Feldern (manchmal konisch, manchmal stachelig) überzogen ist. Reif ist sie gelblich-grün. Ist die Brotfrucht überreif, verbreitet sie einen unangenehmen Geruch. Das Fleisch ist von weißer bis hellgelber Farbe, entweder mit oder ohne Kerne, und hat im reifen Zustand eine breiige Konsistenz.

Geerntet wird sie das ganze Jahr über bei Bedarf. Ansonsten fällt sie von dem 10 - 20 m hohen Baum und erfreut die Hühner. Die Brotfrucht wird, wenn auf der Frucht kleine weiße Latextropfen erscheinen, bei Bedarf mit einem an einer langen Stange befestigten Messer vom Baum gesäubert. Die Haltbarkeit der reifen Frucht ist in einem Plastikbeutel verpackt, bei +12 °C ca. 1 Woche und in halbreifem Zustand bei +12 °C etwa 2 - 3 Wochen. Die grüne, unreife Frucht kann man mehrere Wochen mit einer Papierunterlage im Netz stauen.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Man schält und viertelt die Frucht. Dann schneidet man die Zentralachse samt Stiel weg und kocht das Fruchtfleisch gewürfelt oder in Scheiben geschnitten in Salzwasser. Eine andere Methode ist, die ganze Frucht in Salzwasser kochen (ca. 30 min), dann erst zerschneiden und weiter als Gemüse verarbeiten.

Vor dem Schälen der Brotfrucht sollte man die Hände einölen, damit das Fruchtfleisch nicht kleben bleibt.

Die Maniokwurzel, Maniok, Kassawa, Cassava, Kassave



engl: cassava, maniok franz: cassave, maniok, ital: cassava, manioca, span: mandioka, tapioka

Sie ist in Südamerika beheimatet und ist mit seinen stärkereichen Knollen die wichtigste Nährpflanze für die Menschen in den tropischen Ländern. Sie hat noch mehr Namen: Kene (Huaorani), Yuca, Lumu (Quichua), Yurumak (Shuar), Mowiha (Zapara), Yuca (Spanisch).

Die Wurzelknollen sind länglich, zylinderförmig, mit rauer bis glatter, dunkelbrauner

Haut. Sie sind bis zu 50 cm lang und wiegen 2 - 5 kg. Von dem 2 - 5 m hohen Strauch werden auch die Blätter als Gemüse gegessen. Roh sind sie wegen ihres Blausäuregehaltes giftig. Durch Kochen, Rösten oder Trocknen wird die Pflanze unbedenklich genießbar.

Die Mandioka (indianisch, portugiesisch) ist das aus den Knollen gewonnene Mehl. Dazu werden die Knollen geschält und püriert. Die Masse wird getrocknet = Mandioka. Mandiokamehl wird vor allem zur Herstellung von Fladenbrot, Brei, Soßen, Suppen und alkoholischen Getränken, dem Kaschiri, verarbeitet. Das bekannteste Handelsprodukt ist Mandioka. Das ist die reine Stärke der Maniokwurzel. Die am weitesten verbreitete Grundform des Maniokmehls ist die „Farinha de Mesa“, die aus der gemahlenen oder geriebenen Maniokwurzeln gewonnen wird. Farinha ist dem Paniermehl ähnlich und kann durch dieses ersetzt werden. Wird die Farinha geröstet und in Butter oder Margarine gebraten, verwandelt sie sich in eine delikate Beilage zu Fleisch oder Geflügel. Sie heißt dann Farofa und kann in raffinierten Mischungen zubereitet werden. Wird die Farofa mit schwarzen oder braunen Bohnen zubereitet, wechseln ihre Namen, je nach der Menge der übrigen Zutaten und je nach Region.



Zum Verzehr wird die Maniokwurzel gewaschen, geschält, der Länge nach geteilt und die harte Mittelrippe herausgelöst. Die Mehlmischungen von Brotfrucht, Taro, Maniok und Yams gibt es im Handel fertig gepackt zu kaufen. Die Rezepturen liegen bei.

Die Taro wird wie die Süßkartoffel geschält, in Stücke geschnitten, in Salzwasser gekocht (je nach Größe ca. 20 min) und mit pikanter Soße, z.B. aus Olivenöl, Petersilie, Salz und Knoblauch, serviert. Als Beilage zu Fischgerichten wird Maniok in mit Butter bestrichener, gesalzener und gepfeffelter Form empfohlen.

Gekochter Maniok lässt sich auch, in Streifen oder Stücke geschnitten, gut braten oder frittieren. Die frischen Knollen lassen sich nur wenige Tage lagern.

Die Yamswurzel (Yam)



engl: Yam, franz: igname, ital: yam, span: Ñame

Sie ist in Ostasien beheimatet und ebenso wie Maniok inzwischen mit etwa 650 Arten in allen tropischen Ländern zu Hause. Sie ist die Wurzel einer tropischen Kletterpflanze. Die Pflanze hat längliche, zylinderförmige Wurzelknollen mit sehr rauer, graubrauner Haut welche bis zu 20 kg schwer werden. Die Yamswurzel lässt sich vom Maniok äußerlich vor allem durch die Farbe der

Haut unterscheiden. Die Maniokwurzel ist im Gegensatz zur Yamswurzel dunkelbraun. In Ostasien wird sie u.a. als „Chinesische Kartoffel“ bezeichnet und in Südafrika z. B. als Hottentottenbrot. Die Yamswurzel ist eines der Grundnahrungsmittel in den tropischen Ländern. Die Eigenschaften jeder Sorte sind unterschiedlich und werden landestypisch zu bestimmten Gerichten zubereitet. Luftig gelagert ist sie etwa 6 Monate haltbar. Man kann Teilstücke abschneiden, ohne dass der Rest fault. Nicht in Plastikfolien oder -tüten aufbewahren. Die Yamswurzel fängt so an schnell zu schimmeln

Yams wird wie die Süßkartoffel geschält und in leicht gesalzenem Wasser gekocht, bis sie gar sind (siehe Rezepte). Bis auf wenige Arten sind alle Yams-Arten roh gegessen toxisch. Das Kochwasser der Yamsstücke sollte man vollständig weg gießen und nicht weiter verwenden. Das Kochwasser enthält Oxalsäure, die beim Kochen ins Wasser übergeht.

Der Genuss von Yamswurzel soll entzündungshemmend, gegen Wechseljahrbeschwerden, Rheuma und Gicht, Periodenbeschwerden, allgemein krampflösend und außerdem als Aphrodisiakum wirken. Deshalb wird die Yamswurzel als Nahrungsergänzungsmittel, Heilmittel und Wunderdroge beträchtlichen Preisen angeboten.

Die Taroknolle, Wasserbrotwurzel, Taro



engl: taro, taro root, cocoyam, franz: taro, chou de Chine, ital: taro, span: taro

Auch werden sie als Kolkass, Kalo, Dasheen, Taioba, Eddo, Eddoe Yuka oder Eddro (Namen entsprechend ihrem Herkunftsland) im Handel angeboten. Die Knollen sind in feuchter Luft und kühl gelagert bis zu 5 Monaten haltbar.

Die Taroknolle ist in Deutschland wenig bekannt. Sie wird oft mit Maniok oder Yams verwechselt.



Taro wird heute weltweit in feuchten, tropischen und subtropischen Klimazonen angebaut. Für den Export wird er in Ägypten (Kolkass), Costa Rica, der Karibik, Brasilien, Thailand und Indien angepflanzt. Anbaugebiete befinden sich in ganz Südostasien, Japan (Dasheen), China, Marokko, Spanien, Mittel- und Südamerika, Mittelfrika (Eddoe, Eddo, Eddro) sowie auf den pazifischen und karibischen Inseln. Sie gelten in diesen Regionen als Grundnahrungsmittel. Die großen Knollen werden bis zu 4 kg schwer. Von der Taropflanze gibt es etwa 1000 verschiedene Sorten.

Taro wird u.a. zu Mehl verarbeitet. Z. B. exportiert Thailand weltweit eine erhebliche Menge an Taromehl, gefrorene Tarostücke sowie Taro in Dosen. Die aus Taro gewonnene Stärke dient zum Binden für Suppen und zum Backen von Brot oder Gebäck sowie für Süßspeisen. Taro wird ebenfalls zur Alkohol verarbeitet.



Bild: „Bowl of poi“ von Bshams, Wikimedia

In Afrika wird daraus der „fufu oder fufou“ hergestellt. Das ist ein Knollenbrei entweder aus Maniok, Yams, Süßkartoffeln, Taro, Kochbananen oder Teilen davon. Auf Hawaii heißt die Pampe „poi“.

Das Fruchtfleisch weist verschiedene weiße bis rötliche und blauviolette Tönungen auf. Meistens wird beim Kochen das Fruchtfleisch etwas Violett.

Wenn man rohen Taro kocht, sollte man auf jeden Fall mindestens einmal das Kochwasser wechseln, da der Taro sogenannte Kalziumoxalatkristalle enthält, die zu Beschwerden führen. Beim Kochen lösen sich die Stoffe auf und gehen in das Kochwasser über.

Die Knollen werden nach dem Schälen in Salzwasser gewaschen und lassen sich wie Kartoffeln kochen. Taroknollen können aber auch gegrillt, gebacken oder frittiert werden. Sie gibt es auch in getrockneten Scheiben zu kaufen. In den Anbauländern werden die jungen Blätter wie Spinat gekocht (Karibenkohl). Es muss auch hier, wie beim Kochen der Knollen, das Wasser gewechselt werden, um die Reizstoffe auszuschwemmen. Sehr gut schmecken die aus Taromehl geformten Tarobällchen oder die in kleine Würfel geschnittenen und gekochten Tarostücken in süßer Kokosmilch. Diese Gerichte können in verschiedenen Geschmacksrichtungen gewürzt werden. Z. B. süß - scharf mit Ingwer, Chili oder würzig mit Curry und Knoblauch.

Die Backmischung für Tarobrot (Taro-Bread-Mix) besteht 1 : 1 aus getrocknetem Poi vermischt mit Weizenmehl.

*Wer jedes Mal von Gästen gern besucht sein möchte,
muss jedes Mal mit einer neuen Überraschung sie empfangen*

J.W. von Goethe





*Brotfrucht, Orangen, Grapefruit, Bananen, Kokosnüsse usw.
alles in einem Garten ohne Zaun, Nuku Hiva, Marquesas Islands*

Rezepte mit Brotfrucht, Yams, Maniok und Taro

1. Brotfruchtsuppe aus Nepal

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 1 große Brotfrucht
- 3 Tassen Joghurt
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 3 große Tomaten
- ca. 5 cm Ingwerwurzel
- Butter (Ghee, Ghiu), Olivenöl
- Kümmelpulver, Kurkuma, Chili, Salz

Die Brotfrucht schälen, Zentralachse samt Stiel wegschneiden und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer klein schneiden und mit etwas Salz zu einer Paste verreiben. 3 EL Butter und 6 EL Öl erhitzen, die klein geschnittene Zwiebeln glasig dünsten. Die Brotfrucht dazugeben, mit Wasser auffüllen, so dass die Brotfruchtwürfel bedeckt sind. Mit Salz und Kurkuma abschmecken und 5 - 6 min köcheln lassen.

Dann die Paste, 1 EL Kümmelpulver sowie Chili nach Geschmack dazugeben und noch mal 5 min köcheln lassen. Die klein geschnittenen Tomaten und den Joghurt dazugeben, kurz aufkochen lassen und heiß servieren.

2. Gefüllte Brotfrucht aus Mauritius

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 90 min

Zutaten:

- 1 Brotfrucht



- 600 g Hackfleisch (Halbe-Halbe)
- 6 geschälte Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- Butter, Olivenöl
- ca. 5 cm Ingwerwurzel, Salz, Pfeffer, Chili, Thymian, Kurkuma

Die Brotfrucht ca. 45 min im Ganzen gar kochen, abkühlen lassen und danach halbieren. Den mittleren Teil mit den Kernen entfernen, das Fruchtfleisch mit einem EL ausschaben und beiseite legen. Dabei einen Rand von etwa 2 cm in den Brotfruchthälften stehen lassen. Knoblauch und Ingwer klein schneiden und mit etwas Salz und Chili zu einer Paste verreiben. Im heißen Öl die klein geschnittenen Zwiebeln mit der Paste dünsten. Das Hackfleisch hinein pflücken, anbraten und mit den Tomatenwürfeln sowie Pfeffer, Thymian und Kurkuma 2 - 3 min dünsten.

Das Brotfruchtfleisch dazugeben, verrühren und nochmals 3 min köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Die Innenseiten der Brotfruchthälften mit Butter einreiben und die Masse in die Brotfruchthälften füllen. Alles zusammen im Backofen noch einmal bei 200 °C erhitzen, in 6 Teile teilen und heiß servieren.

3. Brotfruchtsalat von den Philippinen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 50 min

Zutaten:

- 1 Brotfrucht
- 3 Tomaten
- 2 milde Peperoni
- 2 Zwiebeln
- 3 Tassen Kokosmilch

Die Brotfrucht schälen, würfeln und nicht zu weich gar kochen. Abgießen, abtropfen und kalt werden lassen. Die klein geschnittenen Tomaten, Zwiebeln und Peperoni darunter mischen, mit der Kokosmilch übergießen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt servieren.



Bild: "Gari Foto" von Sarah Commerford, *What's Cooking in your World?*

4. Gari Foto aus Ghana

(Bohnengericht mit Maniokgrieß und Ragout)
für 6 Personen

Das Bohnengericht Gari Foto eignet sich auch ohne Fleisch für ein vegetarisches Gericht. Es gibt, wie bei uns, keine starren Regeln, welche Zutaten bei einem Eintopf Verwendung finden. So werden auch verschiedene Arten von Spinat, sowie frische, zarte Blätter des Maniok, Süßkartoffeln oder auch Kochbananen verwendet.

Zubereitungszeit ca. 50 min, ohne Bohnen

Zutaten:

Bohnenzubereitung:

- 200 g Schwarzaugenbohnen o. Ä. Bohnen über Nacht in Wasser einlegen, dann in



leicht gesalzenem Wasser gar kochen.

Fleischzubereitung:

- 3 EL Palmöl
- 600 g Ragout vom Lamm, Rind oder Schwein
- roter Pfeffer, Salz
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer, 5 cm lang
- 1 TL Curry, Muskatnuss
- 6 Tomaten

Das Palmöl erhitzen, Fleisch mit Salz und rotem Pfeffer würzen und gut anbraten. In Ringe geschnittene Zwiebel, zerdrückten Knoblauch und geraspelten Ingwer zugeben und zusammen mit Salz und den Gewürzen weiter anbraten. Tomaten in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Im eigenen Saft 10 min schmoren lassen. Bohnen hinzugeben und nur so viel vom Bohnensaft dazu gießen, dass die Soße nicht zu flüssig wird. Die Soße ca. 15 min leicht einkochen lassen.

GARI-Zubereitung:

- 400 g Gari (Maniokgrieß)
- 150 ml leicht gesalzenes Wasser,
- 3 EL Butter

Gari in eine Schüssel geben, leicht gesalzenes Wasser langsam dazu gießen, gut mischen. Gari darf nur leicht feucht werden. 10 min aufgehen lassen, dann Butter in der Pfanne erhitzen. Das Gari hinzufügen und leicht anbraten. Heiß oder kalt servieren.

Tipp: Der Ingwer sollte nicht weggelassen werden, er verhindert Magenblähungen.



Bild: „Fufu“ von Londonsista, Wikipedia, ist lizenziert unter CCA-Share Alike 3.0 Unported

oder süß gewürzt werden.

6. Yam-Suppe mit Fisch aus Nigeria

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 90 min

Zutaten:

- 1 kg Yams

5. Fufu Knollenbrei aus Gambia

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 90 min

Zutaten:

- 1,5 kg Maniok, Yams, Süßkartoffeln, Taro oder/und Kochbananen
- etwas Salz, Butter
- ½ l Kokosmilch o.a.

Die Knollen oder Kochbananen schälen und in kleine Stücke schneiden. In gesalzenem Wasser ca. 20 min garen, abgießen und anschließend unter Zugabe der Milch und etwas Butter pürieren. Plantaya-Fufu wird genauso aus der entsprechenden Menge Yams und Kochbananen gekocht. Das Püree kann beliebig scharf



- 500 g kochfestes Fischfilet
- 100 ml Palmöl
- 2 grüne Peperoni
- 3 Zwiebeln
- 1 kleine Dose Tomaten
- etwas Salz, Pfeffer

Yams schälen, in dünne Scheiben schneiden, knapp mit gesalzenem Wasser bedecken und 15 min kochen. Kleingeschnittene Zwiebeln und Peperoni sowie die Tomaten und den gewürfelten Fisch mit dem Öl dazugeben. Noch 5 - 10 min köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Pfeffersuppe mit Yams aus Niger

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 80 min

Zutaten:

- 500 g Yams
- 500 g Kochbananen
- 500 g Lammfleisch
- 4 EL Palmöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Chilischote
- 1 Bund Zitronengras
- je 2 TL Petersilie, Thymian, Oregano, Majoran
- etwas Salz, Pfeffer nach Wunsch

Das in Würfel geschnittene Lammfleisch mit 1 l Wasser bedecken und ca. 30 min kochen. Yams und Kochbananen in Scheiben schneiden sowie die klein geschnittenen Zwiebeln und Chilischote darunter mischen. Das Bündel Zitronengras (zusammengebunden) mit hineingeben und zum Schluss des Kochens wieder herausnehmen. Die Gewürze und das Öl dazugeben, mit Salz abschmecken und, damit es eine Pfeffersuppe wird, diese nach Wunsch pfeffern. Noch 30 min köcheln.



Bild: Yams-Aubergineneintopf mit gebratenem Zander

8. Yams-Aubergineneintopf mit Lachs von der Elfenbeinküste

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 45 min

Zutaten:

- 1 kg Lachsfilet, frisch oder tiefgekühlt
- 3 große Zwiebeln,
- 1 große Yamswurzel (ca. 1 kg)
- 2 große Dosen Tomaten
- 2 große Auberginen
- 4 TL Gemüsebrühe, Instant
- 1 TL gehäuft, Pfeffer
- 4 TL gehäuft, Currypulver

- etwas Öl, Mehl und Salz

Die Yamswurzel schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Yamsstücke in Salzwasser so lange kochen, bis sie fast gar sind. Die Wassermenge sollte die Yams dabei bedecken.



cken. Der Topf sollte aber groß genug sein, da beim Kochen viel Schaum entsteht. Die Yams gart schneller als die Kartoffel. Damit die Stücken nicht zerfallen und innen fest bleiben nicht länger als 10 min kochen.

Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und in einem großen Topf in etwas Öl anbraten. Die Dosentomaten und die in Stücke geschnittene Aubergine zugeben. ½ l heißes Wasser, die Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz und das Currypulver hineingeben, köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Dann die Yams-Stücke dazu geben (vorher Kochwasser abgießen!). Ca. 10 min bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen.

Den Lachs portionieren, in etwas Mehl wenden, pfeffern und dann von beiden Seiten knusprig braten. Anschließend salzen. Den Fisch mit dem Yamseintopf servieren. Statt dem Lachs kann auch anderer Fisch oder in gewürfeltes und gebratenes Geflügelfleisch verwendet werden.

9. Gebackene Kassava aus Kenia

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 90 min

Zutaten:

- 750 g Maniok- oder Taroknollen
- 750 g Kartoffeln
- 200 g geriebener Käse
- 2 Tassen Milch
- Salz, Pfeffer

Die Maniokknollen und die Kartoffeln klein schneiden, in Salzwasser kochen bis sie gar sind, ab gießen und unter Zugabe der erwärmten Milch sowie 100 g Reibekäse pürieren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen den Backofen auf 200° C vorwärmen. Das Backblech mit Butter einfetten und das Püree darauf verteilen. Den restlichen 100 g Käse darüber streuen, mit Butterflocken bestreuen und das Ganze goldbraun backen. Mit Gemüse oder Obst servieren.

Vegetarier essen keine Tiere, aber sie fressen ihnen das Futter weg.

Robert Lembke





Bild: Markt in St. George's, Grenada

Obst, Bananen und Kokosnüsse

Die wichtigsten Obstsorten sowie Wissenswertes über Bananen und Kokosnüsse mit Rezepten für Obst- und Kochbananen, Obstsalate und Müslis

Die wichtigsten Obstsorten

Nicht alle Obstsorten können hier genannt werden. Es wären zu viele. Zu den existierenden zahlreichen Obstsorten kommen jährlich immer Neue dazu, andere verschwinden vom Markt. Die angegebenen Lagerzeiten gelten in etwa für die heißen tropischen Gebiete. In kälteren Regionen sind die Lagerzeiten länger.



Ananas, engl: *pineapple*, franz: *ananas*, span: *ananas*, ital: *pina tropical*, *ananas*

Haltbarkeit: grüne, nie gekühlte Frucht bis zu 2-3 Wochen. Eine angeschnittene Frucht kann mit Folie geschützt ca. 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zu lange gelagert beginnt sie zu alkoholisieren.

Unreif ist sie dunkelgrün. Im reifen Zustand verfärbt sie sich gelb-grün und duftet sehr intensiv.

Der Blattansatz beginnt zu vertrocknen. Das süße und saftige Fruchtfleisch schmeckt frisch viel intensiver als das aus der Büchse. Zum Schälen schneidet man sie am besten vorher in Scheiben. Ananas ist roh und gekocht für Obstsalate, Tortenbelag und Fleischgerichte bestens geeignet. Sie gibt es in unterschiedlichen Größen. Es gibt weit über 100 Ananassorten.

Vorsicht! Es gibt stark mit Kunstdünger und Pestiziden behandelte Früchte. Diese hinterlassen beim Rohverzehr einen scharfen Geschmack und danach auf der Zungenspitze eine Entzündung der Zungen-Papillen mit rötlicher Verfärbung. Diese Früchte kommen oft aus Süd-Ost-Asien.





Äpfel, engl: *apples*, franz: *pomme*, span: *manzana*, ital: *mela*

Haltbarkeit: grün (unreif), luftig und dunkel gelagert bis zu 1 Monat

Es gibt auf der Welt so an die 20 000 Sorten Koch- und Essäpfel. Die Essäpfel sind kleiner und süßer als Kochäpfel. Einige Vertreter schmackhafter Sorten sind Cox Orange, Gala, Elstar, Granny Smith, Jonathan und Jonagold. Ein wichtiger Vertreter der Essäpfel ist der grüne Golden Delicious. Er hält sich lange und bleibt ohne zu faulen bis zum Schrumpeln saftig. Vollreif hat er eine hellgelbe Farbe. Ihn gibt es weltweit zu kaufen. Dagegen ist der Rote Delicious zwar attraktiver und auch billiger, aber er wird schnell mehlig und fault von innen. Für den Salat werden Äpfel geschält und entkernt.

Der Kochapfel besitzt mehr Fruchtsäure und ist in Obstsalaten eine gute Ergänzung zu süßen Früchten. Er sorgt für Ausgewogenheit. Haltbare Sorten sind auch Boskoop und Jonathan. Bei der Zubereitung des Obstsalates sollte man darauf achten, dass nach dem Zerschneiden der Äpfel sofort etwas Zitronensaft hinzugefügt wird. Damit wird eine unansehnliche braune Verfärbung verhindert.



Apfelsinen, Orangen, engl: *oranges*, franz: *orange*, span: *naranja (dulce)*, ital: *arancia*

Mandarine, Clementine, engl: *mandarin and clementine*, franz: *mandarine et clémentine*, span: *mandarina et clementina*, ital: *mandarino et clementina*

Haltbarkeit: Luftig und dunkel gelagert sind Dickchalige ca. 1 Monat und Dünnschalige ca. 2 – 3 Wochen haltbar.



Es gibt sehr viele Sorten und Kreuzungen der Zitrusfrüchte. Dazugehören: Bergamotte, Clementine und Tangerine, Grapefruit, Kumquat, Limette, Limequat, Mandarine, Tangelo, Orange (Apfelsine), Tangor, Pampelmuse, Pomeranze (Bitterorange), Rudolfine, Satsuma, Zitrone.

Der Fruchthandel bezeichnet Mandarinen, Clementinen, Satsumas, viele Tangelos und Tangerinen als „Easy Peeler“, da sich bei diesen Zitrus-

früchten die Schale leicht vom Fruchtfleisch lösen lässt. In Größe, Farbe und Geschmack unterscheiden sich Orangen (Apfelsinen) in Blondorangen, Navelorangen, Blutorangen. Man sollte Früchte mit fester, glänzender, möglichst makelloser Schale kaufen und solche mit glanzloser, schrumpeliger oder braun gefleckter Schale meiden. Das Schälen ist einfach. An 4 - 5 Stellen schneidet man die Schale von oben nach unten ein und zieht die einzelnen Schalensegmente mit der weißen Innenhaut ab. Mit Bananen zusammen



bilden sie den eigentlichen Grundstock für jeden Obstsalat. Sollen Orangenschalen für andere Gerichte Verwendung finden, sind sie vorher gründlich zu waschen, da sie meistens gewachst oder mit Chemikalien gespritzt sind.



Aprikosen, engl: *apricot*, franz: *apricot*, span: *albaricoque*, ital: *albicocca*, öster: *Marillen*

Haltbarkeit: Im Kühlschrank sind Aprikosen gut eine Woche haltbar.

Aprikosen entfalten ihr volles Aroma, wenn sie reif und weich sind. Die raue, samtartige oder glatte Schale ist sehr druckempfindlich, deshalb werden im Handel oft noch zu unreife Früchte dargeboten, die nicht nachreifen. Noch nicht ganz reife Früchte reifen nach 2 Tagen bei Raumtemperatur nach.

Aprikosen sind hellgelb bis orangegelb, an der Sonnenseite stärker ausgefärbt mit Rottönen. Einige Sorten sind auch vollständig rötlich gefärbt. Im Handel gibt es sie frisch und getrocknet.

Je reifer die Frucht, desto leichter löst sich das Fruchtfleisch vom Stein. Wegen des leicht säuerlichen Fruchtaromas ist die Aprikose ideal für alle Salate, als Tortenbelag und zum Rohverzehr. Die türkische Küche kennt auch eine ganze Reihe von Fleischgerichten, z. B. Lammcurry mit Aprikosen.



Birnen, engl: *pear*, franz: *poire*, span: *pera*, ital: *pera*

Haltbarkeit: grün, luftig und dunkel gelagert bis zu 2 Wochen.

Die heutige Anzahl der Sorten wird auf 5000 geschätzt. Es gibt je nach Sorte sowohl Lagerobst, das einige Monate gelagert werden kann wie auch Birnen, die sofort nach der Ernte verzehrt werden müssen. Reif ist die Flaschenbirne (Kaiserkrone)

mit festem Fleisch süß und saftig. Das trifft auch für andere Birnensorten, wie Clapps Liebling, Williams Christ, Gute Luise u. a. zu. Diese Sorten sind gut lagerfähig. Für den Salat werden Birnen geschält und entkernt.



Bananen, engl: *banana*, franz: *banane*, span: *plátano*, ital: *banana*

Haltbarkeit: An der Staude halten sie länger. Grün: 2-3 Wochen, Gelb-Grün: 1-2 Wochen, Gelb: 1 Woche.

Näheres über Obst- und Kochbananen im Kapitel „Wissenswertes über Bananen und Kokosnüsse“.

Es gibt weltweit ca. 800 Sorten der gelben Obstbanane, der kleine Apfelbanane und der



grünen Kochbanane. Die drei Bananensorten lassen sich gut unterscheiden. Bananen nicht im Kühlschrank aufbewahren. Selbst wenn die Schale sich schon dunkel verfärbt hat, muss das Innere noch nicht matschig sein. Sehr reife Bananen sind reichlich braun gesprenkelt bzw. an den Kanten schon schwarz und haben einen hohen Zuckergehalt. Bei der Zubereitung des Obstsalates sollte man darauf achten, dass nach dem Zerschneiden der Bananen sofort etwas Zitronensaft hinzugefügt wird. Damit wird eine unansehnliche braune Verfärbung verhindert. Die kleinen Bananen sind im Geschmack aromatischer. Bananen reifen sehr schnell. Deshalb sollte beim Einkauf darauf geachtet werden, dass für einen längeren Törn unreife, halbreife und reife Bananen in unbeschädigtem Zustand vorrätig sind.



Datteln, engl: *date*, franz: *datte*, span: *datil*, ital: *dattero*

Haltbarkeit: bis zu 4 Wochen

Frische, reife Datteln sind goldgelbe länglich-ovale Früchte mit einem süßen fruchtigen Geschmack. Sie halten sich nicht sehr lange. Käse und Äpfel gewürfelt, mit den entkernten Datteln, ergeben einen angenehm schmeckenden Salat. Datteln

können frisch oder getrocknet verzehrt werden. Weicher und zarter als übliche Trockenfrüchte sind Datteln auch als so genannte Softfrüchte recht beliebt. Doch die vermeintlich fruchtige Frische täuscht. Denn nach der Trocknung werden Softfrüchte in einem Bad aus reinem Wasserdampf wieder künstlich aufgeweicht. Das macht sie geschmeidig und schmackhaft. Sie gehören zu den Trockenfrüchten, die am stärksten mit Kunstdünger und Pestiziden behandelt werden.



Erdbeeren, engl: *strawberry*, franz: *fraise*, fresón, span: *fresa*, ital: *fragola*

Haltbarkeit: Reife Erdbeeren sind im Kühlschrank 1 - 2 Tage haltbar. Wenn die grünen Blättchen der Erdbeere noch frisch sind, ist auch die Frucht selbst in perfektem Zustand.

Tipp: Die unschönen, etwas überreifen Erdbeeren sind die Süßesten. Gute Qualität benötigt keine weitere Zubereitung. Darüber hinaus schafft das Zuckern eine geschmackliche Aufwertung. Die Erdbeeren sollten vor dem Verzehr immer gewaschen werden. **Vorsicht!** Auf den Erdbeerfeldern werden oft viele Chemikalien eingesetzt. Erdbeeren eignen sich sehr gut als Zutat für viele Rezepte. Die frische Komponente wird geschätzt in Puddings, Quarkspeisen, Kuchen und Cocktails.



Feigen, engl: *fig*, franz: *figue*, span: *higo*, ital: *fico*

Haltbarkeit: bis zu 1 Woche

Dunkelviolette Frucht mit rotem Fruchtfleisch voller kleiner Kerne. Der Geschmack ist süß und aromatisch. Die Schale kann man bei frischen Feigen mitessen. In Scheiben geschnitten, gibt man sie zu Schinken, Salami und Käse.

Die Kaktusfeige ist eine stachelige ovale Frucht,



welche in reifem Zustand Orange bis leuchtend Rot ist. Das wässrige Fruchtfleisch ist voller essbarer Kerne. Die Früchte vorsichtig abrubbeln, um die Stacheln zu entfernen, halbieren und das Fruchtfleisch für Obstsalat auslöffeln. Siehe: Exotische Früchte, Kakusfeigen.



Guaven, engl: *guava*, franz: *goyave*, span: *guayaba*, ital: *guava*

Haltbarkeit: grün, haltbar bis zu 1 Woche. Halbreife Guaven sind 1-3 Wochen lagerfähig. Reife Früchte sollten in 1-2 Tagen verzehrt werden oder bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Sie ist eine ovale, etwas mehr als birnengroße cremefarbene Frucht. In Süd-Ostasien gibt es sie als runde grüne Frucht. Sie wird halbiert, entkernt und geschält. Sie ist sehr aromatisch und

passt auch gut zu Geflügel.

Unreife Früchte reifen aber ohne Probleme bei Zimmertemperatur nach. In einer Tüte kann der Reifeprozess beschleunigt werden, da Guaven Ethylen produzieren. Die reife Frucht kann mit Schale verzehrt oder, wie eine Kiwi aufgeschnitten, ausgelöffelt werden. Das Fruchtfleisch ist fest und saftig, weiß bis blassgelb. Rötliches Fruchtfleisch gibt es bei weiteren Sorten. Im Inneren befinden sich viele Kerne bzw. kleine Körnchen, die aber mit verzehrt werden können.



Jackfrucht, engl: *jackfruit*, franz: *jacque*, *jacquier*, span: *jaca*, *fruta de jack*, ital: *jackfruit*, thail.: *Kanun*, brasil: *Jaca*, malai.: *Nangka*. Auch *pain des singes*, Affenbrot oder Brotfrucht genannt.

Haltbarkeit: Da die Jackfrucht sehr kälteempfindlich ist, muss auf die richtige

Lagertemperatur geachtet werden. Bei 13°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 90 - 95% lässt sie sich mehrere Wochen lagern.

Jackfrüchte gehören zu den größten Früchten überhaupt, sie können bis zu 100 cm lang, 50 cm dick und 40 kg schwer sein. Die Früchte wachsen direkt am Stamm von bis zu 25 – 30 m hohen Bäumen. Sie sind unregelmäßige, walzenförmige Früchte. Die gelb-grüne bis bräunliche, 2 bis 3 cm dicke Schale ist mit gelb-grünen warzenförmigen Ausstülpungen übersät. Man findet in ihr viele sechseckige taubeneigroße nach Ananas und Banane duftende Einzelfrüchte.

Das Fruchtfleisch ist hell goldgelb, feinfaserig und süß-saftig. Reif ist die Jackfrucht, wenn ein Teil der Frucht sich gelb färbt. In den kleinen Kammern des Fruchtfleisches liegen bis zu 500 harte, große, braune Samen, welche essbar sind. Im Handel sollte man bereits reife Früchte kaufen.

Das saftig süße und aromatische Fruchtfleisch wird roh verzehrt und eignet sich sehr



gut für Obstsalate. Unreif wird sie wie die Brotfrucht als Gemüse weiterverarbeitet. Jackfrüchte werden mit einem Brotmesser in zentimeterdicke Scheiben geschnitten und dann entweder roh gegessen oder für Fruchtsalate, Eis oder in Chutneys verwendet. In Indien werden Jackfrüchte auch zu Mehl verarbeitet, mit dem dann indische Chapatis und Papadums zubereitet werden. Die relativ großen Samen gelten besonders in den asiatischen Ländern als Delikatesse und werden roh, oder wie Nüsse geröstet verzehrt; sie weisen einen an Maronen erinnernden Geschmack auf.



Johannisbeeren, Ribiseln, Träubele, Kanstraube, Meertrübeli, *engl: red currant, franz: groseille, span: grosella roja, grosella común, ital: ribes rosso*

Haltbarkeit: Ungekühlt 2 - 3 Tage, gekühlt etwa 4 - 5 Tage

Johannisbeeren schmecken je nach Sorte süß-sauer bis erfrischend herb-säuerlich. Als Obst gibt es die roten, gelb-rosa und weißen Sorten sowie die Schwarzen Johannisbeeren. Sie unterscheiden sich in Größe und Säuregehalt. Johannisbeeren werden zu Saft, Gelee, Konfitüre und alkoholischen Getränken verarbeitet. Sie finden Verwendung als Tortenbelag oder in Soßen zu Wildfleischgerichten.



Karambole, *engl: starfruit, franz: carambole, span: carambola, ital: carambola*

Haltbarkeit: Geerntet werden sie bevor sie zu reif werden. Reif sind sie Gelb bis tief Gelb. Sie lassen sich etwa 2 Wochen lagern, wobei sie noch langsam weiter reifen. Senkrecht zur Längsachse geschnitten entstehen die dekorativen fünfzackigen Sterne. Ihr Geschmack ist erfrischend säuerlich und süß. Sie sind für Gemüse- und Obstsalate bestens geeignet.



Kirschen, *engl: cherry, franz: cerise, span: cereza, ital: ciliega*

Haltbarkeit: Kirschen sind auf Grund der dünnen Schale und des saftigen Fruchtfleisches sehr empfindlich. Sie sollten innerhalb von ein bis zwei Tagen verbraucht sein.



Besser haltbar sind die hartschaligen Sorten, die so genannten Knorpelkirschen, welche im Kühlschrank bis zu 4 Tagen gelagert werden können. Es wird zwischen Süß- und Sauerkirschen und den Kreuzungen dieser beiden unterschieden. Süßkirschen werden in Herz- und Knorpelkirschen („Kracher“) unterteilt sowie Sauerkirschen in echte Sauerkirschen und Amarellen. Kirschen können gelb, rötlich und dunkelrot bis fast schwärzlich sein. Sie sind rundlich bis herzförmig. Kirschen reifen nicht nach, müssen also am Baum in optimalem Zustand geerntet werden. Kirschen werden mit den Stielen angeboten werden. Ohne diese würden die Früchte sozusagen „verbluten“.



Kiwi, engl: kiwifruit, franz: kiwi, span: kiwi, ital: kiwi, actinidia

Haltbarkeit: unreife: 1-2 Wochen, reife, weiche 2-3 Tage

Die Kiwi ist eine braune, behaarte Frucht mit dünner Schale. Das grüne Fruchtfleisch ist reich an Vitamin C und hat ein süß-säuerliches Aroma. Unreife Früchte sind hart, reife dagegen weich. Man kann sie schälen und für den Obstsalat würfeln oder in Scheiben schneiden. Zu weiche Früchte sollte man besser halbieren und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel herausnehmen. Den Kauf von runzligen Früchten und solchen mit dunklen Druckstellen sollte man vermeiden.



Kokosnuss, engl: coconut, franz: noix de coco, span: coco, ital: noce di cocco

Haltbarkeit: ungeöffnet bis zu 4 Monaten. Frisches Fruchtfleisch hält sich ungefähr eine Woche im Kühlschrank. Allerdings sollte es mit Wasser abgedeckt sein, damit es nicht austrocknet.

Die Kokosnuss ist die Baumfrucht der Kokospalme, die über die gesamten Tropen verbreitet ist. Sie ist keine echte Nuss, sondern eine Steinfrucht. Sie wird als grüne, noch etwas unreife, kopfgroße

Frucht geerntet. Den braunen Kern der Kokosfrucht umhüllen Kokosfasern und eine harte, grüne äußere Schale. Siehe auch im Kapitel „Wissenswertes über Kokosnüsse“



Candeloupe-Melone



Wasser-Melone



Futuro-Melone

Melonen, engl: melon, franz: melon, span: melón, ital: melone

Haltbarkeit: unreife Melonen: 2 Wochen, reife Melonen: 1 Woche

Es gibt so über 650 Melonensorten. Hier sollen nur einige vorgestellt werden.

- **Honigmelone:** runde gelbe Frucht bis etwa 15 cm Durchmesser mit einer festen dicken Schale.
- **Galia- und Netzmelone:** runde grün-gelbe Frucht mit netzartiger Oberfläche.



Reif verströmen diese Melonen ein starkes süßes Aroma. Sie fassen sich dann auch etwas weich an. Auch gibt die Schale im Bereich des Stielansatzes auf Fingerdruck leicht nach. Ihr Fruchtfleisch ist stark aromatisch und ist - solo gegessen - manchmal nicht genießbar. Aber an Obstsalaten sollte sie nicht fehlen.

- **Wassermelone:** *engl: watermelon, franz: pastèque, span: sandía, ital: anguria, co-comero*

Haltbarkeit: unreife: 2 Wochen, reife 1 Woche. Angeschnittene Melonen lassen sich mit Frischhaltefolie noch 1 Tag im Kühlschrank halten.

Es gibt längliche und runde Früchte in unterschiedlichen Größen. Sie sind dunkelgrün mit oft hell-grünen Längsstreifen und/oder Flecken. Gesunde und reife Früchte haben eine glänzende Schale, sind fest und im Bereich des Stielansatzes gibt die Schale auf Fingerdruck leicht nach. Das Fleisch ist rosa bis rot und sehr saftig. Sie haben einen angenehm erfrischenden Geschmack.

Wassermelonen mit weichen und dunklen Stellen oder Anzeichen von Schimmel sowie solche mit matter Schale und Runzeln meiden. Reife Melonen erkennt man beim Beklopfen an ihrem hohlen Klang. Mit einem großen Messer lassen sie sich leicht in mundgerechte Stücke zerteilen. Die schwarzen Kerne kann man mitessen. Mit einer Prise Ingwer sind Wassermelonen ein Hochgenuss.



Mango, *engl: mango, franz: mangue, span: mango, ital: mango*

Haltbarkeit: grün 2-3 Wochen

Es gibt die ovalen dickschaligen Früchte in verschiedenen Größen. Unreif sind sie dunkelgrün und reif färben sie sich kräftig rot. Rote Mangos mit braunen Flecken sind überreif. Das Fruchtfleisch ist dunkel-gelb, und solange es fest ist,

von angenehm säuerlichem Geschmack. Ist die Mango reif, hat sie ein weiches und sehr süßes Fruchtfleisch.

Die Früchte werden in Längsrichtung geschält. Dann mit einem scharfen Messer bis zum Stein ringsherum eingeschnitten. Der Stein ist groß und flach. Dann wird eine Hälfte der Frucht gelöst und der Stein aus der anderen Hälfte herausgeschnitten. Das gelingt nicht immer, denn der Stein sitzt oft sehr fest. Deshalb sollte man nach dem Schälen das Fruchtfleisch für den Obstsalat einfach um den Stein abschnetzeln.

Eine andere Methode ist, die Mango (mit Schale) am Kern entlang zu teilen. Das Fruchtfleisch wird in der Schale längs und quer eingeschnitten und die Hälften nach außen geklappt.

Vorsicht! In einigen Ländern, wie Tahiti wachsen die Mangobäume ebenso wie die Kokospalmen als sehr große Straßenbäume. Beim Parken mit dem Mietwagen sollte man auf diese Bäume achten. Die Beulen vom Fallobst sind beachtlich.



Nektarinen, *engl: nectarine, franz: nectarine, span: nectarina, ital: nettarina*

Haltbarkeit: unreif haltbar bis zu 1 Woche

Die Nektarine ist eine Mutation des Pfirsichs mit glatter anstelle der sonst leicht pelzigen Haut. Sie ist innen gelblich, bei der weißen Nektarine hellgelb.

Nektarinen werden ausschließlich für den Frisch-



verzehr angebaut, alle angebotenen Sorten lassen sich, sofern sie frisch und vollreif sind, leicht vom Stein lösen. Bei nachgereiften Früchten ist das nicht so. Die Nektarine hat orangefarbenes, saftiges und süßes Fruchtfleisch. Sie braucht nicht geschält werden. Reif fühlt sie sich weich an.



Nüsse, allgemein, Nüsse sind nicht nur zum Naschen gut. Sie lassen sich auch für Salate, Brot- und Backwaren, Pasteten, Süßwaren und zur Geschmacksverbesserung in vielen Gerichten verwenden. Aus ihnen werden u. a. Speiseöle und Fette produziert. Sie werden unbehandelt, gesalzen, gezuckert geröstet karamellisiert oder mit Zucker- und Schokoladenüberzug angeboten. Zu Rindfleisch, Geflügel, Lamm und zu Fischgerichten werden geröstete Nüsse zur Verfeinerung der Speisen verarbeitet. Am Müsli dürfen sie nicht fehlen. In der Regel werden die

Nüsse im Handel bis auf wenige Ausnahmen ohne die meist sehr harten Schalen angeboten. Aus den tausenden Sorten werden hier neben den schon genannten Walnüssen, Mandeln, Kokosnüssen, Erdnüssen und Haselnüssen einige der bekanntesten Nussarten genannt:



Cashewnuss, Kaschukern, Elefantenlaus, Anacardium-Nuss, *engl: cashew nut, franz: noix de cajou, cashew kernel, span: nuez de acajú, cajy, anacardo, ital: anacardio*

Haltbarkeit: Unter Schutzatmosphäre konserviert mehrere Monate, offen etwa 1 Woche

Die Cashewnuss hat einen nierenförmigen, fast weißen, 2 – 3 cm großen Cashewkern. Er schmeckt angenehm cremig süßlich mit einem Mandelaroma. Alte Nüsse verlieren ihren Geschmack und werden muffig.



Macadamianuss, Australische Nuss, *engl: macadamia nut, franz: noix de macadamia, span: nuez de macadamm, ital: macadamia*

Haltbarkeit: Die geschälten Nüsse kühl, trocken, dunkel und luftig lagern. Sie werden schnell ranzig.

Der Kern ist rund mit einem Durchmesser von etwa 1 cm. Der aromatisch milde, süßliche Geschmack der Macadamianuss gibt Kuchen und Gebäck einen besonderen Geschmack. Durch Anrösten wird das feine Nussaroma noch intensiver.



Paranuss, Amazonasmandel, Amazonaskastanie, *engl: brazil nut, franz: noix du brasil, span: nuez de brasil, nuez del para, ital: noce de brasile, noce para*

Haltbarkeit: Unter Schutzatmosphäre konserviert mehrere Monate, offen etwa 1 Woche. Sie werden offen aufbewahrt schnell ranzig. Bei Feuchtigkeit fangen sie schnell an zu schimmeln.

Der Kern der Paranuss ist länglich oval und etwa 2 - 4



cm lang. Sie hat einen hohen Fettgehalt und erinnert im Geschmack an Kokosnuss.



Pistazien, Pimpernüsschen, Syrische Nüsschen, Aleppokerne, *engl: pistachio nut, franz: pistache, span: pistachio, alfoncigo, ital: pisatcchio*

Haltbarkeit: Geröstete Pistazien mit Schale 3 - 4 Wochen, ungeröstet etwa 1 - 2 Wochen

Pistazien sind ca. 2 cm lang, oval geformt und haben eine hellgrüne Farbe. Ist die Pistazie reif, platzt ihre Schale auf und ihr Geschmack ist mandelartig und etwas süßlich.



Walnüsse, Wälsche Nuss, Christnuss, Steinnuss, *engl: walnut, franz: noix, noix de grerioble, span: nuez, ital: noce*

Haltbarkeit: getrocknete Nüsse über mehrere Monate, Nüsse mit defekter Schale werden schnell ranzig

Die Reife wird durch die braun und rissig werdende Schale angezeigt. Im Kern befindet sich ein festes Fruchtfleisch, welches sehr aromatisch schmeckt. Walnusskerne können in vielen verschiedenen Rezepten

als verfeinernde Zutat eingesetzt werden. Salate, Gemüse, Dips, Backwaren und Süßspeisen können mit ganzen oder gemahlene Walnusskernen verfeinert werden. Walnusskern-Mehl ist eine wertvolle Zutat zum Backen oder für die Verfeinerung von Joghurt oder Müsli. Als Knabberlei sind Walnusskerne eine hochwertige und gesunde Alternative. Verarbeitet wird das Nussfleisch kaltgepresst zu Walnussöl.



Erdnuss, Aschanti-, Arachis- oder Kamerunnuss, Spanische Nuss, *engl: peanut, franz: arachide, cacahuètes, span: cacahuete, ital: arachide, nocciolina americana*

Haltbarkeit: Kühl und trocken gelagert bis zu einem Jahr

Die Erdnuss hat eine spröde Schale, welche sich leicht zerbrechen lässt. In ihr befinden sich zwei längliche Kerne, die von einer feinen, braunen Samenhaut umgeben sind, welche sich ebenfalls leicht

entfernen lässt. Erdnüsse werden mit Schale oder als Kerne angeboten. Erdnusskerne werden geröstet, gesalzen oder kandiert. Verarbeitet werden die Erdnüsse zu Erdnussflips, Speiseöl, Erdnussbutter sowie zur Herstellung von Margarine, Seife und Anstrichmitteln. Verwendung finden sie im Müsli, in Nussmischungen (Studentenfutter) und dienen der Verfeinerung von Obstsalaten und Desserts. Verfärbte und verschrumpelte Erdnüsse sollten nicht mehr gegessen werden. Sie können ranzig schmecken.



Haselnüsse, *engl: hazelnut, franz: noisette, span: avellana, ital: nocciola*

Haltbarkeit: mit Schale gekühlt bis zu 1 Jahr, Haselnusskerne ungekühlt etwa 2 Wochen, gekühlt und luftdicht verpackt etwa 4 Wochen.

Die Haselnuss ist kugel- bis eiförmig und etwa 1,5 cm im Durchmesser und hat einen schokoladigen, kräftig nussigen und etwas bitteren Geschmack. Mit



ihnen können sehr gut schmeckende Kuchen und Plätzchen backen. Hasennüsse passen zu Fischgerichten und Salaten. Sie werden zu Haselnusseis und zu Brotaufstrichen (Haselnussbutter) bzw. Haselnussöl verarbeitet.



Mandeln, engl: *almond*, franz: *amande*, span: *almendra*, ital: *mandorla*

Es gibt die süßen und die bitteren Mandeln. Süße Mandeln haben eine hellbraune, raue Haut. Diese entfernt man durch Überbrühen der Mandeln mit kochendem Wasser. Süße Mandeln kann man roh essen. Verwendung finden sie zur Herstellung von gebrannten Mandeln, in Mehlspeisen, Gebäck, zum Füllen von Oliven, in Ölen, Likören und Marzipan.

Bittere Mandeln sollte man nicht roh essen, da sie ein Blausäure erzeugendes Glycosid, enthalten. Sie sind nur im verarbeiteten Zustand genießbar.



Oliven, engl: *olives*, franz: *olive*, span: *oliva*, ital: *oliva*

Haltbarkeit: Olivenöl sollte kühl, dunkel und verschlossen gelagert werden. Wärme, Licht und Sauerstoff schaden dem Öl. Oliven sind eine Obstsorte und kein Gemüse.

Es gibt allein im Mittelmeerraum über 300 Sorten von Oliven. Da die Oliven der verschiedenen Sorten leicht unterschiedlich im Geschmack sind, gibt es ebenfalls eine Vielzahl verschiedener Öle. Die Farbe der Olive ist grün bis dunkelpurpur (schwarz). Die Farbe der Olive zeigt den Reifegrad an. Grüne Oliven werden sehr oft mit Paprika, Mandeln oder Anchovispaste gefüllt. Sie werden konserviert oder eingelegt, mit oder ohne Kern, geschnitten oder ganz, angeboten.

Olivenöl unterscheidet man nach dem Herstellungsverfahren in: „Extra Virgin“ engl: „Vierge Extra“, franz: „Extra Vergine“, ital: „Virgen Extra“, span: „Virgen Extra“, port: „Extra Virgem“. Sie entsprechen dem deutschen „Nativen Olivenöl Extra“. In Deutschland sind natives Olivenöl extra (Kategorie I), natives Olivenöl (Kategorie II oder III) und Olivenöl (Kategorie VI) erhältlich.



Pampelmuse, engl: *pummelo*, shaddock, franz: *pamplemousse*, chadèque, cidra, span: *toronja*, pampelmusa, ital: *pompelmo*

Haltbarkeit: grün 1-2 Monate, gelb-grün: 1 Monat, gelb: bis 2 Wochen

Es gibt viele Sorten. Die Besten sind große runde Früchte mit grün-gelber bis blassrosa Färbung und mit blassgelbem oder auch tiefrotem Fruchtfleisch. Je röter das Fruchtfleisch, desto süßer die Frucht. Die Früchte mit hellem Fruchtfleisch besitzen einen bittersüßen Geschmack. Reif fühlen sie sich weich an. Man schält sie

besitzen einen bittersüßen Geschmack. Reif fühlen sie sich weich an. Man schält sie



wie eine Apfelsine, entfernt die weiße Innenhaut bis auf das Fruchtfleisch und zerteilt sie ebenso wie eine Apfelsine. Die Kerne lassen sich aus den Spalten leicht entfernen, wenn man den harten Mittelstrang am Inneren der Spalte mit einem scharfen Messer abschneidet. Auch lassen sie sich sehr gut entsaften.



Papaya, engl: *papaya, papaw, pawpaw*, franz: *papaye, melon des tropiques*, span: *papaya*, ital: *papaia*

Haltbarkeit: grün, haltbar bis zu 1 Woche, druckempfindlich. Längliche, grün-gelbe Frucht mit meist dunklen Druckstellen. Unreif ist sie dunkelgrün. Das Fleisch ist orangefarben und hat ein leicht süßes Aroma. Die Frucht wird halbiert, die schwarzen Kerne werden mit einem Löffel ent-

fernt, dann geviertelt und die harte Schale abgeschält. Die Papaya passt sehr gut zu den süßen Mangos. Grün wird die Papaya als Gemüse und reif als Obst verwendet.

Pflaume, engl: *plum*, franz: *prune*, span: *ciruela*, ital: *prugna, susina*

Haltbarkeit: frische, nie gekühlte Frucht haltbar ca. 1 Woche.

Man unterscheidet fünf Gruppen. Zu ihnen gehören Pflaumen, Zwetschgen, Reneklo- de, Mirabellen und Japanischen Pflaumen. Übrigens gibt es weltweit über 2000 Sorten. Kaum ein anderes Steinobst ist so vielseitig wie die Pflaume.

Grundsätzlich unterscheiden sich die Früchte außer in ihrer Form und Größe auch durch ihre Färbung (grün-gelb, gelb, rot und blau) und durch ihre Verwertungseigenschaften. Ob nun pur als frisches Obst, als Kuchenbelag oder eingemacht als Kompott, Marmelade oder Mus, im Knödel, als Bratenfüllung, in Sauce - die Zubereitungsvarianten sind sehr vielseitig. Auf manchen Pflaumensorten bildet sich ein weißer Film, der bis zur Verarbeitung erhalten bleiben sollte, da er die Pflaume vor dem Austrocknen schützt.

- **Hauspflaumen:** Sie sind rund bis eiförmig, deutlich bläulicher als Zwetschgen und lösen sich nicht so gut vom Stein. Die Pflaumen etwas größer und runder sind als Zwetschgen. Das Fruchtfleisch ist weicher und würziger. Sie haben eine ausgeprägte Bauchnaht. Frische Pflaumen bleiben beim Kochen fest und lassen sich deshalb sehr gut zu Pflaumenkuchen verarbeiten.



Mirabellen



Renekloden



Kirschpflaumen



Zwetschgen



Hauspflaumen



Japanische Pflaumen



- **Zwetschge:** Das saftig-süße, weiche Fruchtfleisch zerfällt leicht beim Kochen. Die länglich-ovalen Zwetschgen mit spitzem Ende, ohne Furche oder Naht, besitzen das festere Fruchtfleisch und sind leicht vom Stein zu lösen. Ihre tief dunkelblaue Haut ist meist mit einem weißlichen Reif überzogen, der vor dem Austrocknen schützt. Ihr Fruchtfleisch ist grünlich-gelb und im Vergleich zu Pflaumen von fester Konsistenz.
- **Reneklode:** Sie sind mittelgroße, rundliche Früchte, die grünlich, grünlich-gelb, grünlich-violett oder rötlich sein können, sie sind sehr saftig und äußerst aromatisch.
- **Mirabellen:** Sie sind klein, gelb und kugelig. Ihr festes Fruchtfleisch ist zum Kochen sehr gut geeignet
- **Japanische Pflaumen, Ume, Japanische Aprikose, Chinesische Pflaume, Susine, Susino, Saftpflaume,** engl: *japanese plum*, franz: *l'abricotier du Japon*, *prunier japonais*, *mume*, *ume*, span: *ciruelo chino*, *ciruelo japonais*, ital: *prugna giapponese*, *susino giapponese*

Haltbarkeit: Ungekühlt 3 - 4 Tage, gekühlt bis zu 8 Tage

Die japanische Pflaume ist rund oder rund-oval mit glänzend roter oder gelber Haut. Die Früchte sind sehr saftig und süß, einige Sorten leicht säuerlich. Vollreife Früchte verströmen einen sehr angenehmen Duft und sind sehr aromatisch. Die Japanische Pflaume eignet sich zum Frischverzehr, für Kompotte, Desserts, Kuchenbelag, Torten und Marmeladen oder in Alkohol eingelegt. Harte und matte Früchte sind unreif. Beim Einkauf sollte man darauf achten, das sich die Früchte fest anfühlen und nicht zu hart sind sowie eine für die Sorte frische Farbe haben und angenehm duften.



Pfirsich, engl: *peach*, franz: *pêche*, span: *melocotón*, ital: *pesca*

Haltbarkeit: frische nie gekühlte Frucht haltbar ca. 1 Woche, reife etwa 2 Tage.

Es sind mit samtigem Flaum bedeckte Früchte, die einen großporigen, stark gefurchten Kern haben. Die Pfirsichfrucht ist rundlich mit einer deutlichen Längsfurche, die Schale ist von gelber bis roter Färbung.

Das saftig süße und höchst aromatische Fruchtfleisch wird roh verzehrt und eignet sich sehr gut für Obstsalate. Pfirsiche sind stoß- und druckempfindlich. Die Pfirsiche gibt es mit weißem, gelbem und rotem Fruchtfleisch. Der Platt- oder Bergpfirsich ist kleiner, hat aber ein ausgesprochen kräftiges süßes Aroma.



Quitten, engl: *quince*, franz: *cognassier*, span: *cydonla*, ital: *cotogno*

Haltbarkeit: ungekühlt 8 - 10 Wochen.

Quitten nicht zusammen mit anderen Obstarten lagern. Diese würden den starken Duft der Quitten annehmen und geschmacklich leiden. Quitten sind etwa so groß wie Birnen. Reif färben sie sich gelb. Quitten haben je nach Sorte ein knorrig-holziges, hartes und trockenes oder weiches Fruchtfleisch.



Der Duft kann mehr oder weniger stark sein und der Geschmack herb-säuerlich bis bitter. Die Quitte ist roh ungenießbar. Einige Sorten können mit ihrem weichen Fruchtfleisch roh genossen werden. Die Frucht wird zu Saft, Kompott, Konfitüre oder Gelee, Likör oder Quittenbrot verarbeitet.



Rhabarber, Gemüse-Rhabarber oder Krauser Rhabarber, *engl: rhubarb, franz: rhubarbe, span: ruibarbo, ital: rabarbo*

Haltbarkeit: Freilandrhabarber lässt sich bis zu drei Wochen luftdurchlässig lagern.

Obwohl er zum Gemüse zählt, werden die Stiele meist wie Obst zu Marmelade, Kompott, Saft, Suppen, Süßspeisen und Kuchen verarbeitet. Die langen rötlich gefärbten oder grünen Blattstiele (je nach Sorte) werden geschält und in Stücke geschnitten. Anschließend kurz gekocht (max. 30 Sekunden). Rhabarber nie roh verzehren und bei Nierensteinen sollte man lieber verzichten. Rhabarber ist eine saure Frucht und daher für Dessert-Zubereitungen mit viel Zucker geeignet. Sehr sauer sind grüne Stangen mit ebenfalls grünem Fruchtfleisch. Haben die Stangen eine rote Haut ist der Geschmack herber, weniger sauer und für Backwaren und auch herzhaftere Gerichte optimal.

Ein roter Stiel und rotes Fruchtfleisch deuten auf eine sehr milde Sorte hin, welche ein feines Aroma hat und sich für Obstsalate und Einkochtes eignet. Im Treibhaus kultivierter Rhabarber ist hellrot, sehr zart und leicht säuerlich im Geschmack. Verarbeitet wird der Rhabarber zu Kuchenbelag, zu Saft oder Most Konfitüre und Marmelade sowie zu Kompott. Beliebt ist Rhabarber wegen seines erfrischenden, pikant-säuerlichen Geschmacks.



Stachelbeeren, *engl: gooseberry, franz: groseille, groseillier à maquereau, groseille à maquereau, span: grosella, ital: uva spina*

Haltbarkeit: Ungekühlt 3 - 4 Tage, gekühlt bis zu 3 Wochen

Die Stachelbeere schmeckt je nach Reifegrad sauer bis süß. Sie haben je nach Sorte eine glatte oder behaarte, feine und feste Schale. Die Farbe reifer Stachelbeeren kann hellgrün, goldgelb bis hellbraun oder auch rot werden. Das Fruchtfleisch ist weich und sehr saftig. Vollreife Stachelbeeren haben ein glasiges Aussehen. Man isst sie roh oder verarbeitet sie in Kuchen, Muffins und Kompotts oder Konfitüren. Stachelbeeren kombiniert mit anderem Obst, wie Rhabarber, Bananen, Kiwis oder Erdbeeren, schmecken sehr aromatisch. Selbst mit Gurken geben Stachelbeeren Chutneys eine besondere Note. Weitere Zubereitungsarten der Stachelbeere sind Süßmost und alkoholische Getränke.



Tamarillo, *engl: tamarillo, treetomato, franz: tamarillo, tomate en arbre, span: tamarillo, tomate de arbol, ital: tamarillo*

Haltbarkeit: grüne, nie gekühlte Frucht haltbar bis zu 2-3 Wochen

Die „Baumtomate“ ist eine 7 - 8 cm lange ovale Frucht mit dünner Schale. Reif ist sie orangegelb bis rot. Das Fleisch ist fest, der geleeartige Kern



ist süß und aromatisch. Die Tamarillo kann wie eine Kiwi verzehrt werden, d.h., die reife, leicht weiche Frucht halbieren und auslöffeln. Die dunkelroten bis schwarzen Samenkernchen sind in der Konsistenz und im Geschmack tomatenähnlich, nur wesentlich herbsüßer und aromatischer. Unreife Tamarillos haben einen sehr herben und unangenehmen Geschmack. Man kann sie schmoren, backen, grillen oder gesüßt roh verzehren. Eigentlich sind Tamarillos schon Gemüse.



Weintrauben, gelb



Weintrauben, grün



Weintrauben, rot

Weintrauben, engl: *grape*, franz: *raisin*, span: *uva*, ital: *uva*

Haltbarkeit je nach Reifegrad nur wenige Tage.

Es gibt hellgelbe, blaue und kernlose Trauben. Sie werden mit Pestiziden u. a. gespritzt und sollten deshalb vor dem Verzehr unbedingt gewaschen werden. Neben dem Frischgenuss eignen sich Trauben zu Obstsalaten, zu Sauerkraut, als Beilagen zu Wild- und Geflügelgerichten. Die Kerne kann man mitessen. Die zum Trocknen vorgesehenen Weinbeeren bleiben bis zur Überreife an der Rebe und werden an der Luft getrocknet. Sie sind im fest verschlossenen Behälter lange haltbar. Getrocknete Weinbeeren werden

an der Luft getrocknet. Sie sind im fest verschlossenen Behälter lange haltbar. Getrocknete Weinbeeren werden als Rosinen, Korinthen oder Sultaninen bezeichnet. Der Oberbegriff für getrocknete Weinbeeren ist „Rosinen“. Rosinen werden aus hellen kernlosen Weinbeeren gewonnen. Sie zeichnen sich durch eine angenehm dunkle Farbe und einen fruchtigen, leicht säuerlichen Geschmack aus.

Sultaninen werden aus den kernlosen Sultanatrauben gewonnen. Typisch ist der aromatisch süße Muskatgeschmack. Daneben findet man noch die kleinbeerigen Korinthen, die aus der gleichnamigen dunklen Traubensorte gewonnen werden. Diese sind vom Geschmack eher fruchtig-säuerlich. Weintrauben sollten trocken, frisch, frei von Fremdgeruch und -geschmack sein. Sie dürfen keine Druckflecken oder Druckstellen, keine geplatzten, geschrumpften und von der Rispe abgefallenen Beeren aufweisen sowie frei von Pilzbefall und eingetrockneten Stielen sein.



Zitrone, engl: *lemon*, franz: *citrone*, span: *limón*, ital: *limon*

Haltbarkeit: 3 - 4 Wochen

Die sehr saure Frucht ist außerordentlich saftig. Die Zitrone ist ein wichtiger Spender des Vitamin C. Ihre Schale enthält sehr viel ätherisches Zitronenöl. Verwendet man die Schale zum Würzen, sollte man unbehandelte Ware erwerben oder die Zitronenschale vor der Verwendung gründlich waschen. Zitronen müssen nicht immer strahlend gelb sein. Das ist von der Sorte abhängig.



Der Saft ist vielseitig verwendbar: für Salatdressings, Fleisch- und Fischspeisen, für Tee und andere Getränke, allerlei Backwaren, etc. Nicht zuletzt dient Zitronensaft als Oxidationsschutz für geschnittenes Obst (wie z. B. bei Äpfeln oder Bananen) und verhindert unschönes Braunwerden. Nahe verwandt ist die handelsübliche Zitrone mit der Limette und der Pumello.



Limette (kleine Limone), engl: lime, c limette (acide), limon, limettier; citronnier; span: lima, limón agria, ital: lima, limetta

Haltbarkeit: ungekühlt bis 5 Tage, gekühlt 2 - 3 Wochen. Bei längerer Lagerung werden die Früchte trocken, ihre Schale hart und runzelig.

Die Limette hat eine grüne und bei Vollreife fahlgelbe Schale. Der Durchmesser ist etwa 5 cm. Die Limette lässt sich nicht schälen und hat saures Fruchtfleisch - saurer als das der Zitrone. Sie wird vor allem zur Gewinnung von Säften für Cocktails, wie Caipirinha, Daiquiri und Mojito verwendet. Auch dient sie zum Säuern von Fleisch und Fisch. Die abgeriebene Schale (welche meist unbehandelt ist) aromatisiert Gebäck und Süßspeisen. Früchte mit hellgrüner, glänzender Schale sind für die Verwendung am besten geeignet. Dunkelgrüne Früchte schmecken unangenehm sauer, bereits gelbliche sind überreif.

Die Deutschen lieben Rheinwein.

Er wird in schlanke Flaschen gefüllt und für ein gutes Getränk gehalten.

Von Essig unterscheidet er sich durch das Etikett.

Mark Twain





Auswahl exotischer Früchte

Die auf dieser Seite dargestellte Auswahl exotischer Früchte ist nur ein kleiner Teil der in der Welt genutzten Obstsorten. Diese sind in Deutschland weitestgehend unbekannt. Aber zunehmend bietet der Handel auch diese an, wenn in den Erzeugerländern zur Bedarfsdeckung der europäischen Märkte die erforderlichen Mengen zur Verfügung stehen. So z. B. die Cherimoya (Zimtapfel), Fruto Delicioso (Fensterblatt), Curuba (Passionsfrucht) oder auch die Physalis (Kapstachelbeere) usw.

Oft nimmt man von einem Kauf Abstand, da man sie nicht kennt. Man sollte aber neugierig sein und diese Köstlichkeiten probieren. Auf den Märkten werden gerne Kostproben angeboten und die Zubereitung dieser Früchte erklärt.

Fast alle Früchte sind zum Rohverzehr und für Fruchtsalate bestens geeignet. Sie sind reich an Vitaminen und was in den Tropen wichtig ist: sie sind ausgezeichnete Durstlöscher.

Die genannten Länder sind die derzeit bekannten Hauptanbaugebiete. Diese unterliegen aber einer ständigen Veränderung, da Pflanzenzüchter bestrebt sind, ständig neue Sorten zu züchten und diese in für den Anbau günstige Gebiete einzuführen.



Abiu, (K), engl: *abiu*, franz: *abiu*, *abi*, span: *abiu*, *caimo*, ital: *abiu*

Anbaugebiete: Amazonasgebiet, Peru, Ecuador, Brasilien, Kolumbien, Venezuela und Trinidad

Haltbarkeit: Reife Früchte ungekühlt 3 - 4 Tage

Die Früchte sind rund bis oval. Sie ist reif, wenn die Schale gelb ist. Abiu werden bis zu 10 cm lang. Sie haben eine glatte, zähe, hell- bis satt-

gelbe Haut. Wenn sie reif sind ist das Fruchtfleisch der Abiu durchscheinend, cremefarbig bis gelblich. Es ist saftig, cremig-süß und schmeckt leicht nach Karamell.

Die Abiu hat 1 – 4 längliche braune Kerne. Sie werden nicht mitgegessen. Abiu schmeckt gekühlt am besten. Man kann das Fruchtfleisch für Mixgetränke pürieren. Die Abiu wird halbiert, das Fruchtfleisch mit ein paar Tropfen Limettensaft beträufelt und ausgelöffelt.





Ackee, Aki, Akipflaume, (K), engl: *akee*, franz: *l'akée, ou aki*, ackee, ackee fruit, span: *jobo de la India*, ital: *ackee*

Anbaugebiete: Westafrika, Jamaika

Haltbarkeit: keine, die Früchte müssen frisch verzehrt werden!

Vorsicht beim Verzehr! Unreife ebenso wie überreife Aki-Früchte sind giftig. Die Ackee ist

eine paprikaförmige, hellrote bis orange Frucht mit einem aromatisch-nussartigem Geschmack. Nur das gelblich-weiße Fruchtfleisch ist essbar.

Das Fruchtfleisch sollte nur dann gegessen werden, wenn die Ackee sich von selbst geöffnet hat. Die Schale und die Kerne sind giftig. Die Ackee kann entweder roh oder gekocht gegessen werden. Als Spezialität der karibischen Küche wird „Ackee with Salt Fish“ zubereitet. Rezepte sollte man dort erfragen, wo sie verkauft wird.



Ambarella, Mombinpflaume, Balsampflaume, süße Balsampflaume, Goldapfel, Goldpflaume, (K), engl: *tahitian apple, ambarella, golden apple*, franz: *prunier de cythère*, span: *ambarella, jobo indio, jobo de la india*, ital: *ambarella*

Anbaugebiete: Polynesien, Südostasien, Karibik, Neu-Guinea, Fidschi-Inseln, Samoa, Malaysia, Indien, Sri Lanka, Jamaika, Westindische Inseln,

Venezuela und Brasilien. Haltbarkeit: Reife Früchte sind kühl gelagert 3 - 4 Tage. Das Fruchtfleisch ist blassgelb, faserig, saftig, fleischig und schmeckt etwas harzig, mit zunehmender Reife jedoch immer mehr nach Ananas.

Gekocht schmeckt die Ambarella nach Ananas. Die süßsauren Steinfrüchte werden entweder frisch verzehrt oder zu Säften und Marmeladen verarbeitet. Die Frucht hat einen Durchmesser von ca. 10 cm.



Atemoya, Annonne, Sauersack, Rahmapfel, Ochsenherzannonne, Cherimoya, (K), engl: *sweetsop, sugar apple*, franz: *pomme cannelle*, span: *anón, anona*, ital: *mela cannella, anona*

Anbaugebiete: Australien, Taiwan, Indien, Florida, Kuba, Libanon, Israel

Haltbarkeit: Sie kann gekühlt etwa zehn Tage lang aufbewahrt werden.

Die Schale verfärbt sich dabei dunkel, ohne dass dies einen Einfluss auf die Frucht selbst hat. Die Atemoya ist eine Kreuzung aus Cherimoya und Zimtapfel. **Vorsicht beim Verzehr!** Die schwarzen Samen der Frucht sind giftig und nicht genießbar. Die Früchte haben eine feste Haut, die bei einigen Arten mit weichen Stacheln versehen sind.

Die Schale ist etwa 3 mm dick und grünlich sowie mit warzenförmigen Ausbuchtungen versehen. Das Fruchtfleisch ist weißlich. Das Fleisch schmeckt süßlich und leicht scharf-säuerlich leicht nach Karamell. Der Geschmack ist eine Mischung aus Erdbeere, Birne und Mango. Verwendung findet das Fruchtfleisch vor allem als Frischobst.





Bilimbi, Gurkenbaum, (K), engl: bilimbi, franz: le bilimbi, span: vinagrillo, bilimbi, pepino culi, ital: bilimbi

Anbaugebiete: Indien, Indonesien, Haiti, Jamaika, Kuba, Puerto Rico, Trinidad, Venezuela, Ecuador, Surinam, Guyana, Brasilien, Philippinen. Ceylon, Burma, Thailand, Malaysia, Queensland in Australien, Haltbarkeit: Die reife Frucht ist gekühlt 4 - 5 Tage haltbar

Die Schale ist dünn und glatt. Die Frucht ist der Karambole (Sternfrucht) ähnlich. Unreif ist sie hellgrün. Reif wird sie gelb bis beinahe elfenbeinfarben oder weiß. Das Fruchtfleisch ist grün, leicht cremig, saftig und sehr sauer. Sie enthält mehrere kleine Kerne. Da die Früchte meist zu sauer sind, werden sie kaum roh gegessen. Sie werden deshalb zu Chutneys, Konfitüren und Säften verarbeitet. Auch finden sie Verwendung in Salaten und Beilagen.



Carissa, Natalpflaume, Natal Plum, Big Num-Num, (K), engl: carissa, natal plum, franz: carissa, span: carissa, ciruela de natal, ital: carissa

Anbaugebiete: südliches Afrika, Florida, Hawaii, Australien, Israel, Philippinen, Indien, Ostafrika

Haltbarkeit: Gekühlt mehrere Tage. Die Frucht ist erfrischend und je nach Sorte mehr oder weniger süß.

Die Früchte werden etwa 2 - 5 cm groß, haben eine leuchtend rote Schale und ein rosafarbenes, sehr saftiges, süßes Fruchtfleisch, dessen Aroma an Preiselbeeren erinnert. Die dünnen, kleinen Samen im Inneren kann man ebenso mitessen wie die Schale.

Vollreife Früchte erkennt man an der tiefroten Farbe. Man kann sie roh essen, aber auch in Salaten und Fruchtsuppen verarbeiten.



Chayote, Schuschu, (K), engl: chayote, franz: chayote, chayotte, appelée aussi christophine, chouchou, chouchoute, span: chayote, calabaza espinosa, chayota, guatilla, guatila, ital: chayote

Anbaugebiete: tropische und subtropische Länder

Haltbarkeit: wenige Tage, da sie schnell auskeimt

Die Frucht hat eine lang gezogene und platt gedrückte Kugelform. Sie ähnelt je nach Größe einer großen Birne mit blassgrauer bis dunkelgrüner oder auch gelber Farbe.

Manchmal sieht sie schrumpelig aus. Sie haben ein festes, weißes Fruchtfleisch mit mildem, gurkenähnlichem Geschmack und mit einem länglichen, ebenfalls essbaren Kern. Manche schmecken wie Kohlrabi und können roh gegessen oder auch wie Kohlrabi zubereitet werden. Sie wird meist als Gemüse zubereitet. Die Frucht kann roh gegessen, gegrillt oder gebraten werden. Auch wird sie kandiert oder zu Kompott verarbeitet.

Manchmal sieht sie schrumpelig aus. Sie haben ein festes, weißes Fruchtfleisch mit mildem, gurkenähnlichem Geschmack und mit einem länglichen, ebenfalls essbaren Kern. Manche schmecken wie Kohlrabi und können roh gegessen oder auch wie Kohlrabi zubereitet werden. Sie wird meist als Gemüse zubereitet. Die Frucht kann roh gegessen, gegrillt oder gebraten werden. Auch wird sie kandiert oder zu Kompott verarbeitet.





Cherimoya, Zimtapfel, Rahmapfel, Creme-frucht, Zuckerapfel, Annone, engl: cherimoya, franz: chérimole, chérimolier, span: cherimoya, chirimoya, anona blanca, ital: cerimolia, cherimoya

Anbaugebiete: Kolumbien, Ecuador, Peru, Madeira, Israel, Spanien, Italien, Chile, Kalifornien, Brasilien

Haltbarkeit: 8 - 10 Tage bei Zimmertemperatur.

Nicht im Kühlschrank lagern.

Das Fruchtfleisch ist cremefarbig und hat einen sahnigen Geschmack. Etwa wie Geschmack von Erdbeere mit Sahne mit einem zarten Zimtaroma. Reif ist die blassgrüne Frucht, wenn die Ränder eine bräunliche Färbung haben und die Schale auf Druck etwas nachgibt. Sie zählt zu den nachreifenden Früchten und ist frisch gekauft meistens noch nicht reif. Zum Verzehr schneidet man sie auf, schält und entkernt sie.

Die schwarzen Samen sind ungenießbar. Das Fruchtfleisch selbst ist cremig und saftig. Die Cherimoya erinnert von Konsistenz und Geschmack auch etwas an Mango oder Honigmelone. Man sollte sie in Papier einschlagen und bei Raumtemperatur nachreifen lassen. Verwendung findet sie im Obstsalat, Müsli oder Joghurt.

Vorsicht! Der Saft: verursacht bräunliche Flecken auf der Kleidung, die sehr schwer zu entfernen sind!



Corossol, Guanábana, Guyabano, Stachelannone, Sauersack, (K), engl: soursop, guanabana, graviola, franz: soursop, guanabana, graviola, span: guanábana, catoche, sapote agrio, ital: graviola, guanábana

Anbaugebiete: Mexiko, Peru, Argentinien, Kuba, Puerto Rico, Kolumbien, Bahamas, Bermudas, Dominikanische Republik, China, Malaysia, Australien, Israel

Haltbarkeit: Reife Früchte sollte man bald verzehren. Sie halten sich maximal 1 - 2 Tage wobei ihre Qualität bereits nach sehr kurzer Zeit abnimmt. Reife und bereits angeschnittene Früchte kann man gekühlt nur kurze Zeit aufbewahren.

Die Corossol hat eine Länge bis zu 40 cm und ist bis zu 4 kg schwer: Die Schale ist grün und mit zahlreichen weichen Stacheln überzogen. In reifem Zustand wird die Schale der Stachelannone sehr weich und druckempfindlich. Sie verströmt einen intensiven Geruch nach Erdbeeren und Zitronen. Färbt sich die Schale schwarz, verliert sie auch an Geschmack.

Das Fruchtfleisch enthält schwarze nicht essbare Kerne. Diese sind ungenießbar. Am besten halbiert man die Frucht und schneidet sich die passenden Stücke ab. Die Schale ist ungenießbar. Der Fruchtkörper ist im reifen Zustand sehr druckempfindlich und daher nur schwer zu transportieren.

Die Corossol findet zur Herstellung von Erfrischungsgetränken, Speiseeis, Fruchtpüree oder Marmeladen Verwendung.





Curuba, (K), engl: *banana passionfruit*, franz: *curuba*, *grenadille-banane*, *banana poka*, span: *curuba ecuatoriana*, *curuba india*, *tacso amarillo*, *curuba quitena*, ital: *curuba*

Anbaugebiete: Kolumbien, Australien, Neuseeland, Hawaii, Reunion

Haltbarkeit: In einer Plastiktüte bis zu 14 Tage im Kühlschrank haltbar.

Ihre Schale ist fast so dick und fest wie die der Banane. Das Fruchtfleisch, von einem weißen Häutchen umgeben, ist gelblich bis orangegelb und geleeartig. Die Curuba duftet angenehm, ihr Geschmack ist vollfruchtig, säuerlich aromatisch und apfelähnlich. Das Fruchtfleisch und die Samen sind essbar. Die Frucht wird in der Länge halbiert. Danach kann das feste Fruchtfleisch ausgelöffelt werden. Die Curuba wird roh verzehrt und zur Herstellung von Marmeladen, Gelees, Biermischgetränken oder Säften verwendet.



Durián, Stinkfrucht, Käsefrucht, Zibetbaum, (K), engl: *durian*, *civet fruit*, franz: *durian*, span: *durián*, *durión*, ital: *durian*

Anbaugebiete: Indonesien, Malaysia, Thailand, Philippinen, Queensland, Australien, Singapur, Myanmar, Sri Lanka, Indochina, Indien, Papa Guinea

Haltbarkeit: die Frucht unbedingt sehr kühl und nicht länger als 2 - 3 Tage lagern.

Die Durian ist vollständig mit Stacheln besetzt. Sie hat eine ledrig-zähe Haut. Ihr Gewicht kann 1 - 5 kg betragen. Die harte, dicke Schale ist olivgrün bis gelblich-braun. Frisch ist sie wohlriechend und -schmeckend, Geschmack und Konsistenz ist wie fester Vanillepudding, überreif fängt sie an zu stinken.

Sie stinkt sogar ganz fürchterlich und zwar nach einer Mischung aus Limburger Käse und Baby-Kacke. Und weil die Durian so stinkt, hat sie in den meisten touristisch orientierten Hotels Südostasiens Hausverbot. Die Frucht hat fünf Segmente, in denen jeweils ein gelbes, cremiges Fruchtfleisch ein bis fünf große Kerne umfasst. Gegessen wird ausschließlich das gelbe Fruchtfleisch.



Fruta Delicioso, Fensterblatt, mexikanische Ananas, Ananasbanane, engl: *ceriman*, *monster fruit*, *mexican breadfruit*, *fruit salad plant*, franz: *cériman*, *monstera*, *philodendron monstéra*, *fruit à pain mexicain*, span: *cerimán*, *monstera*, *pinanona monstera*, *costilla de adán*, ital: *monstera*

Anbaugebiete; Mexico, Costa Rica, Guatemala, Panama, Spanien

Haltbarkeit: mehrere Tage

Reife Früchte sind hellgrün bis hellgelb und etwa so groß wie ein Maiskolben. Das Fruchtfleisch ist cremig-weiß und essbar; es erinnert im Geschmack an Ananas, Cherimoya und Banane. Die Frucht sollte nur im reifen Zustand gegessen werden. Unreife Früchte enthalten giftige, Schleimhaut reizende Substanzen. Die harten Schalenplätt-



chen werden abgeschält und das cremig-weiße Fruchtfleisch in Scheiben abgeschnitten.
Vorsicht! Nur reife Kolben verzehren. Die Frucht reift von der Spitze her. Ist der untere Teil reif, ist der obere Teil ungenießbar. Die Frucht reift schlecht nach.



Gandaria, Pflaumenmango, Plum Mango, Maprang, Marian Pflaume, (K), *engl: gandaria, maprang, franz: gandaria, span: gandaria, ital: gandaria*

Anbaugebiete: Sumatra, Java, Malaysia, Thailand, Burma, Indonesien

Haltbarkeit: Die reifen Früchte sind bei Zimmertemperatur ein bis zwei Wochen haltbar.

Die Schale der unreifen Pflaumengroßen Frucht ist grün. Reif wird sie gelb bis orange. Das Fruchtfleisch ist ebenfalls gelb bis orange sowie saftig. Der Geschmack ist der der Pflaume und Mango ähnlich. Die Gandaria hat einen einzelnen Stein, der essbar ist. Gandarias kann man roh essen.



Granatapfel, Grenadine, *engl: pomegranate, franz: grenade rouge, span: granada, ital: melagrana*

Anbaugebiete: Türkei, Armenien, Aserbaidshan, Georgien, Dagestan, Tadschikistan, Turkmenistan, Usbekistan, Iran, Afghanistan, Pakistan, Ägypten, Spanien, Marokko, Tunesien. Syrien, Palästina, Israel, Indien. Auch Karibik und Lateinamerika

Haltbarkeit: Gekühlt kann man sie mehrere Wochen aufbewahren.

Die Form ist apfelähnlich. Unreif ist sie grün und reif orangerot. Sie hat einen Durchmesser von bis zu zehn Zentimeter: Das saftige Fruchtfleisch schmeckt süß-säuerlich. Im Granatapfel befinden sich zahllose bis zu 15 mm große kantige Samen, die von einem glasigen, saftig-prallen, tiefrot bis blassrosa gefärbten Samenmantel umgeben sind.

Insgesamt Sind etwa 400 Samenkörner in der Frucht enthalten. Die fleischig ummantelten Samen kann man entweder mit den Fingern oder mit der Hilfe eines Löffels oder einer Gabel gut herauslösen und verzehren. Aus der Frucht lässt sich ein purpurner Saft pressen (beispielsweise mit einer Zitronenpresse). Der Saftgehalt ist hoch. Aus dem mit Zucker gekochten Saft erhält man Granatapfelsirup, auch „Grenadine“ genannt.

Vorsicht! Der Saft ist äußerst farbintensiv. Deshalb sollte man beim Öffnen der Frucht vorsichtig sein. Die Flecken in Textilien lassen sich nicht mehr entfernen.



Japanische Mispel, Wollmispel, Mispero, Nespola, Nispero, Loquat, (K), *engl: loquat, japanese medlar, franz: nèfle du Japon, bibasse, span: nispero dei Japón, ital: nespola del Giappone*

Anbaugebiete: Südostasien China, Japan, Israel, Indien, USA, Italien, Portugal, Spanien, Chile, Brasilien

Haltbarkeit: bei kühler Lagerung ein bis zwei Wochen



Die hühnereigroßen Früchte haben eine dünne, hellgelbe und fein behaarte Haut, welche man leicht abziehen kann. Das Fruchtfleisch der Loquat ist gelblich bis orangefarben und je nach Sorte fest oder weich. Sie ist saftig und erfrischend und hat einen süßsauren Geschmack. Reife Früchte haben kleine braune Recken auf der Schale.

Loquats können roh oder gekocht, mit oder ohne Schale gegessen werden. Sie werden in Fruchtsalaten, Kuchen, Gelee und Marmelade verarbeitet.



Jujube, Chinesische Dattel, Chinesische Dattel, Rote Dattel, (K), engl: *jujube, chinese date*, franz: *jujube, jujube de Chine, jujubier, date chinoise*, span: *jujube, azufaifa*, ital: *giuggiolo*

Anbaugebiete: China, Japan, Indien, Schweiz, Südtirol, Indien, Georgien, Afghanistan, Sudan, Brasilien, USA.

Haltbarkeit: Getrocknet und trocken gelagert mehrere Jahre, frisch und gekühlt 5 - 6 Tage

Das zarte Fruchtfleisch der olivengroßen Früchte ist grün-gelb bis rotbraun. Die Beere besitzt einen erfrischenden süß-säuerlichen Geschmack. Die Jujube wird wie die Dattel verwendet und roh mit der Schale verzehrt oder getrocknet als Energiespender: Sie wird zu Saft, Sirup oder getrocknet als Tee verarbeitet.



Kiwano, Horngurke, Hommelone, Igelgurke, Stachelgurke, engl: *horned melon, african horned cucumber, jelly melon*, franz: *kiwano*, span: *pepino silvestre africano*, ital: *kiwano*

Anbaugebiete: Neuseeland, Israel, Afrika, Mittelamerika

Haltbarkeit: nicht im Kühlschrank aufbewahren, das Verderben der Kiwano wird durch Kühlung beschleunigt. Bei Zimmertemperatur lässt sie sich bis zu vier Monate aufbewahren, bei trockener Lagerung von 9° - 11° C bleibt sie bis zu neun Monaten frisch.

Die warzig-stachelige Haut ist gelb bis rot-orange. Das Fruchtfleisch ist hellgrün, sehr weich, fast geleeartig und mit unzähligen flachen, hellen Samen durchsetzt, welche mitgegessen werden. Die Frucht enthält viel Wasser. Die Kiwano schmeckt sehr erfrischend nach einem Hauch Banane und Zitrone. Grüne Früchte reifen bei Zimmertemperatur nach. Die Kiwano wird aufgeschnitten und ausgelöffelt. Schmeckt die Frucht bitter und fade, stammt sie vom Saatgut der Wildpflanzen.



Kaktusfeige, engl: *prickly pear, indian fig*, franz: *figue de barbarie, figue d'Inde*, span: *higo chumbo, tuna*, ital: *fico d'India*

Anbaugebiete: Mexiko, Mittel- und Südamerika, Kalifornien, Australien, Südafrika, Sizilien, Spanien, Portugal, Israel, Algerien, Tunesien, Ägypten und weiteren Mittelmeerländern.

Haltbarkeit: ungekühlt bis zu zwei Wochen, gekühlt bis zu vier Wochen.



Die hühnereigroßen Früchte sind 100 – 200 g schwer. Die dicke Schale kann je nach Sorte gelblich, lachsfarben, dunkelbraun, rot sein oder aber auch grün bleiben.

Die Schale sitzt voller feiner Stacheln, die feine Widerhaken haben und im wahrsten Sinn des Wortes unter die Haut gehen. Wer mit bloßer Hand eine Kaktusfeige zu schälen versucht, wird sich lange und schmerzhaft daran erinnern. Also **VORSICHT!** Nur mit Handschuhen anfassen. Die Dornen sind bei den im Handel erhältlichen Kaktusfeigen entfernt. Sie werden in Wasser eingeweicht, die Dornen weich gemacht und dann abgebürstet.

Die aromatischen süß-säuerlich Früchte schmecken etwas nach Birne. Da die Kaktusfeige nicht nachreift, ist der Gehalt an Süße bei zu früh geernteten sehr unbefriedigend. Reife Früchte sind dunkelgelb, rötlich oder braun und fühlen sich weich an.

Das geleeartige Fruchtfleisch der Kaktusfeige ist leicht körnig und wässrig. Die kleinen Kerne werden mitgegessen. Zum Verzehr schneidet man die Kaktusfeige auf und löffelt sie aus. Aus dem Fruchtfleisch wird Konfitüre, Likör oder Marmelade hergestellt.



Kumquats, Limequats, Zwergorangen, Zwergpomeranzen, *engl: cumquat, kumquat, franz: kumquat, span: kumquat, ital: kumquat*

Anbaugebiete: China, Japan, Vietnam, Indonesien, USA, Israel, Brasilien, Italien, Südafrika.

Haltbarkeit: Reife Früchte etwa 5 Tage bei Zimmertemperatur oder gekühlt etwa 3 Wochen

Die etwa pflaumengroßen Früchte sind goldgelb bis orangegelb und, wie die der Zitrusfrüchte, mit feinen Poren besetzt. Das Fruchtfleisch ist orangefarben und in drei bis sechs Kammern unterteilt. Im Inneren befinden sich einige Kerne. Die Frucht wird mit Schale und Kernen gegessen. Die Schale ist bitter mit einem leicht süßen Nachgeschmack. Sie schmeckt würzig süß und fein säuerlich zugleich.

Ihre Schale ist übrigens essbar und liefert den würzigen, süßlichen Geschmack. Kumquats schmecken am besten, wenn man sie direkt vor dem Verzehr ein wenig zwischen den Fingern rollt. Die essbare Schale schmeckt dann weich, süß und sehr aromatisch, das Fruchtfleisch ist angenehm säuerlich. Die Kumquats werden zu Konfitüre und Likör verarbeitet.



Langsat, Duku, Lanzones, *engl: langsat, franz: langsep, lansom, lanzon, span: langsat, lanzón, ital: langsat, lansom, lanzone*

Anbaugebiete: Philippinen, Thailand, Malaysia, Indonesien, Indien, Sri Lanka, Java, Vietnam

Haltbarkeit: die Früchte reifen und verderben schnell. Bei 10° - 12° C bis zu 14 Tage haltbar

Langsats sind rundlich-oval, grau bis gelb oder leicht bräunlich bis hin zu pinkfarben und samtig behaart. Sie haben weißes, transparentes, saftig klebriges Fruchtfleisch, schmeckt süß-säuerlich mit einer angenehmen bitteren Note.

Das Fruchtfleisch ist in mehrere Segmente unterteilt, die saftig weißlich-transparent sind, etwa die Hälfte davon enthält einen vollständigen Samen. Die Segmente schmecken süß-sauer, die Haut und die Kerne sind meistens sehr bitter und sollten nicht mitgegessen werden.



FrISChe und reife Langsats erkennt man an der festen Haut, die kräftig gelb und nicht braun sein sollte. Der Stielansatz sollte weiß und nicht dunkel sein.



Litschi, Litsch, Lychee, Chinesische Haselnuss, Litschipflaume, Liebesfrucht, engl: *lit-chi, lychee, leechee, litchee*, franz: *litchi, litchier*, span: *lichi, lychee, litchi, lechia*, ital: *litchi*

Anbaugelbiete: China, Taiwan, Kambodscha, Indien, Südafrika, Australien, Israel, Mexiko, USA, Madagaskar, Südafrika

Haltbarkeit: gekühlt maximal eine Woche, bei Zimmertemperatur drei Tage. Reife Früchte haben eine rosarote bis dunkelrote Schale. Sie haben eine dünne, außen sehr raue Schale mit dornenähnlichen weichen Ausstülpungen.

Das Fruchtfleisch ist durchscheinend geleeartig, fest, saftig und hat einen süßlichen, aromatischen Geschmack. Es enthält einen großen braunen glänzenden Kern, der ungenießbar ist. Die Früchte reifen nicht nach, deshalb sollten sie reif gekauft werden. Nach der Ernte verwandelt sich die Farbe der Hülle in eine stumpf braune Farbe. Damit sie ihre leuchtende rote Farbe behält, wird die Litschi mit Schwefeldioxid behandelt. Deshalb sollte man nur Früchte mit einer geschlossenen Hülle kaufen. Die Frucht genießt man am besten pur oder in einem Obstsalat. Die Frucht bildet wegen ihres aromatischen Geschmacks die Grundlage für die Herstellung von Limonaden und Likören.



Malakka-Apfel, Jambeiro, Rosenapfel, Malaya-Apfel, Java-Apfel, (K), engl: *malay apple, pomerac, mountain apple*, franz: *pomme malacca, jambose rouge*, span: *manzana malaya, pera de Malaca, pomarrosa de Malaca, pomagás*, ital: *melarosa di Malacca, pomo di Malaya*

Anbaugelbiete: Malaysia, Jamaika, Puerto Rico, Trinidad and Tobago, Indonesien, Tahiti, Costa Rica, Sri Lanka, Thailand

Haltbarkeit: ungekühlt nur wenige Tage haltbar

Die Frucht hat eine längliche Form und ist je nach Sorte von grüner, rosaroter, gelber und dunkelroter Farbe. Das saftige Fruchtfleisch ist von weißer Farbe, welches runde Kerne umhüllt. Sie haben einen frischen süßen Geschmack, welches nach Rosenwasser duftet. Er wird roh gegessen oder auch zu Marmelade und Chutneys verarbeitet.



Maracuja, Passionsfrucht, Grenadillen, (K), engl: *passion fruit, purple grenadilla, purple passionfruit*, franz: *grenadille pourpre, fruit de la passion, couzou*, span: *granadilla, maracuyá, fruta de Ja pasión, chinola, parchita*, ital: *maracuja, frutto della passione*

Anbaugelbiete: Brasilien, Australien, Neuseeland, Südafrika, Kenia, Indien, Taiwan, Hawaii, Kalifornien. Haltbarkeit: Reife Früchte kühl gelagert etwa 2 Wochen

Die hühnereigroßen orangefarbenen bis bräunlichen Früchte haben eine ledrige Schale. Die Kerne, sowie die sie umgebende dickflüssige Pulp, sind essbar. Im Geschmack ist die Grenadille der Maracuja und der Passionsfrucht zwar ähnlich, aber süßer. Der



fruchtig-süße Geschmack wird beim Zerkauen der Kerne noch intensiver und süßer. Unter der ledrigen äußeren Schale befindet sich weißer innerer Fruchtmantel, den man mitessen kann. Man halbiert die Frucht und löffelt oder schlürft sie aus.



Marang, Tarap, (K), engl: marang, tarap, franz: marang, tarap, span: marang, ital: marang

Anbaugebiete: Indonesien, Malaysia, Philippinen, Thailand

Haltbarkeit: verderbt sehr schnell und sollte kühl nur kurze Zeit aufbewahrt werden. Die Frucht ist rund bis länglich, kleiner als die Jackfrucht und die starke Rinde ist mit weichen, kurzen Domen bedeckt. Die Schale ist grünlich, und ändert ihre

Farbe ins Gelbliche, wenn die Frucht reif wird. Das Fruchtfleisch der Marang ähnelt in Form und Beschaffenheit der Jackfrucht. Der Kern ist verhältnismäßig groß. Im Kontrast zum starken Geruch der Marang ist die Frucht saftig und milde gewürzt. Es besteht aus vielen einzelnen, sechseckigen Fruchtzellen, deren saftiges Fruchtfleisch milchig weiß ist. Der Geschmack ist sehr aromatisch und süß und schmeckt cremig nach Banane und Ananas. Sobald sie geöffnet ist, sollte das Marang innerhalb weniger Stunden verbraucht werden, weil sie das Aroma sehr schnell verliert und die Frucht sich dunkel färbt. In das Fruchtfleisch sind etwa murmelgroße, rundlich bis ovale Samen eingebettet, die essbar sind. Die Frucht verstrahlt einen durchdringenden Geruch, an den man sich gewöhnen kann.



Mangostane, Mangostin, Mangostanapfel, Mangosteen, Mangosten, (K), engl: mangosteen, mangostan, yellow mangosteen, sour mangosteen, franz: mangoustan, mangoustanier, span: mangostán, mangostino, mangustán, manggis, mangostán amarillo, ital: mangustan, mangostani

Anbaugebiete: Malaysia, Indonesien, Thailand, Vietnam, Malaysia, Philippinen, Mittelamerika, Brasilien, Australien

Haltbarkeit: frisch bei normaler Temperatur bis zu 2 Wochen. Gekühlt (etwa 6° C) bis zu 6 Wochen bei hoher Luftfeuchtigkeit, damit die Schale nicht austrocknet.

Die etwa tomatengroßen Früchte haben eine lederartige, purpurrote, violette manchmal mit gelblich braunen Flecken versehene Schale. Das Fruchtfleisch der Mangostane ist schneeweiß und hat einen zarten süßen Geschmack mit einer leicht sauren Komponente. Es ist in vier bis sieben mandarinenähnliche Segmente gleichmäßig in der harten Schale verteilt die sich leicht heraustrennen lassen. Die grünen Kerne sind essbar.

Leider gibt es bei den Mangostanen je nach Herkunft oft einen hohen Prozentsatz mit Fruchtschimmel befallene Früchte und zwar am Fruchtfleisch, nicht aber an der Schale. Es gibt keine Möglichkeit zuverlässig festzustellen, welche Früchte befallen sind.

Zum Öffnen ritzt man die Schale rundherum mit einem Messer ein. Danach lassen sich die beiden Schalenhälften mühelos lösen.

Vorsicht! Beim Aufschneiden der Schale tritt ein Saft aus, der nur schwer entfernbare, purpurfarbene Flecken verursacht! Früchte mit beschädigter Schale sollte man daher meiden.





Nashibirnen, Japanische Birne, Koreanische Birne, Asiatische Birne, Chinesische Birne, Kumoi, Apfelbirne, engl: nashi, chinese pear, franz: nashi, poirier japonais, span: pera nashi, pera asiática, ital: nashi

Anbaugebiete: Japan, Chile, Frankreich, Deutschland, Italien, Australien, Neuseeland, Korea, Taiwan, China, Chile, Brasilien, Frankreich, Italien

Haltbarkeit: bei Raumtemperatur mindestens zwei Wochen, kühl und dunkel bis zu zwei Monate.

Es gibt zwei unterschiedliche Sorten: Die chinesische ist birnenförmig, besitzt ein weiches Fruchtfleisch, viele Kernzellen und schmecken ähnlich wie unsere Birnen. Die japanische ähnelt im Aussehen und im Geschmack mehr unseren knackigen Äpfeln und ist kernlos. Die pflaumengroßen Früchte (Kultursorten sind größer) besitzen eine harte und oft raue Haut. Die Früchte haben eine bräunlich-gelbe Schale oder eine gelblich-grüne. Man sollte saftige Früchte mit einer glatten Schale auswählen. Das Fruchtfleisch ist sehr saftig. Die Nashi-Birne kann man roh essen, als Zutat für Obstsalate verwenden, sie dünsten, flambieren oder backen.



Physalis, Kapstachelbeere, Andenbeere, Blausenkirche, Judenkirche, Schlutte, Inkapflaume, engl: cape gooseberry, golden berry, husk cherry, husk tomato, ground cherry, franz: coqueret du Pérou, groseille du cap, span: cereza del Perú, alquejenje, aguaymanto, uchuva, ital: agiova, alchechengio

Anbaugebiete: Südafrika, Venezuela, Bolivien, Kolumbien, Ecuador, Peru, Israel, Australien, Kenia, Indien, Neuseeland, USA, Südfrankreich, Madagaskar

gaskar

Haltbarkeit: bei ca. 10° C mehrere Wochen haltbar, feucht gelagert können sie verschimmeln.

Die kleinen orangegelben, kugelrunden Beeren mit süß-säuerlichen Geschmack sind von einem papierdünnen, pergamentfarbenen Lampion geschützt.

Die „Trockenblume“ entfaltet einen parfümierten Duft und leicht säuerlichen Geschmack, aber zugleich mit einem fruchtigen Kirscharoma. Physalen werden im Anbaugebiet in der Sonne getrocknet. Es ist unwesentlich, ob die Hülle geschlossen oder offen ist. Wichtig ist, dass die kirschgroßen Beeren orangegelb sind. Man kann sie direkt aus der Papierhülle essen. Angeritzt und mit etwas Zucker in Whisky eingelegt sind sie eine schöne Dekoration für Speiseeis, Puddings und Kompotte.



Pitanga, Surinamkirsche, Kirschmyrte, (K), engl: pitanga, surinam cherry, franz: pitanga, cecyrie de cayenne, span: pitanga, cereza cuadrada, cereza de Cayena, cereza de Surinam, pendanga, ital: pianga, ciliegia di Suriname, ciliegia di cayenna

Anbaugebiete: Südamerika, Surinam, Uruguay, Brasilien, Sri Lanka, Malaysia, Südchina, Hawaii, Ronda, Surinam, Guyana, Argentinien, Venezuela,

Kolumbien, Italien, Israel. Haltbarkeit: nur kurze Zeit haltbar

Die reifen Früchte sind orangerot bis dunkelpurpur gefärbt. Sie haben eine runde Form, die an beiden Seiten abgeflacht und in Längsrichtung breit wulstig sieben- bis achtfach gerippt ist. Sie haben etwa die Größe von Kirschtomaten. Die dünnhäutigen Beerenfrüchte sind weich und saftig.

Das Fruchtfleisch ist rötlich, mit einem Kern von grünlicher Färbung, der nicht mitgegessen wird. Hellhäutige Pitangas schmecken angenehm fruchtig-sauer, dunkle Früchte sind reicher an Fruchtsäure und leicht bitter. Die Früchte können roh gegessen oder zu Säften, Fruchtwein, Konfitüre, Gelee, Getränke oder Chutney und verarbeitet werden.



Pitahaya , Drachenfrucht, Pitaya, (rot, rosa oder gelb),

engl: pitaya, pitahaya, yellow/red pitahaya, dragon fruit, strawberry pear, franz: pitava, pitahaya rouge/jaune, fruit du dra, span: pitahaya, pitaya, pitaya roja/amarilla, ital: pitaya, pitahaya rossa/giallo

Anbaugebiete: Kolumbien, Israel, Thailand, China, Nicaragua, Vietnam, Sri Lanka

Haltbarkeit: bei Zimmertemperatur etwa 12 Tage und gekühlt 15 Tage

Die ovalen bis eiförmigen Früchte sind mit größeren warzenartigen Wülsten und Höckern überzogen. Ihnen werden nach der Ernte die Stacheln entfernt. Das Fruchtfleisch der gelben Sorte ist grau-weiß. Das der roten bis pinkfarbenen Frucht kann im Inneren leuchtend rot sein.

Das erfrischend mild-aromatisch süße bis süß-säuerliche helle, geleeartige Fruchtfleisch enthält viele kleine schwarze Samen, die mitgegessen werden. Das Fruchtfleisch bei den rotschaligen Sorten ist weiß oder rot und hat ebenfalls schwarze Samen. Die roten Früchte sind eher geschmacksneutral und weniger aromatisch. Zum frischen Verzehr halbiert man die Frucht und löffelt sie aus.



Pepino, Melonenbirne, Mellowfrucht, (K),

engl: pepino, melon pear, franz: pépino, poire melon, span: pepino, pepino melón, pepino dulce, cachun, ital: pepino, melone pepino, pera melone

Anbaugebiete: Peru, Kolumbien, USA, Australien, Kenia, Peru, Chile, Neuseeland

Haltbarkeit: bei 12° - 18° C drei Wochen lagerfähig

Die eiförmigen Früchte werden 10 bis 20 cm groß. Ihre dünne, glatte Schale färbt sich bis zur Reife von grünlich bis gelblich mit violetten Streifen. Das Fruchtfleisch ist creme-gelb bis lachsfarben, sehr saftig, und angenehm



duftend. Die Früchte werden ohne Schale verzehrt. Geschmacklich ähnelt sie einer Mischung aus Melone und Birne, sehr süß, aber nicht ganz so ausgeprägt. Pepinos sollte man erst verzehren, wenn die Fruchtfarbe von grünlich auf cremefarben übergegangen ist und die Frucht auf leichten Druck nachgibt. Nach dem Aufschneiden verfärben sich Pepinos schnell. Sie sollten deswegen erst kurz vor dem Verzehr zerteilt werden.



Rambutan, Haarige Litschi, engl: *rambutan, rambeh, hairy lychee*, franz: *ramboutan, litchi chevelu*, span: *rambután, mamón chino*, ital: *rambutan*

Anbaugebiete: Thailand, Afrika, Karibik, Mittelamerika, Indien, Indonesien, Malaysia, Kambodscha, Vietnam, Philippinen, Sri Lanka, Australien, Hawaii, Honduras

Haltbarkeit: kein nachreifen, bei 10° C etwa 2 Wochen haltbar

Rambutans sind rundlich-oval und von der Größe einer Kirschtomate. Sie besitzen eine Schale aus dichten roten bis rotbraunen weichen Stacheln oder Borsten. Die Stacheln stehen nicht von der Frucht ab, sondern kräuseln sich um die Schale. Ihr Fruchtfleisch ist durchscheinend weißlich mit einem ungenießbaren Kern. Dieser hat Ähnlichkeit mit einer bemehlten Mandel.

Das geleeähnliche Fruchtfleisch schmeckt süß-säuerliche. Der Geschmack ist ähnlich den der Litschis, nur wesentlich süßer. Um an das saftige Fruchtfleisch zu gelangen, ritzt man am besten die Schale mit einem Messer an und löst die Schale vorsichtig von dem Fleisch ab. Geröstet sind die fettreichen Samen ebenfalls essbar.



Sharonfrucht, Kaki, Persimone, Chinesische Pflaume, engl: *sharonfruit, lotus date plum, lotus persimmon*, franz: *plaqueminier lotier, faux lotier, plaqueminier faux lotier, guyac de Tadone*, span: *guayacán, guayacán africano*, ital: *kaki loto, lota d' Italia*

Anbaugebiete: Israel, China, Japan, Korea, Südamerika, Spanien, Italien, Neuseeland, Florida, Kalifornien.

Haltbarkeit: reife Früchte gekühlt etwa 2 - 3 Tage

Die Sharonfrucht ist eine kernlose Zuchtform der Kaki. Die kugelige Kaki, die ovale Persimone und die tomatenartig flache Sharonfrucht haben eine glatte, glänzende und dünne Schale von gelb bei der Sharon und Persimone, bis rot-orange bei der Kaki. Das Fruchtfleisch ist bei festen Früchten knackig und schnittfest, bei reiferen gallertartig und sehr saftig. Der süße Geschmack hat birnen- oder aprikosenartiges Aroma.

Die Schale der Sharonfrucht ist dünner als die der Kaki und kann mitgegessen werden. Zum Genuss der Kaki wird diese aufgeschnitten und das Fruchtfleisch ausgelöffelt.

Die volle Reife ist an der tief orangen bis blass rote Schale und dem sehr weichen Zustand erkennbar. Hier wird die maximale Süße erreicht. Das Nachreifen sollte unbedingt im Kühlschrank erfolgen.





Sapodilla, Breiapfel, Chiku, Nispero, (K), *engl: sapodilla, chicle, chiku, chicoo, chiko, chico sapote, franz: sapotille, sapotillier, span: sapodilla, zapotillo, chicozapote, nispero, ital: sapoodilla*

Anbaugebiete: Südamerika, Süd-Florida, Westindische Inseln, Indien, Mexiko, Costa Rica, Philippinen, Sri Lanka, Thailand, Malaysia, Mexiko, Venezuela, Guatemala, Mittelamerika

Haltbarkeit: gekühlt 3 - 4 Tage

Die kartoffelähnlich aussehende und auch so große Frucht, verfärbt sich mit zunehmender Reife von grünlich in ein schmutziges hellbraun. Ist die Frucht vollreif bilden sich nahe dem Stiel an der Schale kleine Risse. Das gelb oder rötlich braun gefärbte Fruchtfleisch ist meist von einer leicht körnigen Beschaffenheit. Es hat ein saftiges, hellbraunes, weißliches Fruchtfleisch, das wie ein sahniger Karamell-Pudding mit Birnenstückchen schmeckt. Die Frucht kann nur vollreif gegessen werden, da sie unreif viel Gerbsäure und Milchsaft enthält. Zum roh essen wird die Frucht längs oder quer halbiert, die Kerne sollten unbedingt herausgenommen und das Fruchtfleisch pur oder mit Zitronensaft beträufelt ausgelöffelt werden. **Vorsicht!** Das Fruchtfleisch beinhaltet mehrere schwarze Kerne, die an einem Ende eine Art Haken haben, die sich in der Speiseröhre verhaken können, wenn man die Kerne schluckt.



Tejocotes, (K), *engl: mexican hawthorn, franz: tejocote, texocotl, span: tejocotes, ital: tejocotes*

Anbaugebiete: Mexiko

Haltbarkeit: gekühlt mehrere Tage

Die kirschgroße Frucht ist rundlich bis oval. Die Früchte sind gelb, das Fruchtfleisch ist mehlig oder saftig und schmeckt süß, etwa wie ein kleiner Wildapfel. In der Frucht befinden sich mehrere zusammen gewachsene Kerne. Man kann sie

roh und mit der Schale essen oder sie zu Marmelade oder Konfitüre verarbeiten.



Zitronenmelone, Babacao, Babacos, Bergpapaya, Melonenpapaya, *engl: babaco, franz: babaco, span: babaco, ital: babaco*

Anbaugebiete: Ecuador, Neuseeland, Italien, Griechenland, Ecuador, Israel, Kalifornien

Haltbarkeit: ungekühlt bis zu 4 Wochen

Die Schale der Babacao ist glatt und im unreifen Zustand grün. Mit zunehmender Reife verfärbt sich die Schale gelblich und im vollreifen Zustand

gleichmäßig gelb. Das kernlose Fruchtfleisch ist sehr saftig, leicht säuerlich und enthält wenig Zucker.

Die kernlose Frucht ähnelt einer großen Gurke. Sie hat einen fünfeckigen Querschnitt mit abgerundeten Kanten. Sie schmeckt nach einem saftigen Gemisch von Erdbeere, Ananas und Papaya. Das Fruchtfleisch ist cremefarben und schmeckt bei geringer Säure sehr süß.



Babacaos werden frisch verzehrt oder wie Papayas verarbeitet. Die Frucht wird quer in Scheiben oder längs in Streifen geschnitten. Das Schälen entfällt bei der vollreifen Frucht. Mit etwas Zucker oder ein wenig Honig kann man den köstlichen Geschmack der Babacao noch steigern. Sie passen ideal zu Obstsalaten. Unreife Babacaos lassen sich auch wie Gemüse verarbeiten.

Anmerkung: Die Bilder des Abschnittes „Auswahl exotischer Früchte“, welche mit **(K)** gekennzeichnet sind, wurden aus „Exotische Früchte und Gemüsepflanzen“ von Ákos Kun - <http://kunlibrary.com> – entnommen.

*Ob ich morgen leben werde, weiß ich nicht gewiss.
Dass ich morgen trinken werde, wenn ich morgen leben werde,
weiß ich sicherlich.*

G. E. Lessing





Kokospflänzchen am Strand von Salomon Islands, Chagos-Archipel

Wissenswertes über Bananen und Kokosnüsse

Wissenswertes über Bananen

Ohne Zweifel gehören die Bananen auf der Welt mit zu den verbreitetsten Obstsorten und in den meisten Tropenländern sind sie Grundnahrungsmittel. Das bezieht sich hauptsächlich auf die Kochbanane. Nur ein Fünftel der Weltproduktion sind Obstbananen, der Rest sind Gemüsebananen. In Mitteleuropa kennen wir die langen festen Obstbananen mit dem milden aromatischen Geschmack.



Bild: „Banane-Fruchtansatz“ von Esskay ist lizenziert unter GNU FDL, Version 1.2, Wikipedia

Die Kochbanane ist in Deutschland weitestgehend unbekannt, denn wir haben schließlich die Kartoffel. Dagegen gibt es z. B. in Thailand die Auswahl zwischen etwa 20 - 25 Sorten.

Selbst die Bananenblätter sind in den tropischen Ländern als Einwegteller oder als Hülle für gebackene und gedämpfte Gerichte nicht wegzudenken.

Tipps: Vor dem Gebrauch muss man die mittlere Blattrippe entfernen, das Blatt in die erforderliche Größe schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren, damit es weicher wird. Die Blütenherzen der Bananenstaude lassen sich als Gemüse zubereiten. Die Banane wird ebenfalls zu Bananen-

mehl, -flocken, -pulver, -chips, -sirup, -bier und -likör verarbeitet.

Es gibt Hunderte von Sorten an Kultur-, Obst- oder Kochbananen. Im Handel werden Sorten wie Chiquita, Gos Michel, Robusta und Cavendish angeboten sowie die köstlichen, kleineren Bananen von den Kanarischen Inseln. Weniger bekannt sind exotische Arten, wie rote Banane, Apfel- oder Babybanane, bzw. Lemon- und Zitronenbanane vom Nil.





Bild: Eine Staude Babybananen unter dem Sprayhood

Bananen werden grün geerntet und beginnen während des Transports zu reifen. Die noch grünen Früchte enthalten Stärke, welche sich während des Reifeprozesses in Zucker umwandelt. Deshalb sind reife Bananen leicht verdaulich, lösen selten allergische Reaktionen aus und eignen sich daher als feste Beikost nicht nur für Babys sondern auch für Segler. Gourmets schätzen sie in Currygerichten, im Omelette, in Butter und Honig gebraten oder als Bananenkuchen. Baby- oder Partybananen dagegen versüßen ein Dessert und die modischen Apfelbananen und rote Bananen sind bestens zum Flambieren geeignet.

Bananen sind ideale Energiespender. Sie eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit, denn sie enthalten unterschiedliche Zuckerarten (Glucose, Fructose und Saccharose). Jede Zuckerart wird im Körper zu einem anderen Zeitpunkt freigesetzt. So liefert eine reife Banane kontinuierlich Energie. Dieser Effekt wird durch den Gehalt an

Pektinen und stark quellenden Ballaststoffen verstärkt. Pektine bewirken eine längere Verweildauer im Magen und vermitteln ein anhaltendes Sättigungsgefühl.

Bananen sind nicht nur gesund und sättigend, sondern ihr natürlicher „Reißverschluss“ ermöglicht, dass sie sich problemlos als Zwischenmahlzeit mitnehmen lassen.

Die Obstbananen



Apfelbananen sind grün-gelb, sehr klein, dünnchalig, ca. 10 cm lang und schmecken köstlich fruchtig, entfernt nach Äpfeln. Am saftigsten und aromatischsten schmecken sie, wenn sie braune Flecken auf der Schale aufweisen. Kultiviert werden sie in Südostasien und Brasilien - überwiegend jedoch in Kenia.

Babybanane, Bananito, Fingerbanane, Zuckerbanane heißt eine kleine und teure Obstbananen-Züchtung mit sehr dünner, gelber Haut und einem intensiven, süßen Bananengeschmack. Sie wird hauptsächlich in Kolumbien,

Thailand und Malaysia kultiviert.

Bocadillobananen nennt man Babybananen, wenn sie als Konserve gehandelt werden.

Cavendishbananen haben bei den Obstbananen die größte Bedeutung, da sie sehr robust sind.

Feigenbanane nennt man eine Trockenbanane mit ausgeprägtem Aroma. Sie ist durchschnittlich nur 6 - 7 cm lang.

Jamaika-Banane heißt eine dickschalige, etwa 25 cm lange Obstbananensorte. Sie schmeckt süßlich mild und schwach säuerlich.

Madeirabananen sind gelbe, gurkenförmige Obstbananen mit birnenartigem Geschmack.

Rote Bananen sind kleine rotbraune Obstbananen mit saftigem, dunkelgelbem Fleisch. Angebaut werden sie hauptsächlich in Brasilien, Thailand, Indonesien, Malaysia und Kenia



Die Kochbananen



(Gemüsebanane, Abessinische Banane, Mehlbanane, Pferdebanane, Plantain, Pisang, Pisangfeige, Pisangfrucht)

Im englischen und französischen Sprachraum wird die Kochbanane „plantain“ genannt und im spanischen Sprachraum „plátano“. Die Kochbananen sind größer und kantiger als die uns bekannte Essbanane.

Die sehr stärkehaltige Gemüsebanane kann bis zu 50 cm lang und armdick werden. Ihre Schalenfarbe kann rot, violett, grün, aber auch gelb sein. Gemüsebananen verfügen über einen hohen

Kalorien-, Vitamin- und Mineraliengehalt und sind deshalb in ihren Anbauländern so wichtig wie in Europa die Kartoffel.

Matok-Banane nennt man eine kleine, grüne Gemüsebananen-Sorte. Matok-Bananen sind, wie alle Gemüsebananen-Sorten, nicht zum Rohverzehr geeignet.

Kochbananen enthalten mehr Stärke als Obstbananen, da sie vor ihrer endgültigen Reife verarbeitet und verzehrt werden. Die grünen oder grün-gelben Früchte sind roh schwer verdaulich und ungenießbar, da sie viel Tannin enthalten, das für den bitteren Geschmack verantwortlich ist. In gebratener, frittierte, gebackener und gekochter Form, zu Suppen und Pürees verarbeitet, gehören sie in der karibischen oder afrikanischen Küche neben Knollenfrüchten wie Yamswurzel, Maniok oder Süßkartoffeln zu den Grundnahrungsmitteln. Vollreif sind auch Kochbananen roh essbar.

Sie dienen aber auch als Kindernahrung und zur Mehl-, Bier-, Likör- und Essigherstellung. Püriert und gebacken können sie zu Bananenchips verarbeitet werden. Die Zubereitung der Kochbanane ist denkbar einfach. Man schält sie, indem man zuerst die beiden Enden abschneidet, sie dann von vorne bis hinten bis auf das Fruchtfleisch einritzt und schließlich besser quer als längs abzieht. Noch sehr grüne Kochbananen lassen sich schwer schälen. Diese kann man auch mit der Schale kochen. Diese löst sich dann besser vom Fruchtfleisch.

Kochbananen erinnern geschmacklich an Kartoffeln und so ähnlich werden sie auch zubereitet und gegessen. Das in Scheiben geschnittene Fruchtfleisch wird 10 min in Salzwasser gekocht. Die Garzeit der ganzen Banane beträgt etwa 30 - 40 min.

Da Kochbananen wenig Eigenaroma besitzen, vertragen sie kräftiges Würzen.

Schade, dass man den Wein nicht streicheln kann.

Kurt Tucholsky



Wissenswertes über Kokosnüsse



In den tropischen Ländern ist die Kokospalme ein Universalgewächs. Der ganze Baum wird mit einem erstaunlichen Erfindungsreichtum genutzt. Die Kokosnuss ist eine der wichtigsten und meist verwerteten Früchte der Erde. Produkte der Kokosnuss sind in den Kochtöpfen fast aller tropischen Länder zu finden. Ob in Indien, Sri Lanka, Thailand, China, auf den Fidschi Inseln oder in Mexiko wird Kokosmilch benutzt wie hier zu Lande Kuhmilch. Es gibt viele Sorten, von der braunen, normalen Nuss bis hin zur großen, wohlgeformten Nuss von den Seychellen. Am schönsten sind die Schalen bei den Tänzerinnen auf Tahiti und Rarotonga als Bikinioberteil.

„coco de mer“, der ungewöhnlich



Hier soll nur von Produkten der Kokosnuss für die Speisezubereitung und als ultimativer Durstlöscher berichtet werden. Aus den grünen unreifen Nüssen wird das überaus gesunde Kokoswasser als Erfrischung sehr geschätzt. Das Wasser „Água de Coco“ befindet sich im Inneren der Nuss; je reifer, desto weniger Flüssigkeit enthält sie und desto süßer ist das Wasser. Im

unreifen Stadium ist sie mit wenig Fleisch und viel Flüssigkeit gefüllt. Mit zunehmender Reife entwickelt sich das weiße, aromatische Fleisch, mit dem man so vielen Gerichten eine exotische Note verleihen kann.

Es gibt nichts Erfrischenderes zum Durstlöschen, als eine auf Eis gelegte Trinkkokosnuss. Im Gegensatz zur normalen Kokosnuss hat sie weniger Fruchtfleisch und mehr Flüssigkeit. Das Fruchtfleisch sitzt als weiche Masse in einer dünnen Schicht an der Innenseite der Schale. Nicht verwechseln sollte man das klare Kokoswasser mit der schneeweißen, dicklichen Kokosmilch: Kokoswasser ist der Saft direkt aus der Frucht, während Kokosmilch aus geriebenem Fruchtfleisch und Wasser hergestellt wird. Kokosmilch ist in Deutschland küchenfertig in fast allen Lebensmittelläden und Supermärkten zu haben.



Bild: Trinkkokosnüsse an der Wat Chalong, Phuket, Thailand

Englische Bezeichnungen wie „Coconut Cream“, „Coconut Emulsion“ oder „Coconut Milk“ sind oft verwirrend: wer eine fetthaltige „Milch“ bevorzugt, wählt die „Coconut Cream“. Das Produkt aus erster Pressung - ohne Zugabe von Wasser - hat einen Fettgehalt von fast 35 Prozent. Die „Coconut Emulsion“ stammt aus der Zweitpressung - unter Zugabe von Wasser. Der Fettgehalt ist unterschiedlich. Die „Coconut Milk“ ist eine Mischung aus beiden: der Fettgehalt variiert zwischen 10 und 20 Prozent.

Ein beim Kochen mit Wasser zu verdünnendes



Konzentrat ist die „Coconut Cream Paste“ aus püriertem Fleisch. Sie hat einen doppelt so hohen Fettgehalt wie die „Coconut Cream“. Bei längerer Lagerung setzt sich der fetthaltige Teil der Kokosmilch als dicke Creme oben in der Verpackung ab. Sie muss deshalb nicht schlecht sein. Wenn man alles verquirlt, hat man die Kokosmilch wieder. In Asia-Shops gibt es Kokosmilch auch in Pulverform. Beim Kauf einer frischen Kokosnuss sollte man sie schütteln, um am Gluckern zu hören, wie viel Flüssigkeit sie enthält. Eine Kokosnuss die innen schon ausgetrocknet ist, kann nicht mehr frisch sein. Ausgetrocknete alte Früchte haben oft einen unangenehmen, fast „seifigen“ Geschmack.



Bild: Coco de Mer auf der Seychellen-Insel Praslin und im botanischen Garten von Mahe

1. Das Knacken der Nuss

Zuerst sind die drei dunklen Flecken an der schmalere Seite der Nuss auszumachen. Das sind die Keimlöcher. In diese mit Hilfe eines Hammers und eines sauberen spitzen Gegenstandes Löcher hineinschlagen. Sind zwei Öffnungen vorhanden, kann das Kokoswasser herauslaufen. Man legt die Kokosnuss auf einen festen Untergrund und schlägt mit einem Hammer in die Mitte der Nuss. Nach jedem Schlag dreht man die Kokosnuss ein kleines Stückchen weiter. Nach ein paar Umrundungen sollte die Nuss aufgehen.

Vorsicht: Nicht zu fest zuhauen. Es reichen leichte Schläge. Die Kokosnuss öffnet sich und das weiße Mark lässt sich abtrennen. Wer anstatt eines Hammers eine Machete verwenden will, sollte das tun. Allerdings muss man den Umgang mit ihr beherrschen.

Mit der Rückseite eines schweren Küchenmessers erreicht man das Gleiche. Man kann auch eine Bohrmaschine nehmen und bohre mit einem dicken Bohrer oben und unten ein Loch, worauf der Saft mit dickem Strahl zu fließen beginnt.

Manche Nuss ergibt bis zu einem Liter von diesem gesunden Getränk. Das Öffnen einer Trinkkokosnuss ist einfacher. Die äußere weiche hellgrüne Schale wird an der Oberseite der Nuss abgeschnitten. Dort befindet sich in der inneren harten Schale der Nuss eine kleine weiche Stelle. Mit einem spitzen Messer kann man diese Stelle herausschneiden und mit einem Trinkhalm das erfrischende Kokoswasser austrinken. Das Öffnen der Nuss geschieht wie vorher beschrieben. Nicht im Handel sind die Riesenkokosnüsse „Coco de mer“ von den Seychellen.



2. Zubereitung der Kokosmilch

Das frische Fruchtfleisch aus der harten Schale herausbrechen und mit Hilfe einer Reibe zerkleinern. Die bräunliche Haut an der äußeren Seite des Fruchtfleisches kann mit verarbeitet und gegessen werden.

1. Methode: Das mit einem Pürierstab zerkleinerte frische Kokosfleisch wird ausgepresst. Allerdings ist das Ergebnis wenig ergiebig.

2. Methode: Die frischen fein geraspelten Kokosflocken werden in Milch und Wasser im Verhältnis 1:1 ca. 10 min ein wenig erhitzt. Auf 2 Teile Flüssigkeit



kommt 1 Teil Kokosraspel. Die Mischung abkühlen lassen und durch ein feines Tuch pressen.

3. Methode: Ebenso verfährt man mit getrockneten Kokosflocken, welche man vor dem Kochen ca. 30 min in heißem Wasser einweicht. Die so entstehende weiße, dickliche Flüssigkeit ist gekühlt mehrere Tage haltbar.

*Die Gaumen sind gar sehr verschieden und allen Recht tun ist gar schwer.
Denn was den einen stellt zufrieden, darüber schimpft ein anderer sehr.
Deutscher Spruchbeutel*





Obstsalate und Müsli

An heißen Tagen kann man der Crew mit einem reichlichen Gemüse- oder Obstsalat eine große Freude bereiten. Mit Brot, Baguettes, Tortillas, Knäckebrot oder Zwieback gereicht, bietet der Obst- und Gemüsesalat eine sättigende Mittagsmahlzeit. In den weniger warmen Gegenden ist der Obstsalat eine sinnvolle Ergänzung zur warmen Hauptmahlzeit. Er ist reich an Vitaminen und Ballaststoffen, leicht verdaulich und hat den Vorteil der schnellen Zubereitung.

Abhängig vom reichlichen Angebot von Obst und Gemüse, besonders in den südlichen Ländern, kann jeden Tag ein anderer Obst- oder/und Gemüsesalat zubereitet werden. Die Zubereitung reicht von traditionell bis exotisch. Das Angebot ist abhängig von der Jahreszeit. Dabei sollte man schon auf den Preis achten. So sind z. B. Äpfel und Birnen in den tropischen Ländern teure Importprodukte, welche leicht durch einheimische Früchte ersetzt werden können.



Für eine sättigende Mittagsmahlzeit berechnet man in der Regel je Person:

- 1 Banane oder 1/4 Papaya oder 1 Guave
- 1 Apfel oder 1 - 2 Birnen oder 1/4 Honigmelone
- 1 Orange oder 1 Apfelsine oder 2 Mandarinen
- 1 Scheibe Ananas oder 1/2 Grapefruit oder 1/2 Mango oder 1 Nektarine
- 1 Kiwi oder 1 Scheibe Wassermelone oder 2 Feigen oder 2 Datteln

Selbstverständlich kann man auch Wasser- oder Zuckermelone, mit ihrem saftigen Fruchtfleisch an den Fruchtsalat geben.

Daraus lässt sich die einzukaufende Menge

Obst wie folgt berechnen:

Anzahl der Obstarten x Anzahl Crewmitglieder x Anzahl Segeltage.

Dazu kommt das Obst für den täglichen Verzehr, wie Bananen, Orangen und Äpfel.

Als Zutaten sollten möglichst immer frische Zitrone und Zucker, sowie als Besonderheit in braunen Rum eingelegte Rosinen oder besser Sultaninen dazugegeben werden.



Wobei die Rosinen mindestens 1 Tag vorher eingelegt werden sollten. Sie werden vom Rum schön dick und geben dem Obstsalat eine besondere Geschmacksnote. Selbstverständlich kann man auch für mehr Abwechslung und Farbigkeit sorgen, indem man exotische Früchte wie Karambole (Sternfrucht), Khakifruit, Litschi, Granatäpfel, Kaktusfeigen, oder Rambutan statt Kiwi zum Salat gibt.

Obstsalatkombinationen:

Es gibt eine Vielzahl von Variationen. Ergänzt mit Rosinen, Nüssen, Kiwi, Guaven, Pflaumen, Nektarinen, Pfirsichen, Kokosraspeln ist es eine unendliche Geschichte. Chicorée, geraspelte Möhren, Gemüsepaprika, Salate, reife Jackfrucht u. a. ergänzen Geschmack und Vitaminreichtum. Die Variationen richten sich nach Angebot und Preis.

Hier nur einige Beispiele:

Äpfel - Orangen - Bananen

Äpfel - Birnen - Orangen - Bananen

Äpfel - Ananas - Bananen - Orangen

Melonen - Ananas - Bananen - Orangen

Papayas - Ananas - Bananen - Orangen

Papayas - Mangos - Bananen - Feigen

Verfeinern kann man diese Variationen mit Joghurt und gesüßt mit flüssigem Honig.

Viele Menschen haben mit Alkohol kein Problem, aber ohne.

Volksmund





Fruchtsalat, Foto: Orf3us, Wikimedia Commons

Rezepte für Obstsalate



1. Chicorée-Mandarinen-Salat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 5 mittelgroße Chicoréekolben
- 10 Mandarinen oder 5 Orangen
- 3 EL ungesalzene Erdnüsse oder Walnüsse
- 5 Äpfel
- 3 EL Zucker
- Saft von 2 Zitronen

Den Chicorée halbieren, den harten Strunk herausschneiden und den Chicorée in schmale Streifen schneiden. Die in Spalten zerteilten Mandarinen oder Orangen und die geschälten und entkernten Äpfel in grobe Stücke schneiden. Die Äpfel können auch geraspelt werden. Alles zusammen mit dem Zitronensaft und dem Zucker mischen und etwas ziehen lassen. Die Portionen mit den klein gehackten Erd- oder Walnüssen bestreuen.

le Streifen schneiden. Die in Spalten zerteilten Mandarinen oder Orangen und die geschälten und entkernten Äpfel in grobe Stücke schneiden. Die Äpfel können auch geraspelt werden. Alles zusammen mit dem Zitronensaft und dem Zucker mischen und etwas ziehen lassen. Die Portionen mit den klein gehackten Erd- oder Walnüssen bestreuen.

2. Ananas-Paprika-Salat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 1 große Ananas
- 6 rote und gelbe Gemüsepaprika
- 6 Äpfel
- 3 Möhren
- 2 Zitronen
- 100 g Mayonnaise
- Salz
- Zucker



Die geschälte Ananas, die von Stielansatz und Kernen befreiten Paprikaschoten, die entkernten Äpfel würfeln bzw. in kleine Streifen schneiden und die Möhren raspeln. Alles gut durchmischen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Mayonnaise mit dem Saft der 2 Zitronen gut verrühren und als Dressing über die Portionen geben.



*Bild: „Ensalada de Frutas“ von Ealmagro
- Eigenes Werk. Lizenziert unter GFDL
über Wikimedia Commons*

3. Fruchtsalat mit Jackfrucht

Bild: Dieter Schütz / pixelio.de

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 1 kg Jackfrucht
- 400 g Litchi
- 400 g Rambutan
- 200 g Kokosnuss frisch geraspelt
- 200 g Ananas
- 250 ml Sahne oder Kondensmilch
- 5 EL Zucker

Die Jackfrucht zerschneiden und die sechseckigen, taubeneigroßen Einzelfrüchte entnehmen und entkernen. Die leicht zerbrechlichen Schalen der Litschi aufbrechen. Sie lassen sich wie Eier pellen. Der Kern lässt sich leicht vom Fruchtfleisch abtrennen. Bei den Rambutan die Schale vorsichtig aufschneiden und ablösen. Den Kern entfernen. Alle Früchte in kleine Stücke schneiden und mit den Kokosraspeln, der Sahne und dem Zucker vorsichtig vermengen. Wenn möglich im Kühlschrank einige Zeit kaltstellen.



4. Melonensalat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 1 große Melone
- 6 Äpfel oder Bananen
- 6 Orangen
- 100 g Rosinen, 200 ml Rotwein
- Zucker

Die Melone achteln, das innere pelzige Fruchtfleisch mit den Kernen entfernen, das übrige Fruchtfleisch von der Schale schneiden und würfeln. Die Orangen auspressen und mit dem Saft die Melonenwürfel marinieren. Die entkernten Äpfel grob raspeln mit etwas Zitrone beträufeln (gegen das Braunwerden) und mit dem Zucker untermischen. Die Rosinen im Rotwein durch leichtes Erwärmen aufquellen lassen und unter den Salat mengen.

Der Wein erfindet nichts, er schwatzt's nur aus.

Friedrich Schiller





*Pflaumen und Himbeeren mit Joghurt und Honig,
noch ohne Zerealien*

Rezepte für Müsli

Neben den fertigen Müsli-Sorten sind solche mit frischem Obst sehr zu empfehlen. Sie ergeben ein energiereiches Frühstück. Auch fertige Müsli-Sorten kann man mit Frischobst anreichern.

1. Mango-Bananen-Müsli

für 1 Person, Zubereitungszeit ca. 15 min

Zutaten:

- 1 Becher Joghurt oder $\frac{1}{4}$ l Milch
- 2 EL Haferflocken
- 1 kleine Mango
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 3 Walnüsse o.a.
- 1 Teelöffel Zucker

Joghurt (Milch) mit den Haferflocken in eine Schüssel geben. Die geschälten Mango, Banane und Kiwi in Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Mit dem Zucker und den gehackten Walnüssen bestreuen.

2. Apfel-Bananen-Müsli

für 1 Person, Zubereitungszeit ca. 15 min

Zutaten:

- 1 Becher Joghurt oder $\frac{1}{4}$ l Milch
- 2 EL Haferflocken oder Hafermark
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Zitrone
- 2 EL Honig
- 1 Teelöffel Zucker



- 1 EL Rosinen

Die Haferflocken in die Joghurt (Milch) einrühren und etwas quellen lassen. Den ungeschälten Apfel raspeln, den Honig und den Saft der Zitrone dazugeben. Alles unter die Haferflocken mischen und in eine Schale füllen. Die Banane in Scheiben schneiden und mit den Rosinen zufügen. Nach Geschmack zuckern.



3. Trockenobst-Müsli

für 1 Person, Zubereitungszeit ca. 15 min

Zutaten:

Das Trockenobst muss vor der Zubereitung eingeweicht werden.

- 50 g getrocknete Apfelringe oder Aprikosen oder Backpflaumen (ohne Kern)
- 50 g getrocknete Bananen
- weitere Zutaten wie unter 2.

Die Trockenfrüchte gut waschen und 10 - 12 Std. einweichen. Dann zerkleinern und wie unter Ziffer 2 beschrieben, weiter verarbeiten.

*Atsumono ni korite Namasu wo fuku -
Wer sich einmal die Zunge an heißer Suppe verbrannte,
pustet, selbst wenn er kalte Speisen isst.*





Frittierte Bananenchips, Foto: Khoule23, Wikimedia Commons

Rezepte mit Obstbananen



1. Gebratene Bananen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 12 Zwergbananen
- 100 g Butter
- 100 g brauner Zucker
- 2 Zitronen, 2 Orangen

Die Butter in der Pfanne zerlassen. Die Zitronenschale reiben. **Vorsicht!** Vorher unbedingt

die Zitronen gründlich waschen, da sie in der Regel gespritzt sind. Den Zucker sowie die geriebene Schale mit dem Saft der Zitronen und Orangen in die Butter geben und solange rühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Darin die geschälten Bananen darin 5 min braten. Ein Schuss Rum oder Weinbrand veredelt das Ganze. Heiß mit Weißbrot oder Reis servieren.

2. Bananen mit Rum

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 1 große Dose Ananasstücke oder 1 große frische Ananas
- 3 große Bananen oder 6 kleine Bananen
- 4 EL Butter
- 4 EL brauner Zucker
- 3 EL weißer Zucker
- ½ Tasse Rum
- Vanilleeis (wenn vorhanden)

In einer mittelgroßen Pfanne die Butter bei milder Hitze schmelzen lassen, weißen und braunen Zucker einrühren und solange rühren, bis alles gelöst ist. Bananen- und Ananasstücke zufügen und vorsichtig wenden, bis sie ganz von der Butter-Zucker-Mischung bedeckt sind. Dann die Temperatur erhöhen und zum Kochen bringen. Mit dem Rum flambieren. Aber nicht unter Deck! Noch brennend mit Vanilleeis servieren, wenn man hat.



3. Banana Bakes

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 6 Bananen
- 4 Eier
- 120 g brauner Zucker
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Schuss Vanille-Essenz
- 4 EL Kokosflocken
- Milch und etwas Öl
- etwas brauner Zucker, Kokosflocken oder Kakao zum Bestreuen

Aus Eiern, braunem Zucker, Mehl, Backpulver, Vanille-Essenz, Kokosflocken und etwas Milch einen zähflüssigen Teig mischen. Die Bananen in längliche Scheiben schneiden und Portionsweise in den Teig geben, die Scheiben mit 2 Löffeln aus dem Teig heben und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Vor dem Servieren mit braunem Zucker, Kokosflocken oder Kakao bestreuen.

4. Bananencremesuppe

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 6 reife Bananen
- 1 grüne Chilischote (Peperoni)
- 1 l Hühnerbouillon (auch Instant)
- 3 EL Crème fraîche oder
- 3 EL Butter und etwas Milch
- je 1 grüne und rote Paprika

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und in kleinste Stückchen schneiden. Banane und Chilischote mit etwas kalter Hühnerbouillon grob pürieren. Die Hühnerbouillon erhitzen, das Bananen-Püree dazugeben und knapp 10 min unter Rühren köcheln. Crème fraîche darunter rühren und kurz erhitzen. Die klein gewürfelten Paprikaschoten über die angerichtete Suppe streuen.

5. Bananenspießchen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 6 Bananen oder, wenn der Appetit groß ist, entsprechend mehr
- 3 gehäufte EL Zucker
- ¼ l Kokosmilch
- Öl zum Einpinseln
- in Wasser eingeweichte Schaschlik-Spieße

Den Zucker in der Kokosmilch völlig auflösen und zu schwachem Sirup kochen. Diesen Sirup kann man auch auf Vorrat herstellen. Die geschälten Bananen in fingerdicke Scheiben schneiden und auf die Spieße fädeln. Im Kokossirup wenden und auf dem



eingelöten Grill auf beiden Seiten goldbraun rösten.

Dieses Bananengericht kann man beliebig variieren. Für den kleinen Hunger sind die Bananenspießchen schnell zubereitet. In diesem Fall wird der Kokossirup mit etwas Fischsauce, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel und fein gehacktem Ingwer kräftig gewürzt. Als Dip passt dazu süß-sauer Soße.



6. Bananengemüse

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 3 EL Butter
- 1 große Zwiebel
- 6 Bananen
- 1 TL Salz
- 1 Messerspitze. Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
- 1 EL Zitronensaft

- 1 EL Petersilie, feingehackt

Die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen, inzwischen die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die Zwiebel in der Butter goldgelb anbraten. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden, zur Zwiebel geben und auf kleiner Hitze unter häufigem Umrühren in knapp 10 min gar dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zitronensaft gleichmäßig darüber gießen. Alles mischen und mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

7. Gebackene Bananen I

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 12 Zwergbananen
- 150 g Kokosraspeln
- 100 ml Erdnussöl

Bananen schälen und in dicke Stücke schneiden, fest in den Kokosraspeln wälzen. Das Öl zum Sieden bringen und die Bananen bei niedriger Hitze backen bis die Kokosraspeln braun sind. Vorsichtig in der Pfanne wenden. Empfehlenswert dazu ist Curryreis. Statt der Zwergbananen können auch andere Bananensorten genommen werden.

8. Gebackene Bananen II

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 6 große Bananen
- 1 Zitrone
- 3 EL Honig
- 300 g grob gehackte Mandeln
- 1 gehäufter EL Butter
- etwas Butter für die Form

Eine rechteckige Backform fetten. Backofen auf 180 °C vorheizen. Die geschälten Bananen halbieren, in die Form legen. Die unbehandelte und/oder streng gesäuberte Zitronenschale abreiben und in einer kleinen Schale mit Honig verrühren. Die Zitrone



auspressen und die Bananen damit beträufeln. Danach mit der Honig-Zitronenschalen-Masse bestreichen, mit Mandeln bestreuen. Einige Butterflöckchen darüber verteilen und ca. 10 min im Backofen backen. Sofort servieren.



9. Gebackene Bananen III

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 6 große Bananen
- 4 EL Butter
- 4 EL Honig
- 1 ½ TL Zimt
- 200 ml Orangensaft
- 6 EL Tequila
- 6 EL Kokosraspeln

Eine rechteckige Backform mit Butter fetten. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Bananen schälen, in lange, dicke Scheiben schneiden und in die Backform schichten. Den Honig gleichmäßig über den Bananenscheiben verteilen und mit Zimt bestreuen. Den Orangensaft darüber gießen. In der Backröhre ca. 15 - 20 min backen. Nach ca. 10 min den Tequila darüber gießen und mit Kokosraspeln bestreuen, nochmals kurz in den Backofen schieben. Die gebackenen Bananen werden heiß serviert und mit geriebener Schokolade garniert.

10. Hühnchen mit Banane

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 50 min

Zutaten:

- 750 g Hühnerbrust
- 6 Bananen (noch fest)
- 1 Dose Ananaswürfel
- 2 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen
- 3 kleine Dosen geschälte Tomaten
- 1 TL Zimtpulver
- 10 geschälte Mandeln
- je 1 TL Piment, Oregano, Thymian, Zucker
- Butter, Butterschmalz oder Öl

Hähnchenfleisch in Würfel schneiden, pfeffern, salzen und mit Mehl bestäuben. Die Würfel anbraten und beiseite stellen. Zwiebel, Knoblauch, Gewürze und Mandeln anbraten. Dann die Tomaten hinzugeben und kurz aufkochen. Die so gekochten Tomaten pürieren und bei geringer Hitze offen etwa 10 min weiter köcheln lassen. Das Fleisch hinzugeben und weitere ca. 10 min köcheln lassen. Die Bananen in etwas dickere Scheiben schneiden und sie mit den Ananasstücken in Butter oder Butterschmalz kurz anbraten. Gegen Ende der Garzeit die Früchte unter das Gericht mischen und etwa 5 min mitziehen lassen.

11. Bananen mit Kokosmilch

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 6 feste Bananen



- $\frac{3}{4}$ l Kokosmilch (siehe „Zubereitung der Kokosmilch“)
- 100 g brauner Zucker

Die Bananen in Scheiben schneiden, in kochendes Wasser geben und ca. 5 min kochen. Danach abgießen. Die Kokosmilch mit dem Zucker zum Kochen bringen. Hat sich der Zucker aufgelöst, die Bananenscheiben hineingeben und 10 min köcheln. Heiß servieren. Man kann auch die Kokosmilch etwas einkochen, eine Prise Salz dazugeben, die Bananenscheiben hineingeben und noch 2 - 3 min köcheln lassen.

12. Bananenplätzchen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 6 reife Bananen
- $\frac{1}{3}$ Tasse warmes Wasser
- $\frac{1}{3}$ Tasse Zucker
- 1 Tasse Mehl
- etwas Muskatnuss und Öl

Die rohen Bananen pürieren. Zucker im warmen Wasser auflösen, Mehl mit Wasser und dem Bananenpüree vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Öl in der Bratpfanne erhitzen und mit einem Löffel kleine Mengen vom Teig in der Bratpfanne verteilen und goldbraun braten.

13. Bananen-Kokos-Pudding

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 2 Kokosnüsse
- 6 reife Bananen
- 6 Eier
- 3 EL Zucker

Die Kokosnüsse öffnen, den Saft auffangen und das Fruchtfleisch raspeln. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen und den Kokossaft dazu gießen. Die Bananen zerdrücken, mit den Kokosraspeln sowie der Eiermischung vermengen, in eine feuerfeste Form oder einen Topf geben und bei mittlerer Hitze solange backen, bis der Pudding fest ist. Der Pudding kann heiß oder kalt serviert werden.



14. Bananenkuchen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 10 sehr reife Bananen
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 $\frac{1}{2}$ Tasse Kokosmilch
- 3 EL Zucker
- etwas Salz, Butter

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Bananen pürieren und mit Backpulver, Mehl und einer Prise Salz verkneten. Den Zucker in der Kokosmilch auflösen und ebenfalls



mit dem Teig verkneten. Die Backform mit Butter einpinseln, den Teig flach darauf drücken und so lange backen, bis er goldbraun ist.

15. Kwadu nenkate

für 6 Personen, Erdnussbananen aus Ghana, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 12 Bananen
- 6 Eigelb
- Pflanzenöl
- 500 g Erdnüsse, gemahlen
- 4 Äpfel
- 3 Zwiebeln
- Curry
- Zucker
- Zitronensaft
- 5 cl Apfelsaft
- Pfeffer, Salz

Die Soße: Die klein geschnittenen Zwiebeln im Öl dünsten und danach die gemahlenen Erdnüsse und die geriebenen Äpfel zugeben. Mit Curry, Zucker, Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen und bei starker Hitze drei min braten. Zum Schluss mit dem Apfelsaft ablöschen und unter ständigem Rühren 20 min köcheln. Die Bananen in große Stücke schneiden, im Öl goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Eigelb verquirlen, die gebratenen Bananen darin wenden und in Öl knusprig braten. Vor dem Servieren mit der Sauce übergießen.

16. Indientopf

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 800 g Tofu (Soja)
- 2 Zwiebeln
- 2 säuerliche Äpfel
- 4 kleine Bananen
- 1 Dose Ananas
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Currypulver
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- Salz
- 300 g Curry
- Gewürzketchup

Das in Wasser eingeweichte Soja im Fett anbraten, Zwiebel- und Apfelwürfel zugeben und an braten. Mit Brühe ablöschen und das Currypulver einstreuen. Kurz anschwitzen und mit Curry-Gewürzketchup und Ananassaft auffüllen. Alles erhitzen, die Ananasstücke und Bananenscheiben da zugeben und mit Sojasauce und Salz würzen und zum Schluss etwas ziehen lassen. Als Beilage wird Reis serviert.





17. „be banana“ Eierkuchen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 6 Eier
- 1 l Wasser (falls vorhanden auch Milch oder Milchpulver))
- etwa 500 g Mehl
- Zucker (nach Geschmack)
- Salz
- 2 Pck. Backpulver

- 6 - 10 Bananen
- 1 kleine Ananas

Eier, Mehl, Zucker, Salz und Backpulver mit dem Wasser (der Milch) glatt rühren und die zerquetschten Bananen und die klein geschnittene Ananas unterheben. In der Pfanne braten.



18. Sopa de platano y tomate (Tomaten-Bananen-Suppe)

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min, Dieses südamerikanische Gericht kombiniert Süßes mit Herzhaftem und unterscheidet sich auch von den asiatischen süß-sauren Rezepten.

Zutaten:

- 6 Bananen in Scheiben geschnitten (ca. 0,5 bis 1 cm dick)
- 3 mittlere Zwiebeln fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen fein gehackt

- 1000 g Tomaten oder 2 große Dosen geschälte Tomaten
- ca. 0,75 l Brühe
- 1 Becher süßer Rahm
- Kokosflocken
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- Öl

Die Tomaten blanchieren und häuten, bzw. die geschälten Tomaten aus der Konservendose in der Brühe zerkochen. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und im Öl glasig dünsten. Die Bananenscheiben zugeben und unter Rühren anbraten, bis sie etwas zerlaufen. Tomatenbrühe, Kokosflocken und Chilipulver je nach Geschmack dazutun. Bei milder Hitze etwa 10 min köcheln lassen. Den Rahm zugeben, salzen und pfeffern. Beim Servieren die Suppe mit Kokosflocken bestreuen.

19. Curry-Bananen-Suppe

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 große Möhren



- 300 g Knollensellerie
- 2 EL Butter
- 2 EL Curry
- 1 l Gemüsebrühe
- 300 g Ananas
- 3 Bananen
- Salz
- 3 EL Zitronensaft

Zwiebeln, Möhren und Sellerie fein würfeln. Zwiebeln in Butter glasig dünsten, dann Möhren und Sellerie zugeben und unter Rühren etwa 3 min andünsten. Curry unterrühren und Gemüsebrühe zugießen. Zugedeckt kochen, bis das Gemüse weich geworden ist. Ananas und Bananen fein würfeln und zur Suppe geben. Zitronensaft hinzufügen, salzen, abschmecken und erhitzen. Suppe mit wenig Currypulver bestäuben und servieren.

Seltsam:

Auch die größten Vegetarier beißen nicht gern ins Gras.

Joachim Ringelnatz





Caramelized Plantains and Caramel Cookie Dough Soy Kreme. Foto: Vegan Feast Catering, Wikimedia

Rezepte mit Kochbananen



1. Bananensuppe mit Mais

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 10 reife Kochbananen
- 3 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 1 grüne Chilischote
- 4 Knoblauchzehen
- 1 große Dose Mais
- 1,5 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 2 TL Estragon

- 150 g Butter oder Margarine
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Butter oder Margarine bei mittlerer Hitze zerlassen. Die klein gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen dazugeben und glasig dünsten. Die Kochbananen in Scheiben, die enthäuteten Tomaten in Stücke schneiden, mit dem Mais 5 min anschmoren. Gemüse- oder Hühnerbrühe, Estragon und entkernte, gehackte Chilischote zugeben, salzen und pfeffern und alles ca. 10 min köcheln lassen bis die Kochbananen weich sind. Mit geriebener Muskatnuss abschmecken und servieren.

2. Fufu, Fou Fou (Ghana)

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 50 g Butter oder Margarine
- 6 grüne Kochbananen
- 600 g Cassava (Maniokwurzel)

Kochbananen und Maniok in Stücke schneiden und ca. 15 min kochen lassen. Die Stücke unter Zugabe von wenig Wasser in einem Mörser oder in einem passenden Topf



zerstampfen, bis eine dicke, zähe Masse entsteht. Mit feuchten Händen kleine Klößchen formen und zu einer scharfen Fisch-, Fleisch- oder Currysuppe servieren.



Bild: Wikipedia, Ghanaian Red-Red with Fish, Self-published work by benketaro CC BY 2.0

3. Red Red mit gebratenen Kochbananen (Ghana)

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 90 min

Zutaten:

- 6 reife Kochbananen (schon etwas gelb)
- 600 g Black-eye-beans (wenn nicht vorhanden, weiße Bohnen)
- 8 frische Tomaten oder 2 große Dosen geschälter Tomaten
- 2 große Zwiebeln
- rotes Palmöl (Pflanzenöl)
- 2 Brühwürfel, Salz und Pfeffer

Die Bohnen waschen und einweichen, am besten über Nacht und in demselben Wasser ca. 30 min bis 1 Stunde weich kochen. Die gekochten Bohnen etwas zerstampfen. In einer Pfanne die klein geschnittenen Zwiebeln in rotem Palmöl anbraten. Die gehäuteten Tomaten zerkleinern und zu den Zwiebeln geben. Auf mittlerer Flamme zerkochen. Die Bohnen zufügen, mit Salz, Pfeffer und Brühwürfel abschmecken. Kochbananen schälen und in dicke Scheiben schneiden, 5 min in Salzwasser kochen, abtropfen lassen und goldgelb anbraten. Mit den Bohnen servieren.



mariam aloko, Foto: Krista, Wikimedia

4. Dodo bzw. Aloko (frittierte Kochbananenscheiben)

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 15 min

Zutaten:

- 6 reife Kochbananen
- Erdnussöl, Salz

Kochbananen schälen und sehr schräg in ca. 10 - 12 längliche Scheiben schneiden. Mit Salz einreiben. Öl erhitzen und die Bananenscheiben auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Bananenscheiben herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit gebratenem Fisch oder Reis oder Süßkartoffeln oder Brotfrucht servieren.

5. Plantainpuffer

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 45 min

Zutaten:

- 6 reife Kochbananen (Plantain)
- 2 Zwiebeln (fein gehackt)
- 6 EL Weizen- oder Maismehl
- 3 Knoblauchzehen (gepresst)
- 2 cm langes, fingerdickes Stück frischer Ingwer (gepresst)
- 1 kleine rote, scharfe Peperoni (gehackt)
- Pflanzenöl zum Braten, Salz
- Knoblauch, Ingwer und Peperoni mit etwas



Tortillas de platano, Foto: JOJAGAL, Wikimedia



Salz in einem Mörser oder in einem passenden Topf zerdrücken. Kochbananen pürieren, dann alle anderen Zutaten, außer Öl, dazu geben und gut vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Bananenpüree löffelweise in das heiße Öl geben, mit einem Löffel flachdrücken. Wenn die Puffer außen goldbraun knusprig und innen weich sind, herausnehmen und kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Heiß servieren.

6. Fischsuppe mit Kochbananen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 6 Tomaten
- 3 rote Chilischoten, frisch
- 6 Süßkartoffeln
- 600 g Kürbis, oder etwas Ähnliches
- 4 Kochbananen
- 1 l Fischbrühe
- 3 Knoblauchzehen
- 600 g Fischfilet, Rotbarsch oder Kabeljau
- 2 EL Butter
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Worcestersauce
- 2 EL Zitronensaft

Die Zwiebel fein würfeln. Die Tomaten blanchieren, häuten und in ½ cm große Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Chilischoten putzen, längs aufschneiden, waschen und in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Den Kürbis schälen, Fasern und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Bananen schälen, längs halbieren und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Fischbrühe in einen Topf gießen und alle vorbereiteten Zutaten hinzufügen. Den Knoblauch dazu pressen. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt 15 min köcheln. Das Fischfilet in grobe Stücke schneiden. Die Butter zerlassen. Die Fischstücke darin von beiden Seiten goldbraun braten, dann in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Worcestersauce und Zitronensaft würzen.

7. Grüne Bananenbällchen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 6 grüne Kochbananen
- 2 grüne Chilischoten
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Koriander oder Petersilie
- 3 EL Kichererbsenmehl
- Salz, Pfeffer, Öl

Die Bananen zerkleinern und weich kochen, nach dem Erkalten pürieren. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und ganz klein hacken. Mit den übrigen Zutaten verkneten. Kleine Bällchen formen und in dem Öl goldgelb und knusprig braten. Als Beilage zu Reis oder Gemüse servieren.





8. Kochbananenchips mit Avocado-dip

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min,
Auch Patacones con Guacamole genannt

Zutaten:

- 3 grüne Kochbananen
- 250 g feste Tomaten
- 2 reife Avocados
- 1 Bund Zwiebschalotten oder 2 Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 1 EL frischer Koriander

- 3 EL Zitronensaft
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Guacamole: Tomaten fein würfeln. Zwiebschalotten in Ringe schneiden oder Zwiebeln klein würfeln. Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und ganz klein hacken. Den Koriander fein hacken. Die Avocados aufschneiden, den Kern herausnehmen, das Fruchtfleisch herausschälen und mit einer Gabel zerdrücken. Avocados, Tomaten, Zwiebschalotten, Chili, Koriander, Zitronensaft mit 2 EL Olivenöl mischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das ist die Guacamole.

Chips: Die geschälten Bananen in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Bananenscheiben mit Olivenöl bei mittlerer Hitze 10 min von beiden Seiten goldgelb braten. Die Bananenscheiben aus der Pfanne nehmen und in flache Scheiben pressen. Salzen und pfeffern, dann bei starker Hitze 5 min von beiden Seiten knusprig braten. Die heißen Bananenscheiben um die Guacamole anrichten.



Bild: Kelewele als Bestandteil eines ganzen Gerichtes. Foto: Akan Ghanaian Waakye, Kelewele & Fried Yaw CC BY 2.0

9. Kochbanane als Kelewele (Ghana)

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 10 Kochbananen
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Die reifen Kochbananen werden geschält, in fingerdicke Stücke geschnitten (etwas größer als Pommes frites), mit Salz und Pfeffer bestreut und in reichlich Olivenöl gebraten, bis sie goldgelb sind. Heiß wie Kartoffeln als Beilage servieren.

10. Kochbananenbrei

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 12 Kochbananen
- 500 ml Kokosmilch
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer

Die Kochbananen schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Koch-



wasser abgießen. Die Kokosmilch erwärmen. Die Bananen unter Zugabe von Kokosmilch und etwas Butter pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

11. Kochbanane mit Süßkartoffel

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 8 Kochbananen
- 800 g Süßkartoffeln
- 2 EL Butter
- 500 ml Kokosmilch
- 150 g brauner Zucker, etwas Salz

Die Kochbananen und die Süßkartoffeln würfeln. Die Kokosmilch und den Zucker aufkochen, die Butter, Kochbananen und Süßkartoffeln dazugeben, salzen und garen. Das Umrühren nicht vergessen. Sonst brennt die Masse schnell an. Kalt servieren.

12. Kochbanane in Kokosnuss-Soße

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 10 Kochbananen
- 500 ml Kokosmilch
- 2 Zwiebeln, 4 Tomaten
- Öl oder Butter, etwas Salz und Pfeffer

Öl oder Butter erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln glasig dünsten. Die geschälten Tomaten dazugeben und etwas köcheln lassen. Die Milch und die Kochbananen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe solange köcheln lassen, bis die Bananenstücken gar, aber noch fest sind.



Bild: www.joyfulinthekitchengarden.files.wordpress.com

13. Majadito

Zusammenstellung für ein Menü für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 6 reife Kochbananen
- 3 Tassen Reis
- 500 g gedörrtes Rindfleisch
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- Öl, Paprika, Salz, Pfeffer
- je nach Größe 6 - 8 Tomaten
- 12 Eier
- 1 große Dose Mais oder 600 g groß-körniger weißer Mais

Von den Kochbananen werden drei geschält, in Streifen geschnitten und in heißem Öl gebacken. Die anderen drei Kochbananen werden halbiert, gründlich gesäubert und mit der Schale in Salzwasser gekocht.

Der Reis und das im Mörser oder in einem geeigneten Topf zerkleinerte Dörrfleisch werden in Wasser gekocht. Danach wird das Fleisch zerfasert und kommt mit Knoblauch, Paprika und Zwiebel in eine Pfanne mit Öl, wo man es einige min brät. Nun wird



der Reis in den Topf oder die Kasserolle, in der das Fleisch gekocht wurde, gegeben. Das gebratene Fleisch wird untergemischt und noch etwas gekocht. Nebenbei wird der Mais (Mote) gekocht und als Beilage serviert. Die Bananen werden mit der Schale gekocht, dann geschält und in Scheiben geschnitten. Sie sind ebenso eine Beilage wie der Mais. Ergänzt wird das Menü mit Tomatensalat und einem Spiegelei. Dazu wird Kaffee (schwarz und süß) gereicht.



Bild: www.vivasantacruz.com/masaco-de-platano

14. Masaco

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 6 reife Kochbananen
- 500 g gedörrtes Rindfleisch
- 12 Eier
- 2 Zwiebeln
- Öl, Salz, Pfeffer

Zuerst werden die Kochbananen geschält und gekocht. Während die Bananen kochen, wird das Rindfleisch in feine Streifen geschnitten und in Pflanzenöl ohne weitere Zugaben ge-

braten, bis es gar ist. Das gegarte Rindfleisch und die weichen Kochbananen werden abgekühlt. Nach dem Erkalten kommen die Bananen in einen Mörser und werden zerstampft (Kochbananen bleiben auch nach dem Kochen fest). Wenn die Bananen zu einer gröberen Masse zerstampft sind, wird das Fleisch zugegeben und untergemischt. Danach wird das Ganze noch einmal gestampft, bis nur noch eine mittelfeine Masse übrig ist.

Nun wird ein wenig Öl in einer hohen Pfanne erhitzt und die Pfanne komplett mit der Masse gefüllt. Wenn die Masse heiß ist, entsteht eine Art Kuchen. Dieser wird in dreieckige Stücke geschnitten und mit einem Spiegelei serviert. Dazu wird Kaffee (schwarz und süß) gereicht.

15. Kochbananen im Speckmantel

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 6 mittelreife Kochbananen (gelb mit grüner Spitze)
- 2 EL Zitronensaft
- 24 Scheiben Frühstücksspeck
- etwas Öl

Bananen schälen, in je 4 Stücke teilen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Jedes Bananenstück in eine Speckscheibe wickeln. Mit einem Holzspieß zusammenhalten. In einer Pfanne ausbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Spieße werden mit allen Arten Barbecue-Soßen serviert.

16. Kochbananensuppe mit Mais

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 50 g Butter oder Margarine
- 10 Kochbananen
- 2 große Zwiebel



- 6 Tomaten
- 2 Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 große Dose Mais oder 600 g Mais
- 1,5 l Hühnerbrühe (Instant)
- 4 TL Estragon

Butter oder Margarine bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Zwiebel zerkleinern, die Knoblauchzehe pressen und glasig dünsten. Die Kochbananen in Scheiben, die Tomate in Würfel schneiden. Bananen, Tomaten und Mais in den Topf geben und 5 min schmoren. Die Hühnerbrühe dazu gießen, Estragon und entkernte, gehackte Chilischoten zugeben, salzen, pfeffern und ca. 10 min köcheln lassen bis die Bananen zart sind. Mit geriebener Muskatnuss abschmecken und servieren.



17. Kochbananen in Tomaten-Kossoße

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 10 grüne Kochbananen
- 500 g Tofu
- 2 große Zwiebeln
- 2 rote Chilischoten
- 8 Tomaten, enthäutet und klein geschnitten
- 1 große Dose Kokoscreme
- weißer Pfeffer, Salz

Tofu in ca. 3 cm große Würfel schneiden, in einen großen flachen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zwiebel und Chilischoten zugeben und einige Minuten lang köcheln lassen. Tomaten, Kokoscreme und Pfeffer einrühren und zum Kochen bringen. Die Kochbananen mit Schale kochen, schälen und diagonal in ca. 1,5 - 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kochbananen in die Suppe geben und leicht bedeckt ca. 25 - 35 min köcheln lassen, bis die Soße etwas eindickt. Mit etwas Salz abschmecken.

*Das Wasser gibt dem Ochsen Kraft
dem Menschen Bier und Rebensaft
drum danke Gott als guter Christ
dass du kein Ochs geworden bist.*

Sprichwort aus dem Hochdeutschen





Fleisch- und Wurstwaren

Wissenswertes über Fleisch und Wurst sowie Hinweise zum Grillen an Bord, mit Rezepten für einfache Fleischgerichte

Wissenswertes über Fleischwaren

Fleisch, Schlachtfleisch: engl: meat, franz: viande, span: carne, ital: carne

Geflügel: engl: pouly, fowls, franz: volaille, span: volatil, ital: pollame

Fleisch und Wurst wird aus Nutztieren (Schlachtvieh), einigen Wildtieren sowie Haus- und Wildgeflügel produziert. Die Vielzahl der Tierarten, deren Fleisch essbar ist, kann hier nicht aufgeführt werden. Deshalb sind in der Aufzählung nur die bekanntesten genannt.

Nutztiere (Schlachtvieh) sind z. B. Rinder (Rind- und Kalbfleisch), Schweine, Schafe (Lamm- und Hammelfleisch), Hauskaninchen und Ziegen. In manchen Ländern zählen hierzu noch Büffel, Bisons, Esel, Pferde, Lamas, Alpakas, Kamele, Yaks, Moschusochsen, Rentiere und Karibus.

Wildtiere sind z. B. Elch-, Rot-, Dam-, Reh-, Muffel- und Schwarzwild, ebenso Hasen und Wildkaninchen, Biber, Dachs, Otter, Seehund oder Bären. Dazu kommen die in Afrika als "bushmeat" bezeichneten Exoten, wie Antilopen, Affen, Schlangen, Fledermäuse oder Ratten. Fleisch von Wildtieren wird als „Wild“ oder „Wildfleisch“ bezeichnet.



Bild: Frittierte Heuschrecken

Hausgeflügel sind z. B. Haushuhn, Perlhuhn, Trutzhuhn, Ente, Gans und Taube.

Wildgeflügel sind z. B. Fasan, Rebhuhn, Wachtel, Strauß, Wildente und Wildgans.

Zu den essbaren Teilen der meisten Tiere gehören neben dem Fleisch auch die Innereien. Es sind die essbaren inneren Organe. Die wichtigsten Innereien sind Herz, Leber, Niere, Zunge, Magen, Kalbsbries, Kutteln, Hirn, und Lunge.



In manchen Ländern wird so gut wie alles was da kreucht und fleucht, verzehrt. Dazu gehören Singvögel, Frösche, Heuschrecken, Würmer, Schlangen, Skorpione, Spinnen usw. Sozusagen alles, was Spender von Protein sind.

Klima, religiöse Einflüsse sowie regionale Vorlieben und Traditionen haben die Wahl bestimmter Fleischsorten in den verschiedenen Gebieten der Welt beeinflusst. Auf diese Besonderheiten sollte man sich als Verbraucher und auch als Gastgeber bei der Bevorratung einstellen. Fleisch ist ein Lebensmittel, das sorgfältig und mit Sachverstand zubereitet werden muss.



Hinweise zur Verarbeitung:

Fleisch ist ein Lebensmittel, das sorgfältig und mit Sachverstand zubereitet werden muss. Bei der Zubereitung sollten einige Grundregeln beachtet werden, um eine optimale Qualität zu gewährleisten:

- Fleisch sollte man - wenn überhaupt nötig - nur im Ganzen waschen, nicht im zerkleinerten Zustand. Man kann ein großes Fleischstück besser abtrocknen und man hat beim anbraten weniger Flüssigkeit in der Pfanne. Warum sollte man auch Fleisch zu

Gulasch verarbeitet, auch noch waschen?

- Fleisch beim Braten nur mit der notwendigen Menge Pflanzenfett oder Pflanzenöl braten. Olivenöl, Butter und Margarine sollte man nicht nehmen, denn es verbrennt zu schnell.
- Fleisch sollte man ohne große Hitze so anbraten, dass es eine schöne braune Kruste erhält, welche sehr gut schmeckt. Das geschieht durch das Verbinden der im Fleisch enthaltenen Zuckermoleküle mit dem Eiweiß des Fleisches. Den Geschmack der Kruste kann man verbessern, wenn man das Fleischstück vor dem Braten mit Pfeffer einreibt. Dabei ist es egal, ob man das Fleisch quer oder längs zur Faserrichtung schneidet. Es werden nur die Fleischzellen beschädigt, welche ohnehin beim Zerschneiden beschädigt werden. Auch werden beim scharfen Anbraten keine Poren geschlossen. Fleisch hat keine Poren. Der Fleischsaft (Zellflüssigkeit) tritt ohnehin in geringen Mengen aus den geplatzten Zellen aus, was man nicht verhindern kann. Das Fleischstück kann nach dem Anbraten bei geringerer Temperatur fertig garen.
- Beim Braten ausgetretene Fleischsäfte sollte man aufbewahren und sie für die Zubereitung von Saucen verwenden, denn die Säfte sind ein kräftiger Geschmacksträger.
- Fleisch sollte immer erst am Ende des Bratens gesalzen und gewürzt werden, denn Salz zieht den Fleischsaft aus dem Inneren des Fleisches und es wird trocken. Die Gewürze (Paprika, Knoblauch, Kräuter) würden verbrennen.
- Ein gutes Steak oder Schnitzel muss vor dem Braten nicht unbedingt geklopft werden. Man kann allerdings zusätzlich mit einem Fleischklopper (Plattiereisen) das Fleisch platt klopfen. Das Fleisch wird durch Aufbrechen der Muskelfasern zarter.

Fleisch sollte nach dem Kauf aus Folien oder Papier ausgepackt werden. Ausgenommen sind Packungen, welche „vakuumiert“ oder mit Schutzatmosphäre versehen wurden. Fleisch bleibt einige Tage frisch, wenn es abgedeckt und stets gut gekühlt zwischen 0 °C und 4 °C aufbewahrt wird. Im Kühlschrank eignet sich die kälteste Zone nahe beim Verdampfer am besten für die Lagerung. Je stärker das Fleisch zerkleinert ist (Hackfleisch, Gulasch) umso kürzer ist es lagerfähig. Wird Fleisch in Essig- oder Sauermilch-



beize eingelegt, mariniert oder erhitzt, so verlängert sich die Haltbarkeit etwa um 2 bis 3 Tage.

Das Aufbewahren von frischem Fleisch und Wurst an Bord ist ohne ausreichende Kühlmöglichkeiten in den warmen Gegenden unserer Erde nur kurzzeitig möglich. Das gilt ebenso wie für frischen Fisch. Geht man auf eine längere Reise, so hat man die Möglichkeit, mit Eis im Kühlschrank die Aufbewahrungszeit um 2 - 3 Tage zu verlängern. Auf jeden Fall nur bis zu dem Zeitpunkt, an dem das Eis getaut ist. Länger nicht!

Vergiftungen können tödlich verlaufen! Für geräucherte Ware ist die Frist etwas länger. Die Lagerfristen für tiefgefrorenes Fleisch gelten, wie beschrieben, ab dem Zeitpunkt des Auftauens. Zubereitetes Fleisch ist im Kühlschrank 2 bis 3 Tage haltbar.

Empfohlene Aufbewahrungszeiten im Kühlschrank:

- Fleischstücke, roh: 2 Tage
- Fleischstücke, gekocht oder gebraten: 3 bis 4 Tage
- Innereien (Leber, Nieren usw.), roh: 1 bis 2 Tage
- Innereien (Leber, Nieren usw.) gekocht oder gebraten: 3 bis 4 Tage
- Gulasch, Geschnetzeltes, Spieße, roh: 1 Tag
- Gulasch, Geschnetzeltes, Spieße, gekocht oder gebraten: 3 bis 4 Tage
- Hackfleisch, roh: max. 8 Stunden

Was hier über die Haltbarkeit von Fleisch beschrieben wurde, gilt ebenso für alle Rohwürste, Brühwürste, Kochwürste und Schinken. Die Haltbarkeit geräucherter Ware ist abhängig vom enthaltenen Wassergehalt. Je trockener eine geräucherte Wurst- oder Schinkenware ist, desto länger hält sie sich. So kann eine gut geräucherte Hartwurst 3 Monate haltbar sein.

An Bord ist die Verwendung von Frischfleisch wegen der geringen Haltbarkeit stark eingeschränkt. Eine Alternative zu dem in einigen Rezepten genannten Frischfleisch sind Konserven (z.B. Hackfleisch, Gulasch). Auch ist Fleisch in Konserven mit Fertiggerichten enthalten, welche man nach Lust und Laune verbessern kann (z. B. Frikadellen, Rouladen). Das gilt auch für viele Wurstwaren.

Der Begriff Beefsteak



Foto: Peter Smola / pixelio.de

- Das Beefsteak (englisch beef - Rindfleisch) ist eine Fleischscheibe aus Filet, Rücken oder Keule vom Rind.
- Das deutsche Beefsteak ist ein flacher Kloß aus gebratenem, gehacktem Rind- oder/und Schweinefleisch mit Gewürzen. Siehe Bulette oder Frikadelle. Frikadellen werden im Nordosten Deutschlands als Buletten bezeichnet.
- Das Beefsteak „Tatar“ ist rohes, fein gehacktes Rindfleisch mit rohem Ei, Zwiebel, Pfeffer und Salz.

Richtwerte für das Garen eines perfekten Steaks: Man rechnet für jeden Zentimeter mehr an Höhe des Steaks, 1 min länger braten für jede Seite.



Ergebnis	3 cm Höhe	5 cm Höhe
englisch oder innen roh und noch „blutig“ (rare)	2 min je Seite	3 min je Seite
englisch oder innen rosa und halbgar (medium)	2,5 - 3 min je Seite	3,5 - 4 min
durch (welldone)	4 - 6 min je Seite	4,5 - 6 min je Seite

Hinweise zum Braten von Steakfleisch:

„Blutig“: (rare) Das Fleisch je Seite zirka 2 min braten. Sobald an der Oberfläche Fleischsaft austritt, muss das Steak gewendet werden. Das Steak ist perfekt, wenn es eine braune Kruste hat, sich aber auf Fingerdruck elastisch anfühlt. Hinweis: Im Fleisch ist kein Blut mehr, sondern Zellflüssigkeit mit schwach rötlich färbendem Myoglobin.

„Rosa“: (medium) Das Fleisch je Seite ca. 1 min anbraten. Danach rund 3 min weiter braten und ab und zu wenden. Das Fleisch ist gar, wenn man auf Fingerdruck einen Widerstand spürt.

„Durch“: (welldone) Das Fleisch auf jeder Seite ca. 1 min anbraten. Danach bei reduzierter Temperatur rund 4 - 5 min weiter braten und dabei öfters wenden. Sobald sich das Fleisch auf Fingerdruck fest anfühlt, ist es fertig.

Dazu niemals eine Gabel, sondern einen Bratenwender benutzen. Die Gabel und andere spitze Gegenstände verletzen das Fleisch und lassen den Fleischsaft austreten, dadurch trocknet das Fleisch aus.

Man rechnet ein Steak pro Person, geschnitten aus dem Rumpsteak oder aus dem Entrecôte, mindestens 2 - 3 cm dick. Auch Hüftsteaks und Rinderfilet schmecken sehr gut.

Die Steaks werden unter fließendem Wasser gewaschen und anschließend gründlich trocken getupft. Sie dürfen nicht mehr nass sein, sonst spritzt das Fett oder Öl beim Braten.

Die Pfanne sollte nur einen leichten Fettfilm von wenig Sonnenblumenöl oder Bratfett haben. Die Steaks dürfen nicht im Öl schwimmen. Butter ist nicht geeignet, auch nicht Kräuter- und Olivenöle. Bei der hohen Hitze würden die Butter, die Kräuter- und Olivenöle verbrennen.

Erst nach dem Braten wird das Steak gesalzen und mit Kräutern gewürzt. Salz entzieht dem Fleisch Wasser, das Fleisch würde hart und die Kräuter würden bei den hohen Temperaturen in der Pfanne verbrennen.

Die Welt ist viel zu schön, um in ihr schlecht zu essen und zu trinken.

Spruchweisheit





Spanische Schinken

Rezepte für Fleischgerichte



Bild: www.lebensmittelfotos.com

1. Rindersteak mit grünem Pfeffer

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 6 Scheiben Rumpsteak oder Rinderhüftsteak je 200 - 250 g
- 3 EL grob geschroteter schwarzer Pfeffer
- 1 Glas eingelegte grüne Pfefferkörner,
- 2 EL Pflanzenöl, 1 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Weinbrand oder Whisky
- 600 ml Rinderbrühe (Instant)

- 100 ml süße Sahne
- Majoran, Salz

Die Steaks abwaschen und mit Küchenpapier trocknen. Das Öl (Sonnenblumenöl) erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten knusprig braun braten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern in Alufolie wickeln und im Backofen bei ca. 50 °C warm stellen. Den ausgetretenen schmackhaften Fleischsaft sollte man nicht weg schütten, sondern in die Pfeffersauce einrühren. In der Pfanne die vorbereiteten fein geschnittenen Zwiebeln mit etwas Butter glasig anbraten. Die grünen Pfefferkörner etwas andrücken und mit dem zerdrückten Knoblauch in die Pfanne geben und kurz an schwitzen. Mit dem Weinbrand ablöschen und mit der Rinderbrühe ca. 10 min köcheln lassen. Anschließend die Sahne einrühren und mit Majoran und Salz abschmecken.

Die Steaks auf dem Teller mit der Pfeffersauce bedecken und mit Baguette, Kroketten, Bratkartoffeln oder Pommes servieren. Siehe „Hinweise zum Braten von Steakfleisch“.





2. Beefsteaks

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min,
Marinierzeit etwa 12 Std.

Zutaten:

- 6 fingerdicke Scheiben Filetsteak vom Rind je 200 g
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, 4 Zwiebeln

Die Filetsteaks abwaschen und mit Küchenpapier trocknen. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die grob geschnittenen Zwiebeln glasig anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im heißen Zwiebelfett die gut abgetropften Filetsteaks 4 min von beiden Seiten nach Geschmack knusprig braun braten (rare, medium, welldone) dann erst salzen und pfeffern. Die Steaks auf dem Teller mit den Zwiebeln bedecken, die Butter auf dem heißen Fleisch zerlaufen lassen und mit Baguette servieren.



3. Bouletten oder Buletten (Frikadellen)

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 1kg Gehacktes vom Rind und Schwein (halbe - halbe)
- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 Brötchen oder entsprechend Baguette oder 6 EL geriebene Semmel

- 3 Eier
- 4 EL Pflanzenöl
- Basilikum, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Brötchen oder Baguette in Wasser einweichen. Die Zwiebeln klein schneiden. Die durchgeweichten Brötchen oder Baguette aus dem Wasser nehmen und das Wasser ausdrücken. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, klein geschnittenem Knoblauch und Basilikum würzen und gut mit der Hand durchkneten. Das Öl in der Pfanne erhitzen, mit der Hand kleine Fleischbällchen formen, etwas flach drücken und von allen Seiten knusprig braun braten.

Es sollten pro Person 2 Buletten gebraten werden. Mit Kartoffeln, gebratenen Zwiebeln, Gemüse oder Brot servieren. Mostrich bzw. Senf nicht vergessen. (Übrigens: Frikadellen sind eigentlich gekochte Buletten.)



4. Leber mit Kartoffelbrei

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 1 kg Schweine- oder Rinderleber
- 600 g Zwiebeln
- 1,5 kg Kartoffeln
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 250 g Mehl



- 250 g Butter
- 100 ml Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Kartoffelbrei: siehe Rezepte mit Kartoffeln und Bataten.

Leber: Die Leber abspülen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Häutchen oder Sehnen entfernen. In mundgerechte Stücken schneiden, pfeffern sowie in Mehl wenden. Die Leber im Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze 3 - 4 min braten, dabei öfter wenden und anschließend salzen.

Die Zwiebeln schälen, in grobe Stücken schneiden und in 200 g Butter glasig dünsten. Leber und Zwiebel auf dem Kartoffelbrei anrichten.



5. Schweineschnitzel

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- 6 dünne Schweineschnitzel je 150 - 200 g
- 2 Eier
- 2 Zitronen
- Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Semmelbrösel oder Paniermehl

- 6 Knoblauchzehen

Die Schnitzel unter einer Folie flach klopfen und durch die vorher verquirlten Eier ziehen und mit dem Semmelmehl panieren. Das heißt, die mit der Eimasse bedeckten Schnitzel solange im Semmelmehl wälzen, bis sie vollständig damit bedeckt sind. Die geviertelten Knoblauchzehen im Öl goldbraun braten, herausnehmen und wegwerfen.

Im heißen Knoblauchöl die panierten Schnitzel von beiden Seiten 3 - 4 min bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Erst nachdem beide Seiten fertig gebraten sind, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit dem Saft der Zitronen beträufeln und mit Kartoffeln und Gemüse servieren.

Man sollte sich beim Bäcker mit geriebener Semmel eindecken. Das ist nicht nur billiger, sondern auch gesünder. Das im Handel angebotene Paniermehl hat Geschmacksverstärker und anderes „Ungesundes“ im Rezept.



6. Schweinekoteletts

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 15 min

Zutaten:

- 6 Schweinekoteletts je 150 g
- 4 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver (scharf)

Die Koteletts im heißen Öl von beiden Seiten etwa 10 min goldbraun braten und dabei mit

Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Kartoffeln und Gemüse servieren.





7. Ungarischer Gulasch: einfache Variante

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 90 min

Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch (Lendenstück)
- 6 grüne, rote und gelbe Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 500 g Kartoffeln
- 1 EL Edelsüßpaprika, Salz

- etwas Mehl und scharfer Paprika
- 4 EL Tomatenmark
- 100 g Schweineschmalz
- Soßenbinder

Das Fleisch würfeln. Die Zwiebel klein schneiden, im Schmalz glasig braten und mit dem Edelsüßpaprika bestreuen, das Fleisch dazugeben und anbraten. Eine Prise Mehl einstreuen und das Ganze im eigenen Saft 30 min köcheln lassen. Die geviertelten Kartoffeln unter das Fleisch mischen und so viel Wasser dazugeben, dass der Gulasch bedeckt ist. Die klein geschnittenen Paprikaschoten, Tomatenmark und Möhren dazugeben. Den Gulasch bei geringer Hitze und zugedecktem Topf etwa 45 min köcheln lassen. Mit Salz und scharfem Paprika abschmecken und mit Soßenbinder oder Mehl bei Bedarf etwas andicken. Mit Kartoffelklößen servieren.



8. Schweinebraten

für 6 Personen, Zubereitungszeit für Vorbereitung ca. 10 min, Garzeit ca. 2 Stunden

Zutaten:

- 2 kg Schweinebraten aus der Keule oder dem Schweinenacken
- 400 g Zwiebeln
- 10 Knoblauchzehen
- 60 ml Öl zum Braten (z. B. Biskin)
- 40 ml Olivenöl

- 250 ml Tomatenketchup
- 1 ½ TL mittelscharfer Senf
- 1 ½ EL Kräuter der Provence

Fleisch in zwei Stücke teilen und im heißen Bratöl von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Tomatenketchup mit Knoblauch, Olivenöl, Senf, Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Wasser verrühren. Die Zwiebeln im heißen Bratfett glasig dünsten. Die Soße dazugeben und den Braten darin etwa 2 Stunden zugedeckt köcheln. Ab und zu etwas Wasser nachgießen und den Braten drehen. Den Braten kann man mit Kartoffeln, Gemüse, Makkaroni o. Ä. servieren.



Kalt aufgeschnitten mit Brot ist er etwas für den kleinen Hunger. Soll der Schweinebraten eine knusprige Kruste erhalten, so sollte man Schweinefleisch mit Schwarte kaufen. Diese wird vor dem Braten würfelförmig eingeschnitten, so dass das Fett beim Braten in die Soße läuft und diese schmackhaft macht.

*Wie alt ein Mensch ist, erkennt man daran,
ob er 2 Stufen oder 2 Tabletten auf einmal nimmt.*

Aus Schweden



Pieter Aertsen, Metzgerladen

Wissenswertes über Wurstwaren



Wurst: engl: sausage, franz: saucisse, span: salchichas, ital: salsiccia

Wurstwaren: engl: sausages, franz: saucisses, saucisson, span: embutidos, ital: salsicce

Die Namen der wichtigsten Wurstsorten sind im Wörterbuch aufgeführt.

Zu Wurstwaren werden alle Fleischsorten unter Hinzufügung von Fett, Speck, Gewürzen und verschiedenen Früchten, Getreide sowie Gemüse verarbeitet. Auch werden zum Teil



bestimmte Innereien mit verarbeitet. Die Herstellungsarten sowie die Sorten, abgesehen von den Verzehrsgewohnheiten und religiösen Besonderheiten, sind international sehr unterschiedlich. Allein im deutschsprachigen Raum gibt es etwa 1500 Wurstsorten. Und es werden immer Neue erfunden. Auch das Klima bestimmt, schon wegen der Haltbarkeit, entscheidend das Wurstangebot. In wärmeren Gebieten reicht eine Lufttrocknung aus, um Fleischprodukte zu konservieren.

In kälteren Ländern wird das Fleisch zusätzlich geräuchert. Wurst wird im Handel aus industriell hergestellter Ware in Kunstdärmen, Konservengläsern und Konservendosen angeboten. Der Durchschnittsbedarf pro Person sind etwa 150 g Wurst für warme Gerichte.

Für die Versorgung der Crew empfiehlt es sich deshalb, besonders in den warmen Gebieten, auf gut geräucherte und getrocknete Wurstsorten zurückzugreifen. Empfehlenswert sind allemal Konserven. Von denen gibt es Weltweit sehr viele Sorten der Brühwurst, Rohwurst und Kochwurst.

Nach ihren Herstellungsverfahren werden Wurstsorten in drei Gruppen unterteilt:



1. Brühwurst

Brühwürste werden aus rohem, zerkleinertem Fleisch, Fett und Speck unter Zusatz von Kochsalz, Gewürzen und Wasser hergestellt. Auch werden Hilfsstoffe (z.B. Eis) zugesetzt, um die Wasserbindungsfähigkeit beim Zerkleinern und Mischen der Wurstmasse im Kutter zu erhöhen.

Die in Kunststoff- oder Naturdärme abgefüllte Wurstmasse (Brät) wird in verschiedenen Verfahren gegart (gebrüht). Die Weiterbehandlung erfolgt durch Räuchern und Backen.

Beispiele für Brühwürste sind Fleischwurst, Wiener Würstchen, Leberkäse, Jagdwurst, Weißwurst, Bierschinken, Mortadella, Lyoner Wurst und Knackwurst. Brühwürste sind schnitt- und nicht streichfähig.



2. Rohwurst

Rohwürste werden aus rohem Schweine-, Rind- oder Geflügelfleisch, Speck, Salz, Gewürzen sowie Fermenten hergestellt. Diese werden im Kutter bis zu einer bestimmten Körnung zerkleinert und gemischt. Nach dem Abfüllen in Därme erfolgt die Reifung in einem komplizierten Prozess.

Rohwürste erhalten durch Räuchern eine besondere Geschmacksnote. Auch lässt man die Würste an der Luft weiter trocknen und nachreifen.

Rohwurst kann sowohl streich- als auch schnittfähig sein. Beispiele für streichfähige Rohwürste sind weiche Würste wie z.B. Mett- und Teewurst. Schnittfeste Rohwürste sind harte Würste wie z.B. Butifarra, Landjäger, Cabanossi, Plockwurst, Salami und Zervelatwurst.





3. Kochwurst

Kochwürste sind Produkte, bei denen Fleisch und Innereien vorher gekocht werden. Sie werden anschließend zerkleinert und mit Gewürzen und Salz versetzt. Notwendiges Fett oder Leber werden ohne vorherige thermische Behandlung zugegeben und alles vermischt. Das so erzeugte Brät wird in Därme gefüllt und anschließend in heißem Wasser gegart. Beispiele für Kochwürste sind alle Blut-, Leber- und Sülzwürste wie Grützwurst, Kalbsleberwurst, Rotwurst, Presskopf, Corned Beef, Boudin Blanc, Andouille,

Kielbasa, Pinkel, Black Pudding, Sülze, Blutwurst und Pfälzer Saumagen mit ihren zahlreichen regionalen Abwandlungen.

Jedes Land hat seine Spezialitäten. Hier einige Beispiele:



Englisches Comedbeef, Italienische Cacciatori und Italienische Coppa di Parma, (Foto: Corned beef, Edward, Wikipedia)

Spanische Wurstwaren und Schinken:

Dazu gehören z. B.: Cecina, Chorizo (Paprikawurst), Salchichón und Longaniza (Hartwurst), Jamón serrano und Jamón ibérico (luftgetrockneter Schinken), Lomo Embuchado (luftgetrocknete Schweinelende), Morcilla (Blutwurst), Butifara (luftgetrocknet).

Italienische Wurstwaren und Schinken:

Dazu gehören z. B.: Bresaola della Valtellina und Coppa (luftgetrocknete Schinken), Cotechino und Mortadella (gegarte Wurst), Prosciutto cotto (luftgetrockneter gekochter Schinken), Prosciutto di Parma (Parmaschinken) und Prosciutto di San Daniele (luftgetrocknete Schinken), Salame, Salami (geräucherte oder luftgetrocknete Hartwurst), Salsiccie (italienische Schweinswürstchen).



Französische Andouillette de Troyes, Spanische Chorizo Pampiona, Deutsche Blut- und Leberwurst und Deutsche Knipp oder Hackewack, (Foto: Andouillette, Schellack at en. wikipedia, Foto: Knipp, Gerd Fahrenhorst, Wikimedia Commons)

Französische Wurstwaren und Schinken:

Dazu gehören z. B.: große Saucissons (auch geräuchert z. B. Saucissons Fumees), frische Saucissons und Saucisses und Saucisses Fumees sowie die Dauerwurst Cervelat. Des Weiteren: Andouillette (auch geräuchert), Boudin Noir (eine Blutwurst), Boudin



Blanc (aus Schweinefleisch), Arles-Salami (aus rohem Fleisch, luftgetrocknet oder geräuchert oder beides).

Englische Wurstwaren und Schinken:

Corned Beef (eingesalzenes, gekochtes, gepresstes Rindfleisch), Blood sausage (mit Hafermehl), Breakfast Sausage (Cipolatas: kleine englische Bratwurst), Cambridge sausage (Kochwurst), Seager-Schinken (in Lake und Sirup gepökelt, geräuchert) oder Honey Loaf (mit Honig und Pickles).

Für die Haltbarkeit von Wurstwaren gibt es verschiedene optimale Bedingungen:

Um die angegebene Haltbarkeit zu erreichen ist eine lückenlose Kühlkette wichtig. Das heißt folgende Bedingungen verringern den angegebenen Zeitraum:

- ungekühlter Transport > 20 min
- Transport > 20 ° C
- häufiges Öffnen des Kühlschranks
- langer Verbleib der Waren außerhalb des Kühlschranks (Esstisch)

Brühwurst, Kochpökelfleisch und Kochwurst, gekühlt, je nach Produkt beträgt die Mindesthaltbarkeit zwischen 1 Tag (z.B. Hackfleisch) und 14 Tagen (z.B. ungeöffnete Portionswurst).

Kochwurst (geräuchert), Rohwurst, Rohpökelfleisch, kühl und trocken bei max. + 16° C

Je nach Produkt beträgt die Mindesthaltbarkeit zwischen 14 Tagen (z .B. Pfefferbeißer) und 4 Wochen (z.B. Salami). Wichtig ist dabei vor allem eine trockene Umgebung, da zu viel Feuchte evtl. Schimmelpilzwachstum mit verursacht. Eine zu warme Temperatur (> 16°C) führt zu starker Abtrocknung, die Wurst wird fester. Vakuumierte Wurstwaren „schwitzen“, d. h. es sammelt sich Flüssigkeit in der Verpackung. Es wird empfohlen, in den heißen Regionen abgepackte geräucherte oder luftgetrocknete Ware gekühlt zu lagern und unverpackte Ware an der frischen Luft im Schatten. Längere Zeit haltbare Würste sind im besonderen Salami, salamiartige Rohwürste und getrocknete Hartwürste.

Folgende Faustregel kann man beachten:

Frische Wurst (Brühwurst, Kochwurst) sollte auch im Kühlschrank nicht länger als zwei Tage aufbewahrt werden, halbgare hält sich dort etwa eine Woche, gare bis zu zwei Wochen. Luftgetrocknete Wurst ist an einem kühlen, luftigen Platz nahezu unbegrenzt lagerfähig.

Konserven:

Konserven sind bei jeder Temperatur mindestens 8 Monate haltbar. Ein exaktes Haltbarkeitsdatum ist auf dem Etikett der Dose nachzulesen. Man sollte auf eine vollständige Etikettierung achten. Auch sollte der Inhalt mit einem wasserfesten Marker zusätzlich auf der Konserve vermerkt werden, da sich bei hoher Luftfeuchtigkeit die Papieretiketten lösen können und dann das Rätselraten über den Inhalt beginnt

*Essen ist eine höchst ungerechte Sache:
Jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im Mund,
zwei Stunden im Magen, aber drei Monate an den Hüften.*

Christian Dior





Wursttheke in einem Supermarkt

Rezepte für Wurstgerichte

Wurst wird zumeist als Kombination mit anderen Gerichten gekocht. So z. B. Cabanossi (kleine scharfe Würstchen) oder geschnittene Bockwurst in einer Kartoffelsuppe, Bratwurst mit Sauerkraut und Kartoffeln, Salamipizza, Wiener oder Grillwurst zu Kartoffelsalat usw., usw. Jedes Land hat seine speziellen Gerichte. Jeder hat seine Vorlieben.



Bild: Roland Geider, Wikipedia)

1. Wurstsoljanka

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 1000 g Kassler, Jagdwurst und Fleischwurst (nach Bedarf gemischt)
- 2 Dosen gestückelte Tomaten
- 2 l Fleischbrühe (Instant)
- 3 große Zwiebeln
- 1 Dose Sauerkraut
- 1 Zitrone
- 2 Becher saure Sahne
- 6 TL Tomatenmark oder Ketchup
- Knoblauch nach Bedarf

- einige Körner Piment, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Kassler und Wurst in Streifen schneiden und in einem Topf anbraten. Die Zwiebeln schälen, würfeln und kurz mit andünsten. Kassler, Jagdwurst, Fleischwurst und Tomatenmark oder Ketchup da zugeben. Alles mit der Brühe ablöschen, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Knoblauch und Tomatenketchup zugeben. Alles ca. 45 Min. zugedeckt köcheln lassen. Die Tomaten aus der Dose sowie das Sauerkraut zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Statt Sauerkraut kann man auch 1 Dose Gewürzgurken in Stücken nehmen. Je 1 EL saure Sahne und je 1 Scheibe Zitrone beim Anrichten auf den Teller geben.





2. Einfacher Wurstgulasch

für 6 Personen Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- 3 EL Öl
- 2 große Zwiebeln
- 2 Brühwürfel
- 8 Bock- oder große Wiener oder 800 g Jagdwurst oder 800 g Mortadella
- 4 rote oder gelbe Paprikaschoten
- 6 TL Tomatenmark oder Ketchup

- 2 EL Mehl
- 1 l Wasser
- Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Öl erhitzen, fein gewürfelte Zwiebel glasig dünsten, darin etwas Mehl anschwitzen. Würstchen in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Alles dazu geben. Auf kleiner Flamme 5 min garen. Tomatenmark oder Ketchup dazu geben. Restliches Mehl darüber stäuben. Brühwürfel in heißem Wasser auflösen. Gulasch damit ablöschen und gut verrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Fünf Minuten köcheln lassen. Zu Makkaroni, Spaghetti oder Kartoffeln servieren.



Bild: Jouxou/pixelio.de

3. Wurstsalat

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 600 g Jagdwurst oder Bierschinken
- 4 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl, 1 EL Senf
- 3 EL geriebener Meerrettich
- 5 mittelgroße saure Gurken
- Salz, Pfeffer, Zucker, Senfkörner

Die Wurst in kleine Würfel, die Zwiebel und Gurke in feine Scheiben schneiden, alles gut vermischen, mit Meerrettich, Öl, Salz, Pfeffer,

etwas Zucker und Essig sowie 1 TL Senfkörner abschmecken. Den Salat etwa 15 min durchziehen lassen. Mit Brot oder Baguette servieren.

Beim Weißwein denkt man Dummheiten.

Beim Rotwein spricht man Dummheiten.

Beim Sekt macht man Dummheiten.

Henri Vidal





Eigentlich sollte es nicht brennen.

Hinweise zum Grillen

Das Grillen von Fleisch, Wurst und Fisch ist für den Liebhaber nicht nur eine schmackhafte, sondern auch eine romantische Angelegenheit. Allerdings weichen die Regeln für den Bordgebrauch von den Regeln des Grillens im Garten doch etwas ab, da man den Aufwand mit Gerätschaften, wie im Garten nicht betreiben kann und die Sicherheit einen anderen Stellenwert hat.

 COBB



Bild: „COBB Grill“ von Sabrina Gebbe - Cobb Grill Shop

Auf einen Holzkohlegrill sollte man an Bord wegen der permanenten Brandgefahr verzichten. Besser ist es, einen Elektro- oder Gasgrill zu verwenden. Diesen befestigt man wegen der Rauchentwicklung beim Grillen achten an der Reling.

Geeignete Geräte sind mit Motorbretthalterung oder Relinghalterung im Handel erhältlich. Allerdings verbraucht ein Elektrogrill viel Strom. Wegen der Rauchentwicklung beim Grillen sollte man darauf achten, dass die Nachbarlieger nicht „eingenebelt“ werden.



Bild: "Compass Bordgrill" der Firma Compass Yachtzubehör Handels GmbH & Co. KG

Soll die Grillparty auf einer (hoffentlich verlassenenen) Pier stattfinden, ist wegen der hohen Brandgefahr auf abblenden Wind zu achten. Übrigens ist wegen der Brandgefahr in vielen Häfen das Grillen an Bord verboten.

Man kann auch das Grillgut in Alufolie wickeln oder in eine Schale aus Aluminium legen. Diese Methode verhindert auch die Konzentration von Schadstoffen darin. Da herabtropfendes Fett in Brand geraten kann, sollte man vorsorglich Löschdecke und Feuerlöscher bereithalten. Brennendes Fett darf nicht mit Wasser gelöscht, sondern muss mit einer Löschdecke erstickt oder mit ei-



nem Feuerlöscher bekämpft werden. Eigentlich selbstverständlich ist es, den Grill nie unbeaufsichtigt zu lassen und Kinder auf Abstand zu halten. Da man für das Grillen an Land keine großen Grillgeräte mitschleppt, sollte man sich auf eine einfache Methode beschränken. Das ist das Grillen über einem Glutbett, welches in einem Erd- oder Sandloch angelegt wird.

Hierbei ist prinzipiell darauf zu achten:

- Im Umkreis von mindestens 3 m dürfen sich keine brennbaren Materialien befinden.
- Die Feuergrube darf nur auf felsigem Untergrund, Sand- oder Erdboden angelegt werden, die keine Wurzeln, Mulch oder andere brennbaren Materialien enthalten. Die Glut darf sich unterirdisch nicht weiter verbreiten.
- Beim Anlegen des Glutbettes ist Funkenflug zu vermeiden.
- Geeignete Geräte zur Brandbekämpfung sollten vorhanden sein.
- Der Grillplatz sollte so gewählt werden, dass niemand belästigt wird.
- Die Spuren der Party sollte man möglichst vollständig beseitigen

In vielen Marinas sind vorbereitete Grillplätze eingerichtet. Als Grillrost ist der aus dem Backofen bestens geeignet.

Die Feuergrube (Tiefe etwa 20 - 30 cm) soll so groß sein, dass der Grillrost auf vier Steinen darüber einen sicheren und festen Standplatz hat und dicht über dem künftigen Glutbett liegt. Bevor das Feuer entfacht wird, sollte alles installiert sein. Mit möglichst trockenem Holz wird ein Glutbett bereitet, welches nach Verlöschen der offenen Flamme so viel Hitze abgibt, um problemlos zu grillen.

Man entfacht das Feuer mit trockenen Holzspänen sowie ein wenig Papier (KEIN BENZIN, SPIRITUS o. Ä.) und legt darauf die größeren Holzstücke oder Grillkohle. Je nach Größe der Holzstücken und deren Feuchtigkeitsgehalt, dauert das Bereiten eines Glutbettes etwa 30 min. Das Glutbett ist fertig, wenn keine offene Flamme mehr lodert und die Glut mit einer dünnen, grauweißen Ascheschicht bedeckt ist. Nach dem Grillen ist das Glutbett sorgfältig zu löschen und die restliche Asche einzubuddeln.

Grillen von Fleisch und Wurst

			
<i>Lammkeule scharfmariniert</i>	<i>Schweinekamm mariniert</i>	<i>Kotelett mit scharfer Zwiebelsoße mariniert</i>	<i>Spare Ribs, grillfertig gewürzt</i>

Fleisch sollte nicht gepökelt oder geräuchert sein. Das schmeckt nicht. Beim Fleisch sind Nackenkoteletts, Steaks, Lende oder Geflügelschnitzel gut geeignet, weil sie nicht zu fett und gleichmäßig dick sind. Grundsätzlich sollte erst nach dem Grillen gesalzen werden. Das Grillgut verliert sonst Wasser, wird trocken und leidet im Geschmack.

Um das Austrocknen von Fleisch und Fisch beim Grillen zu verhindern, empfiehlt es



sich, das Grillgut dünn mit Öl zu bestreichen, aber nicht mit Margarine oder Butter, weil diese Fette bei den hohen Temperaturen verbrennen. Viele fertige Grillprodukte sind schon mit einer Marinade versehen. Jedoch kann man die Qualität bei eingeschweißten Produkten nicht erkennen. Marinaden sind häufig überwürzt und sehr ölig. Es ist auf jeden Fall ratsam, das Grillfleisch in einer selbst hergestellten Marinade einzulegen (siehe Kapitel "Gewürzmischungen").

			
<i>Schweinefleischspieße mit Paprika und Zwiebel</i>	<i>Scharf marinierte Kalbfleischspieße mit Zucchini</i>	<i>Spieße mit Schweinefleisch, Paprika und Bratwürstchen</i>	<i>Spieße mit Schinkenröllchen, gefüllt mit scharfen Hackfleisch</i>

„Rostbratwurst“, „Roster“, „Grillwurst“ oder „Griller“ genannt, gibt es in roher und gebrühter Form. Die Füllung besteht hauptsächlich aus Schweinefleisch oder Kalbfleisch. Es gibt starke regionale Unterschiede, welche sich in der Würzung, der Länge und dem Glaubensbekenntnis verdeutlichen.

Eines haben sie gemeinsam: sie schmecken braun gebrutzelt, leicht aufgeplatzt, mit einem Schuss Bier abgeschreckt, mit Senf, Ketchup oder Meerrettich bestrichen, mit Kartoffelsalat, Brötchen, Sauerkraut oder Pommes als Zugabe, einfach herzhaft und köstlich. Man muss beim Grillen nur aufpassen, dass sie nicht verkohlen und gut durchgebraten sind.

Grillen von Gemüse



Festfleischige, saftige Gemüsesorten wie zum Beispiel Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Kartoffeln, Maiskolben oder Champignons eignen sich pur, gewürzt oder gefüllt hervorragend zum Grillen. Aber auch Äpfel bekommen durch das Grillen ein ganz besonderes Aroma (Bratapfel). Kartoffeln kann man z. B. ungeschält in Alufolie einwickeln und direkt in der Glut garen (Folienkartoffeln). Frische Maiskolben müssen vor dem Grillen 10 min vorgekocht werden. Dann auf dem Grill 10 min grillen.

Grillen von Fisch

Zum Grillen sind prinzipiell alle Fischarten tauglich, wobei sich festfleischige und fettreiche besonders gut eignen. Hier eine Auswahl: Heringe, Sardinen, Makrelen, Sprotten, Rotbarben, Schwertfisch, Forelle, Lachs, Aal, Rotbarsch, Heilbutt, Thunfisch, Dorade und Wolfsbarsch. Ebenfalls zu schmackhaften Delikatessen auf dem Grill können Tintenfische, Garnelen und Scampi werden.



Für alle Fische und Meeresfrüchte gilt gleichermaßen: Ihr Fleisch ist besonders zart,



gart schneller als Wurst und Steak und kann bei zu langer Grillzeit, verbunden mit zu hohen Temperaturen, leicht austrocknen. Für die Zubereitung von Fisch muss der Rost einen größeren Abstand zur Glut haben, als bei der Zubereitung von Fleisch.

Kleine und mittelgroße Fische sind besonders einfach in der Zubereitung, denn sie können im Ganzen auf den Rost gelegt werden. Wichtig ist nur, dass sowohl der Fisch (geschuppt und ausgenommen), als auch der Rost gut eingeölt sind. So kann die Haut

nicht am Rost kleben bleiben. Eine praktische Hilfe bieten spezielle Grillkörbe oder Fischzangen zum Einspannen der Fische, damit sie beim Wenden nicht zerfallen.



Festfleischige Fischfilets oder -steaks sowie Garnelen und Scampi kann man ebenfalls direkt auf den gut geölten Grillrost, evtl. mit Alufolie bedeckt, legen. Aus kleineren Fischstücken lassen sich zusammen mit verschiedenen Gemüsesorten Spieße herstellen, die auch auf den Rost gelegt werden können. Empfindliche Filets, die leicht zerfallen, sind in Alufolie gewickelt am besten aufgehoben. Bei dieser Methode kann man auch noch etwas Wein oder Fischfond angießen, damit der Fisch besonders saftig wird. Wichtig auch

hierbei: Die Folie muss gefettet sein. Wer Knoblauch liebt, reibt sie vorher mit einer halbierten Zehe ein.

Man kann auch den Fisch vor dem Grillen marinieren. Damit sich ihre Aromen besser über das Fischfleisch verteilen, schneidet man ganze Fische vor dem Marinieren auf beiden Seiten drei- bis viermal tief ein. Zum Einlegen eignen sich am besten flüssige Marinaden auf der Basis von Öl, Essig, Wein oder Sojasauce. Je nach Geschmack können ihnen Petersilie, Dill, Estragon, Oregano, Minze, Basilikum, Fenchel, Chili, Ingwer, Senf, Zitrone, Limette, Knoblauch oder Frühlingszwiebeln zugesetzt werden.

Während der Marinierzeit von 2 - 3 Stunden sollte man die Fische mehrmals wenden. Damit anschließend keine Flüssigkeit in die Glut tropft, sollte vor dem Grillen das Grillgut trocken getupft werden. Wer keine Zeit zum Marinieren hat, spickt die Einschnitte mit Kräutern, Zitronen- oder Limettenspalten. Die Einschnitte können genauso gut mit gewürzter Butter gefüllt werden. In diesem Fall muss der Fisch allerdings in Alufolie garen, damit die schmelzende Butter nicht in die Glut tropft.

Um zu testen, ob der Fisch gar ist, sticht man hinein und schiebt das Fleisch auseinander. Ist es innen kräftig weiß und nicht mehr glasig durchscheinend, kann serviert werden. Eine andere Methode ist, die Rückenflosse des auf beiden Seiten knusprig gebratenen Fisches herauszuziehen. Lässt sie sich leicht lösen und bleibt wenig Fleisch daran hängen, so ist der Fisch gar. Den Fisch sollte man nicht zu oft wenden, er zerfällt



sonst. Die Grillzeit hängt von der Dicke des Fisches bzw. des Filets ab. Fischfilets mit ca. 1 cm Dicke sind in 6 - 8 min gar. Sind sie ca. 4 cm dick, brauchen sie 10 - 15 min. Größere Fische brauchen 15 - 20 min. Große Garnelen brauchen mit Schale 5 - 6 min, ohne Schale 3 - 4 min.

Tipp: Übrigens ist es egal, auf welcher Seite sich die glänzende oder matte Seite der Alufolie befindet. Bei der Hitzeentwicklung der Glut ist das Reflexionsverhalten der Folie vernachlässigbar.

*Gesetze sind wie Würste,
man sollte besser nicht dabei sein,
wenn sie gemacht werden".
Otto von Bismarck.*



Über den kleinen Hunger braucht man nichts zu wissen, er ist ganz einfach da.

Der kleine Hunger

Wissenswertes über die Muntermacher Kaffee und Tee, den gesunden Kakao sowie über Arme und Reiche Ritter. Dazu eine Empfehlung für das Essen bei Seekrankheit

Als Bereicherung für den Frühstückstisch oder den kleinen Hunger zwischendurch sind verschiedene Brotaufstriche oder Snacks immer sehr willkommen. Die Menge richtet sich hierbei nach dem kalkulierten Verbrauch oder wie groß der kleine Hunger ist.

1. Auberginenpaste (Nigeria)

Zubereitungszeit: 30 min



Zutaten:

- 2 reife Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Petersilie
- 2 TL Sesamkörner, gemahlen
- 2 EL Zitronensaft
- Salz

Die Auberginen schälen, in Salzwasser 10 bis 15 min kochen. Mit dem klein geschnittenen oder zerquetschten Knoblauch und den übrigen Zutaten zu einer Paste vermischen.

Serviertvorschlag: mit Fladenbrot und Tomaten oder warmen Baguette und Gurkenscheiben.



Bild: Nikodem Nijaki, Wikipedia ist lizenziert unter CC BY-SA 3.0

2. Guacamole (Pikante Avocadocreme)

Zubereitungszeit: 30 min

Zutaten:

- 2 reife Avocados
- 1 Zwiebel
- 1 entkernte grüne Chilischote
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Koriander
- Salz

Zum Garnieren: 1 Tomate und 1 TL Sesam

Die Avocados schälen, entkernen und in einer Schüssel pürieren. Die fein gehackte Zwiebel und Chilischote sowie die klein gewürfelte Tomate mit dem Avocadopüree cremig rühren. Etwas Zitronenschale hinein reiben, die Zitrone halbieren und die abgeriebene Hälfte ausdrücken (die andere Hälfte zum Garnieren aufheben).

Den Zitronensaft, die Petersilie und den Koriander unter die Creme rühren und mit Salz abschmecken. Die Creme in eine Schale füllen und mit Tomatenscheiben und Zitronenkeilen garnieren. Zum Schluss mit Sesam bestreuen.



Foto: Jon Sullivan, Wikipedia

3. Maltes Sunstar-Creme

Zubereitungszeit: 30 min

Zutaten:

- 2 reife Avocado
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Die Avocados aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch in einer Schale pürieren. Die sehr fein gehackte Zwiebel und die klein



gewürfelte Tomate mit dem Avocadopüree und dem Zitronensaft cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf warmes Baguette oder Brötchen streichen.



4. Bananen-Shrimps-Salat oder Calypso Salat

für 6 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 min

Zutaten:

- 600 g große Shrimps (Garnelen), gekocht und geschält
- 6 Obstbananen, Birnen oder andere süße Früchte oder Konserven
- 1 Zitrone
- 3 Tomaten oder 500 g Kirschtomaten (bzw. 1

kleine Büchse gestückelter Tomaten)

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Sambal Oelek
- 3 EL Honig
- Rucolasalat, Eisbergsalat, Feldsalat o.ä. (wenn vorhanden)

Sambal Oelek, Öl und Honig zu einem Dressing verrühren und darin die Shrimps (Garnelen) 30 min einlegen. Bananen o.a. in Scheiben schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit den Tomaten vorsichtig mischen.

Die eingelegten Shrimps (Garnelen) 2 min anbraten und alles auf den Salat geben. Mit dem Rest des Dressings übergießen. Auf den Salat kann man notfalls verzichten. Mit Baguette o.a. Servieren.



5. Überbackener Blumenkohl

für 6 Personen

Zubereitungszeit: 30 min

Zutaten:

- 1 großer Blumenkohl
- 200 g Reibekäse
- 200 g Semmelmehl
- 6 Eier
- 5 EL Butter
- Salz

- Muskatnuss

Den Blumenkohl im Stück in Salzwasser bissfest kochen. Den Backofen auf 200 °C vorwärmen. Das Semmelmehl mit 3 - 4 EL Butter anrösten. Den Blumenkohl zerteilen und in eine mit Butter gefettete hitzebeständige Form verteilen.

Mit geriebener Muskatnuss, dem gerösteten Semmelmehl und dem Käse (in dieser Reihenfolge) bestreuen. Über den Blumenkohl einige Butterflocken verteilen.

Das Ganze in der Backröhre backen bis der Käse gut zerlaufen ist. Von den Eiern Spiegeleier braten und auf den angerichteten Blumenkohl geben.





6. Heiße Tasse

für 1 Person, Zubereitungszeit: 10 min

Wenn es, besonders in der Nacht, kalt und nass wird, dann braucht der Rudergänger etwas zum Aufwärmen. Es baut ihn ungemein auf, wenn ihm eine gute Seele eine „Heiße Tasse“ zubereitet. Diese gibt es fertig portioniert und in vielen Variationen fast überall zu kaufen.

Mit und ohne Croûtons in der praktischen Kleinpackung von KNORR oder MAGGI. Das Pulvergemenge in eine ausreichend große Tas-

se schütten, kochendes Wasser darüber und fertig. Zur Verfeinerung kann man noch einen Teelöffel Butter in die Tasse geben.

7. Soleier

Zubereitungszeit: 15 min ohne Wartezeit

Zutaten:

- 10 Eier
- 1,5 l Wasser
- 80 g Salz

Die Eier werden hart gekocht. Nach dem Kochen werden die Eier abgeschreckt und die Schalen angeklopft, damit die Sole eindringen kann. Dann die Eier in ein Plastikgefäß mit großem Schraubdeckel legen.

Das Wasser mit dem Salz aufkochen und noch heiß über die Eier gießen. Den Behälter verschließen und mindestens 24 Stunden darin ziehen lassen. Den Geschmack der eingelegten Eier kann man variieren, indem man in dem Wasser noch Zwiebel, Zucker, Pfefferkörner, Kümmel und Koriander aufkochen lässt. Zu den Eiern reicht man alle Arten von Salaten, rohes Gemüse oder Brot.



7. Kartoffelpuffer

(Erdäpfelpuffer, Reibekuchen, Reibedatschi, Reibepätzchen oder Klitscher) für 6 Personen

Zubereitungszeit: 60 min. Das Reiben dauert länger und macht einige Mühe!

Zutaten:

- 1,5 kg Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 6 Eier
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer

- Sonnenblumenöl

Grundrezept: Die Kartoffeln schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Die geriebenen Kartoffeln in einem Tuch ausdrücken, mit den feingeschnittenen Zwiebeln, verquirlten Eiern, sowie dem Mehl vermengen. In einer Bratpfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Die Kartoffelmasse mit dem Esslöffel hinein geben, breit drücken und knusprig



goldbraun ausbacken. Dazu passt traditionell Apfelmus oder für die Norddeutschen viel Ketchup. Variationen: Man ersetzt einen Teil der Kartoffeln durch geraspelte Möhren, geraspelte Zucchini oder geraspelte Süßkartoffeln.



8. Eierkuchen

(im Amiland Pancake genannt) für 6 Personen

Zubereitungszeit: 30 min

Zutaten:

- 12 Eier
- 300 g Weizenmehl oder Stärkemehl
- 1 EL Zucker
- 750 ml Milch
- Sonnenblumenöl

Zucker und Eier in eine Schüssel geben und gut verrühren, dann Mehl und Milch unterrühren dabei dürfen keine Klümpchen entstehen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einer Kelle etwas vom Teig in die Pfanne geben, so das der Boden dünn bedeckt ist. Den Eierkuchen von jeder Seite goldbraun backen. Auf den Eierkuchen Zucker, Marmelade oder Apfelmus geben oder ihn einfach so essen. Wer ihn süßer mag, kann auch mehr Zucker in den Teig geben.



9. Bratkartoffeln

Zubereitungszeit: 30 min mit gekochten Kartoffeln für 6 Personen

Zutaten:

- 1 ½ kg festkochende Kartoffeln,
- 200 g durchwachsenen Speck
- 2 große Gemüsezwiebeln oder 4 Speisezwiebeln
- etwas Öl, Butterschmalz oder Bratfett
- Salz
- Pfeffer

- Kümmel, Paprika, Rosmarin, Knoblauch, Majoran nach Geschmack
 - 12 Eier (wenn die Bratkartoffeln nicht als Beilage für andere Gerichte vorgesehen sind)
- Bratkartoffeln sind eigentlich ein Restessen. Sie können als Beilage für Buletten, Schnitzel oder Fisch auch als extra Gericht gebraten werden. Die Art und Weise der Zubereitung hat viele Varianten und ist vom persönlichen Geschmack abhängig. Die Kartoffeln werden als Pellkartoffeln gekocht. Nach dem Schälen sollten sie, bevor sie in Scheiben geschnitten werden, gut abkühlen. Speck und Zwiebel in nicht zu kleine Stücke schneiden und im Fett anbraten. Die in nicht zu dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln in das heiße Fett geben und scharf anbraten bis die Scheiben knusprig sind. Vorsichtig wenden damit sie nicht zu sehr zerfallen. Während des Bratens die Gewürze zugeben. Die Bratkartoffeln werden mit den extra gebratenen Spiegeleiern serviert.

Tipp: Nimmt man mehlig kochende Kartoffeln so zerfallen sie beim Braten und werden matschig. Man kann auch rohe Kartoffeln verwenden. Die Zubereitung ist wie oben beschrieben. Der Bratvorgang dauert nur etwas länger, da die rohen Kartoffelscheiben



beim Braten garen müssen. Man kann auch Wurst, Fleischstücke und/oder Gemüse, z. B. Paprika, Tomaten o. Ä. mitbraten. Brotfrucht, Topinambur, Taro, Yams oder Maniok können genauso zubereitet werden.

*Schon manche Gesundheit ist dadurch ruiniert worden,
dass man auf die Gesundheit anderer getrunken hat.*

Heinz Rühmann



Rostiger Ritter (auf dem Blech!). Freund Pätzkel mit Resteverwertung vor Rarotonga, Pazifik

Wissenswertes über Arme und Reiche Ritter

Das sind Hinweise für eine sinnvolle Resteverwertung, welche sowohl für ein Hauptgericht oder für den kleinen Hunger verwendet werden können.

Reiche Ritter sind ausgebackene Weißbrotscheiben oder Brötchen mit pikanter oder süßer Füllung.

Arme Ritter sind dagegen ungefüllt.

Wenn Baguette, Toastbrot oder anderes Weißbrot luftig in Tüten gelagert werden, ver-



trocknen sie langsam und schimmeln nicht. Es gibt keinen Grund dieses trockene Brot zu entsorgen. Man kann es lange aufbewahren und die Reste verwerten.

In einer Variante werden Weißbrotscheiben in einer Mischung aus Milch und Eigelb eingeweicht und anschließend mit Pflaumenmus oder Aprikosenmarmelade gefüllt. Die Brotscheiben werden in einer Pfanne gebraten und mit Puderzucker bestäubt als Nachspeise serviert. In manchen Varianten wird jedoch auf die Füllung verzichtet.

Eine weitere Variante ist die **Versoffene Jungfrau**. Anstelle von Milch wird Rotwein zum Einweichen der Brotscheiben verwendet. Für den Rostigen Ritter werden altbackene Brötchen oder Weißbrot in Milch eingeweicht, leicht ausgedrückt und mit Ei und Semmelmehl paniert und auf beiden Seiten gebraten. Nach dem Braten wird es großzügig mit einer Zimt-Zucker-Mischung bestreut, was sein rostiges Aussehen erzeugt.

Armer Ritter (überbackenes Weißbrot oder Baguette) für 6 Personen

Zubereitungszeit: 30 min

Zutaten:

- trockenes Weißbrot oder Baguette, Menge um eine Pfanne auszulegen
- 6 Eier
- 3 Tomaten
- Olivenöl, Salz, Basilikum, Knoblauchpulver, kleingeschnittene Oliven, Pfeffer

Das Weißbrot oder Baguette in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, mit den Brotscheiben den Boden belegen und mit den in kleine Stücken geschnittenen Tomaten und Oliven bedecken. Das Ganze würzen und mit den gequirlten Eiern übergießen. In der zugedeckten Pfanne oder im Backofen bei mäßiger Hitze solange erhitzen, bis die Eier gestockt sind. Vorsicht, das Baguette nicht anbrennen lassen! Das trockene Weißbrot nimmt Flüssigkeit auf und wird so weich aufgebacken.



Der schwarze Muntermacher KAFFEE

Dieses Kapitel wendet sich an die Kaffeetrinker, welche auf das Koffein als Muntermacher am Morgen, auf der Wache oder nach dem Essen nicht verzichten können. An Bord wird in der Regel bereits gemahlener Kaffee oder Instant-Kaffee verwendet. Jeder hat so seine Vorlieben und die Meinungen sind vielfältig: Filterkaffee verliert an Aroma, entkoffeinierter Kaffee und Instant-Kaffee schmecken nicht usw. Bei allen Zubereitungsarten müssen die Aromastoffe optimal gelöst werden. Dafür sollten die Beschaffenheit des Kaffeepulvers und die Brühdauer der Zubereitungsart aufeinander abgestimmt sein. Wichtig ist, dass die Wassertemperatur zwischen 85 °C und 90 °C liegt. Kochendes Wasser setzt zu viele Bitter- und Reizstoffe frei und kälteres Wasser lässt das Aroma nicht voll entfalten. Koffein bewirkt, dass unser Körper verstärkt Adrenalin



ausschüttet, viele Hormone werden angeregt, es steigen sogar die Denkleistung (!) und die Potenz (!). Andererseits wird das Herzkreislaufsystem belastet und Kaffee erhöht die Produktion von Magensäure.

Aroma und Wohlgeschmack des Kaffees werden von vielen Faktoren beeinflusst, wie z. B.:

- dem Aufgussverfahren und dem Typ der Kaffeemaschine,
- der Qualität des Röstkaffees,
- dem Mahlgrad,
- der Dosierung,
- der Qualität des Wassers,
- der Brühtemperatur und -zeit,
- der Länge der Aufbewahrung,
- der Art und Weise der Lagerung

Nun, gesundheitsbewusst oder nicht, mit und ohne Milch, hier gibt es einige Zubereitungsarten für einen kräftigen Kaffee ohne Kaffeemaschine.

Handfilter:

Hierzu muss man fein bis mittelfein gemahlenes Kaffeepulver verwenden. Damit es richtig quellen kann, wird es beim ersten Brühvorgang mit nur wenig heißem Wasser übergossen. Dabei soll das Kaffeepulver komplett durchnässt werden, damit sich alle Geschmacksstoffe lösen können. Danach ist der Filter mit heißem Wasser aufzufüllen und erst wenn das Wasser durchgelaufen ist wird er erneut aufgefüllt. Papierfilter können bei der Filtration einen erheblichen Teil der aromatische Öle und Geschmacksstoffe zurückhalten. Außerdem sind sie nicht immer Geschmacksneutral. Deshalb ist ein Metallfilter die bessere Variante.



Pressstempelkanne (Caffetiere, Bodumkanne, Chambord, Melior-System): Für kleine Kaffeemengen ist dieses Kaffe Zubereitungsgefäß geradezu ideal. Die Brühdauer lässt sich hier nach eigenen Wünschen bestimmen. Das grob gemahlene Kaffeepulver gibt man in das Gefäß, überbrüht es mit heißem Wasser und lässt das Pulver sich nach unten absetzen. Je nach Geschmack und „Kaffeestärke“ wird der Kaffeesatz nach 3 - 5 min mit dem Filterstab auf

Bild: Pressstempelkanne und Espressokanne

den Boden der Kanne gedrückt, so dass der Kaffee ohne Kaffeesatz eingeschenkt werden kann.

Espressokanne: Bei diesen in Italien gern verwendeten „Espresso-Kannen“ (Caffetiera), wird der heiße Wasserdampf mit hohem Druck durch das Kaffeepulver gedrückt. Durch die Geschwindigkeit bei diesem Verfahren werden besonders die Aromastoffe gelöst. Das Kaffeepulver muss hierzu sehr fein gemahlen, stark geröstet und kräftig im Geschmack sein.

Die Espresso-Kannen werden mit Kaffeepulver und Wasser wunschgemäß aufgefüllt und zum Erhitzen auf den Herd gestellt. Alles andere erledigt sich von selbst. Die gern



gewünschte Schaumschicht „Crema“ lässt sich allerdings nur mit einer elektrischen Espressomaschine herstellen.

Kannenzubereitung:

3 gehäufte EL Kaffeepulver in einen angewärmten Topf geben, mit 1 l gekochtem Wasser übergießen und kurz umrühren. 5 min ziehen lassen und durch ein Haarsieb in die Thermoskanne gießen. Man kann je nach Bedarf auch mehr Kaffeepulver nehmen.

Türkischer Kaffee, Mokka:

5 gehäufte EL sehr fein gemahlene Kaffee in einem Topf erwärmen (nicht rösten) bis er anfängt zu duften, mit 1 l kochendem Wasser übergießen, 4 EL Zucker dazugeben und dreimal kurz aufkochen. Den Topf schnell vom Herd nehmen, wenn der Kaffee aufschäumt. Sobald der Kaffee sich gesetzt hat, 5 min ziehen lassen und ungesiebt in Tassen füllen, nicht umrühren.



Kaffeespezialitäten

Café au lait: Basis ist ein doppelter Espresso oder ein Filterkaffee mit viel heißer, manchmal auch geschäumter Milch. Serviert wird der Café au lait im typischen Bol, einem voluminösen konischen Trinkgefäß ohne Henkelgriff.

Café cortado: Er besteht aus einem kleinen starken Kaffee oder Espresso und wird mit ganz wenig heißer Milch, auch gesüßt, aufgefüllt. Angeboten wird der Café cortado in einer kleinen Espressotasse oder einem kleinen Glas.

Caffé doppio: Das ist ein doppelter Espresso, der in einer entsprechend größeren Tasse serviert wird.



Caffé latte: Ursprünglich besteht er aus einem kräftigen Espresso, zumeist doppelter Menge, der mit einer größeren Portion heißer Milch mit wenig oder keinem Schaum verlängert wird. Angeboten wird er in einem hohen Glas oder in einer großen Tasse. In der amerikanischen Version wird er mit deutlich mehr Milchschaum serviert und gern mit Sirup von Haselnuss, Vanille oder Karamell verfeinert.

Caffé macchiato: Auf einen Espresso wird ein Schuss heiße, geschäumte Milch gegeben. Das leicht gefleckte Aussehen des Getränks ist der

Grund für die Bezeichnung „macchiato“. Der kleine Kräftige mit dem Tupfer Milch wird in einer Espresso-Tasse oder in einem kleinen Glas serviert.

Caffé mocca (mocha, moca): In einem hohen Glas oder einem großen Becher wird ein Getränk aus einem Drittel Espresso, einem Drittel Kakao oder ein bis zwei EL Schokoladensirup sowie einem Drittel heißer, geschäumter Milch zubereitet. Etwas Schlag Sahne als Häubchen ist erlaubt.

Cappuccino: Der echte Cappuccino besteht aus Espresso, heißer Milch und Milchschaum. Er wird in einer großen konischen Tasse ausgeschenkt und besteht aus einer Getränkemenge von 120 bis 200 ml. Häufig wird etwas Kakaopulver auf die Milchschaumhaube gestäubt.

Espresso: Der „normale“ Espresso wird aus etwa 7 g fein gemahlenem Espressokaffee gemacht. 50 bis 60 ml Flüssigkeit sind optimal. Serviert wird er in einer kleinen



konischen Tasse aus dickem Porzellan. Markenzeichen des Espresso ist die goldfarbige, fein melierte Crema, die das Getränk krönt. Nach Belieben wird Zucker auf die Crema gestreut.

Irish Coffee: Dazu erhitzt man drei bis vier EL Whiskey mit etwas braunem Zucker in einem feuerfesten Glas. Dann füllt man mit frisch gebrühtem Filterkaffee auf. Eine Portion halbsteife Schlagsahne ergibt die Vollendung dieses Heißgetränks.



Türkischer Mokka: Türkischer Mokka wird in einem „Ibrik“ oder „Cezve“, einem Kupferkännchen mit Stiel, zubereitet. Ganz besonders fein gemahlener Kaffee wird darin zusammen mit Zucker und Wasser gekocht. In den „Mokkaländern“ gibt es besondere Herde mit einer sehr kleinen Platte, die für dieses Verfahren bestens geeignet sind. Das fertige Getränk wird, ohne es zu filtern, in kleine Tassen oder Gläser gegossen und dann vorsichtig in kleinen Schlucken genossen.

Tipps: Bei weichem Wasser genügt meist eine Prise Salz um den Kaffeegeschmack zu verbessern. Ideal sind Härtegrade des Wassers von 8 bis 10. Bei niedrigeren Härtegraden des Wassers kann man mit Mineralwasser den Kaffee brühen. Kaffee ist besonders frisch und aromatisch im Geschmack, wenn man nur

die Kaffeemenge mahlt, die gerade benötigt wird. Zur Warmhaltung des Kaffees sind Isolierkannen besser geeignet, als Wärmeplatten. Durch die ständige Hitzeeinwirkung verdunstet das Wasser und setzt dadurch Bitterstoffe frei.

Als Wasser ist das aus der Flasche (stilles Wasser) zu empfehlen. Es hat eine gute Qualität und ist ein guter Geschmacksträger für die Aromastoffe. Der Kaffee sollte nur für den unmittelbaren Bedarf aufgebrüht und keinesfalls länger als 30 min stehengelassen werden, weil der Kaffee sonst einen unangenehmen Geschmack annimmt. Wichtig ist, dass die Warmhaltungstemperatur in der Thermoskanne sehr hoch sein soll. Kühlt er aus, schmeckt er nicht mehr. Es ist dann „kalter Kaffee“.

Kaffee entzieht dem Körper kein Wasser. Wie auch. Er kann zwar etwas den Harndrang erhöhen, ist aber allen anderen Getränken hinsichtlich der Flüssigkeitszufuhr gleichwertig. Der Eindruck entsteht durch Trockenheit im Mund. Kaffee hat ein Ferment, welches den Speichelfluss hemmt. Deshalb wird mit einem Schluck Wasser nach dem Kaffeegenuss der Mund ausgespült.

*Sächsischer Kaffee:
Schwarz, heiß und süß.
Schwarz wie die Nacht,
heiß wie die Liebe
und süß wie die Sünde.*





Schwarzer Tee



Grüner Tee



Weißer Tee

Bild: "Grüner und weißer Tee" www.lebensmittelfotos.com

Der helle Muntermacher TEE

Der Tee und die Teezubereitung sind zu einer Weltanschauung geworden. Ob grüner, roter, weißer, schwarzer oder gelber Tee, es gibt tausende Sorten und ebenso viele Varianten deren Zubereitung. Die traditionelle Teezeremonie wird eigentlich nur von Chinesen und Japanern beherrscht. Aber überall auf der Welt wird die Teezubereitung je nach Weltanschauung, Religion oder Tradition anders gehandhabt. Sei es die russische Zeremonie mit dem Samowar oder die der Türken mit dem Semaver, die indische, englische, indonesische und afrikanische Teekultur, sie haben alle eines gemeinsam, der Tee wird auf die unterschiedlichsten Arten genossen: mit oder ohne Milch, mit oder ohne Alkohol, mit oder ohne Butter, usw., usw. Jeder hat seine Vorlieben und Rezepte. Die Wirkung des Tees ist vom Teetrinker bis zu einem gewissen Grade steuerbar. Bereits in den ersten zwei Minuten nach dem Aufguss geben die Teeblätter fast das ganze Koffein (früher im Tee auch Teein genannt) frei, während die Gerbstoffe sich langsam lösen und noch in den nächsten drei Minuten freigesetzt werden. Das bedeutet, je kürzer der Tee zieht, desto anregender wirkt er, je länger er zieht, desto beruhigender wirkt er.

Wichtig: Bei sehr kleinen Blattgraden, beispielsweise Tee in Aufgussbeuteln, lösen sich die Gerbstoffe etwas schneller. Das Koffein des Tees wirkt anders auf den menschlichen Organismus, als das des Kaffees. Es wird nach und nach in unserem Körper freigesetzt und wirkt somit nicht aufputschend, sondern über einen längeren Zeitraum anregend.

Die einfache Teezubereitung

- Auf dem Schiff verwende, wenn möglich, Mineralwasser (stilles Wasser) mit möglichst geringem Eigengeschmack.
- Stark chlorhaltiges Wasser lasse man mindestens 2 - 3 min sprudelnd kochen, damit sich der Kalk absetzen und das Chlor entweichen kann.
- Die Teekanne oder Teetasse mit heißem Wasser ausspülen und vorwärmen.
- Als Zugaben können serviert werden: Zucker oder Kandis, Milch oder Sahne sowie je nach Geschmack Zitrone.
- Tee muss ziehen. Wie lange, hängt davon ab, wie man den Tee genießen möchte - in der Regel ca. 2- 5 min. Soll der Tee anregend und belebend wirken, dann verwendet man lieber etwas mehr Tee und lasse ihn nur ca. 2 - 3 min ziehen. Soll der Tee beruhigend und entspannend wirken, lasse man ihn etwas länger, jedoch nicht mehr als 5 min ziehen.



- Schwarzer Tee wird durch Übergießen von Teeblättern mit kochendem Wasser zubereitet. Länger als fünf Minuten sollte schwarzer Tee nicht ziehen, da sonst zu viele Gerbstoffe in das Getränk übergehen und der Tee zu herb und bitter schmeckt.
- Grüner Tee wird mit einer optimalen Aufbrühtemperatur von ca. 75 °C übergossen. Für eine Tasse Grünen Tee reicht durchschnittlich eine etwas geringere Menge als für Schwarzen Tee.
- Grüner Tee wird sparsamer dosiert als schwarzer Tee.
- Eine andere Variante ist, indem man das Wasser aufkocht, den Tee kurz überbrüht und den ersten Aufguss weg schüttet. Dann den Tee ein zweites Mal aufgießen und 2 - 3 min ziehen lassen.



Der aromatische Früchte- und Kräutertee

Der Früchtetee

Es gibt ihn in den verschiedensten Variationen und er besteht immer aus einer Grundmischung wie z.B. Hibiskusblüten, Hagebuttenschalen, Apfelstücken oder Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren oder Korinthen und Holunderbeeren. Die Hibiskusblüten sorgen für einen kräftigen Geschmack und eine dunkelrote Farbe, Hagebutten für das fruchtig-saure Aroma, Apfelstücke für das mild-harmonische Aroma und Korinthen für die leichte Süße. Diese vier Komponenten bilden die Basis für köstliche Mischungen, die durch verschiedenste Zutaten z. B. Kirsch- oder Ananasstücke, Bananenchips, Orangen- oder Zitronenschalen und Aromen eine jeweils individuelle Note erhalten.

Zubereitung:

Auf 1 Liter kochendes Wasser gibt man 5 - 6 gehäufte Esslöffel Früchtetee, oder je nach Geschmack auch mehr. Der Früchtetee sollte 5 - 10 Minuten ziehen, am besten auf ganz kleiner Gasflamme. Er soll beim Ziehen heiß bleiben aber nicht kochen.

Je länger er zieht umso geschmacksintensiver wird er.



Aus allen Teesorten lässt sich an heißen Tagen ein erfrischender Eistee herstellen. Man kocht ihn auf Vorrat, gießt ihn ab, lässt ihn abkühlen und staut ihn im Kühlschrank. Gibt man Eis dazu (sofern man hat), so ist die Frische unübertroffen. Auch kleingeschnittene Früchte im Tee sind eine schmackhafte und dekorative Ergänzung.

Der Kräutertee

Kräutertee gehört zu den ältesten Getränken der Menschheit überhaupt. Es gibt eine Vielzahl von



Kräutern und Pflanzen die für den Menschen, nicht nur bei Krankheiten, sehr hilfreich sind. Welche Kräuter heilend oder lindernd wirken, sollte im Einzelfall genau erfragt werden. Bei Erkältungskrankheiten wirken z.B. Holunderblüten, Lindenblüten, Salbei, Fenchel, Kamille und Spitzwegerich wohltuend. Pfefferminze, Anis und Fenchel beruhigen Magen und Darm und Johanniskraut und Melisse helfen bei Schlafstörungen. Gesüßt wird der Kräutertee mit Honig, Kandiszucker oder klarem Zucker. Man sollte auch den Kräutertee nicht zu lange ziehen lassen, damit sich die Bitterstoffe nicht so stark freisetzen.

Zubereitung:

Man nimmt einen gehäuften Teelöffel pro Tasse oder einen gefüllten Teekneifer/Teezange pro 200 ml Wasser. Den Tee in der Tasse mit kochendem Wasser übergießen und bedeckt 5-10 min ziehen lassen. Wichtig ist, dass der Tee zugedeckt ziehen kann, damit die Aromen nicht „verduften“. Für lose Medizinaltees verwendet man je nach Pflanzenart 2 bis 4 g auf 150 ml Wasser. Auf jeden Fall sollte man sich nach den Angaben und Hinweisen auf der Teepackung richten.



Der Eistee

Aus all den Teesorten lässt sich an heißen Tagen ein erfrischender Eistee herstellen. Der Tee wird mit einem kräftigen Aroma zubereitet und danach rasch abgekühlt. Wenn er langsam abkühlt wird er oft bitter. Man kocht ihn auf Vorrat, gießt ihn ab, lässt ihn abkühlen und staut ihn im Kühlschrank. Gibt man Eis dazu (sofern man hat), so ist die Frische unübertroffen. Er wird mit viel Limetten, Pfefferminze oder Zitronenmelisse verfeinert.

Für alle Teesorten gibt es auch den abgepackten und portionierten Beuteltee. Ob man nun losen Tee oder Tee im Beutel nimmt, ist eher eine Frage der persönlichen Vorlieben, der Handhabung und der Bequemlichkeit. Qualitativ sind die Unterschiede kaum merkbar. Schneller und einfacher geht die Zubereitung des Tees allemal mit dem Teebeutel.



Der gesunde Kakao

„Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle der wertvollsten Nährstoffe auf einem so kleinen Raum zusammengedrängt wie gerade bei der Kakaobohne.“

Alexander von Humboldt (1769-1859)

Kakao ist ein weltweit verbreitetes Nahrungs- und Genussmittel, das vor allem in flüssiger und fester Form als Schokolade oder Trinkkakao genossen wird. Dabei sind alle





Geschmacksrichtungen von süß, bitter, salzig und scharf vertreten. Ob als Schokoladentafeln und -figuren, Pralinen, oder in Kuchen, Torten und Gebäck bis hin zu allen möglichen Getränkemischungen sind diese Lebens- und Genussmittel aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.

Durch seinen Fettgehalt und die pulverfeine Mahlung ist Kakao eine empfindliche Lagerware. Feuchte Luft macht ihn muffig und lässt ihn klumpen. Zu große Wärme und Licht verändern die Fettsubstanzen.

Am besten lagert er trocken und kühl bei möglichst gleich bleibender Temperatur. Gezuckertes Kakaopulver und vor allem kakaohaltige Instantpulver sind durch den Zuckerzusatz länger haltbar. Ein Mindesthaltbarkeitsdatum gibt auf der Packung den entsprechenden Zeitraum an. Kakao und Schokolade lagert man auf dem Schiff am besten im Kühlschrank. Schokolade bekommt bei langer Lagerung einen grauen Belag. Dieser beeinträchtigt aber nur das Aussehen.

Kakaohaltige, gezuckerte Mischungen gibt es reichlich. Vor allem die vielen verschiedenen Trinkkakaomischungen. Diese Mischungen enthalten in unterschiedlichen Mengen: Kristall- oder Traubenzucker, Kakaopulver, Vitamine, Mineralstoffe und Aromastoffe. Vorgeschrieben ist ein Kakaoanteil von mindestens 25% der Trockensubstanz.

Kakaoerzeugnisse enthalten gesundheitsfördernde Substanzen in unterschiedlichen Mengen. Auch wirken sie stimulierend auf die gute Laune, wegen der Glückshormone.

1. Küstenkaffee

Zubereitungszeit ca. 15 min.

Zutaten:

- 500 ml heißer Kaffee
- 500 ml heißer Kakao
- Vanillezucker nach Geschmack
- etwas Zimt

Kaffee und Kakao zusammengießen. In Kaffeebecher verteilen, Zuckern nach Geschmack und mit etwas Zimt bestreuen.

2. Heißer Kakao

2 normale Tassen, Zubereitungszeit ca. 10 min

Zutaten:

- 200 ml Milch
- 2 EL Sahne
- 2 TL Kakao, entölt
- 3 TL Vanillezucker

Heißer Kakao mit entölte Kakao hat den Vorteil, dass man ihn nach eigenem Geschmack süßen kann. Außerdem ist er aromatischer als Kakao mit bereits süßem Kakaopulver. Milch in einen kalt ausgespülten Topf geben, Sahne und entölte Kakao hinzufügen und vorsichtig erhitzen. Mit Vanillezucker süßen und unter Rühren mit einem



Quirl kurz aufkochen. Sobald der Kakao anfängt zu schäumen, vom Herd nehmen und in die Tasse füllen.



Foto: Lebensmittelfotos.com

3. Café Chokolat

1 große Tasse (150 ml), Zubereitungszeit ca. 10 min

Zutaten:

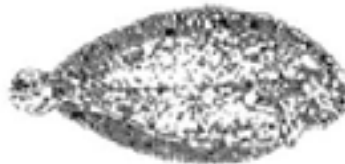
- 1 Tasse starker Kaffee
- 50 g Schokolade, Edelbitter
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kardamom
- 2 TL braunen Zucker
- 2 cl Kaffeelikör - braun oder weiß

Zubereitung:

Tasse vorwärmen. Schokolade grob hacken und in der Tasse mit frischem, heißen Bohnenkaffee unter Rühren schmelzen. Zimt, Kardamom, Zucker und Kakaolikör beifügen und umrühren.

Was hilft gegen Seekrankheit?

Am besten ist, man legt sich auf eine grüne Wiese unter einen Eichenbaum.





Essen bei Seekrankheit (Empfehlung)

Die hier gegebenen Ratschläge für das Essen und Trinken bei Seekrankheit können nur eine Empfehlung sein.

Die Nahrungsaufnahme hängt immer von der Schwere der Krankheit ab. Denn es ist eine. Außerdem hat jeder Segler seine eigenen Erfahrungen, Rezepte und Empfehlungen.

Die Apothekerin Carla Schenk, Gattin vom Segler Bobby Schenk, rät folgendes:

„Selbstverständlich hat auch die Pharmazeutische Industrie gegen die Nausea marina oder navigantium, so heißt die Seekrankheit im Fachjargon, einige Medikamente anzubieten: Contravert, Diligan, Bonamine und Peremesin, die den Wirkstoff Meclozin enthalten, Antihistaminika Vomex, Rodavan und Astronautal, sowie Kaugummi, Travelgum, Fortravel und Superpep. Einige der sogenannten Reisetabletten sind rezeptpflichtig, alle haben Nebenwirkungen, wie Müdigkeit, vor allem im Zusammenwirken mit Alkohol. Seit vielen Jahren hat sich Stutgeron bewährt, da es relativ gut verträglich ist. Dieses Medikament steigert die Durchblutung. Heute ist es als Cinnarizin Al 25 oder auch in stärkerer Dosierung im Handel. Cinnarizin Al 25 hat den absolut gleichen Inhaltsstoff wie das früher erhältliche Stutgeron.

Liegt aber die Ursache für die Seekrankheit im psychischen Bereich, wird man auf Meclozinpräparate oder Antihistaminika zurückgreifen. Auf jeden Fall sollte das Medikament noch an Land bereits einige Stunden vor dem Törn eingenommen werden. Am besten beginnt man damit am Abend vor dem Auslaufen. Wer alternative Mittel bevorzugt, kann das Ingwerpräparat Zintona probieren, oder ein homöopathisches Mittel Cocculus 06, das auf das Zentralnervensystem wirkt, Übelkeit und Brechreiz verhindert sowie Schwindel und Schweißausbrüche lindert. Man kann es auch mit Akupression versuchen. Ein Akupressurband (Sea-Band) gibt es im Fachhandel oder in der Apotheke.“

„Erste Anzeichen für Seekrankheit sind Gähnen, Blässe, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Antriebschwäche. Dann folgen Übelkeit und Erbrechen. Das kann soweit gehen, dass der Betroffene an Selbstmord denkt oder sich wünscht, dass das Schiff sinkt.

Ist jemandem bereits richtig übel, kann man mit oraler Einnahme nichts mehr erreichen, da können höchstens noch Zäpfchen (Paspertin) oder Injektionen helfen. Vielleicht! Eine Hoffnung bleibt dem Seekranken, falls er noch nicht aus Verzweiflung über Bord gesprungen ist. Nach ein paar Tagen auf See hat man sich an die Schaukelei ge-



wöhnt und ist die Seekrankheit los. Aber wehe, wenn sich die Windrichtung und damit der Kurs ändert und man, statt hart am Wind zu segeln, auf Vorwindkurs hin- und her taumelt: Dann beginnt der Tragödie zweiter Teil."

Wer empfänglich für Seekrankheit ist, kann aber durchaus einiges zur Vorbeugung tun:

Den Törn möglichst ausgeschlafen in Ruhe und ohne Hektik beginnen, am Abend vorher auf schwere Speisen und weitgehend auf Alkohol verzichten, sich auf See an der frischen Luft aufhalten, einen festen Punkt am Horizont suchen, Aufgaben und Verantwortung übernehmen, Rudergehen, den Magen beschäftigen, also kleine Mengen Zwieback, getrocknetes Weißbrot oder leichtes Gebäck zu sich nehmen.

Keinesfalls sollte man Arbeiten unter Deck verrichten, wie Kochen, Navigieren oder Saubermachen. Vorsicht bei allen Tätigkeiten, bei denen man gebückt mit dem Kopf nach unten steht oder sitzt. Penetrante Gerüche z. B. nach Essen, Diesel oder Toilette sind zu meiden."

Siehe auch: <http://www.yacht.de/schenk/seekrank.html>.

Aus der Homepage von Bobby Schenk: <http://www.yacht.de/schenk/seekrank.html>

„Totaldiät hilft nicht. Außer den üblichen Tabletten ist ein leichtes, kohlehydratreiches und fettarmes Frühstück empfehlenswert. Der Magen sollte immer ein wenig arbeiten, aber nicht belastet werden. Vitamin B6 ist hilfreich. Deshalb den B6-Spiegel natürlich mit Vollkornbrot, Müsli, Obst und Bananen erhöhen. Vitamin B6 in Pillenform geht auch. Das Kauen von trockenem Brot und Zwieback ist angeraten. Den Energiebedarf u. a. mit Dextrose (Traubenzucker) decken."

(Empfehlungen aus „Yacht“ Nr. 4, 14.02.01)

Man sollte viel Wasser trinken, aber keinen Alkohol!!! Flüssigkeit mit etwas Zucker und Salz verabreichen (auf 1 l Tee: 1 TL Salz, 2 TL Zucker und 2 TL Traubenzucker. Auch wenn die Flüssigkeit wieder den Weg nach draußen findet, sollte man nicht darauf verzichten. Etwas bleibt immer drin und beugt einem Kreislaufkollaps durch Flüssigkeits- und Elektrolytverlust vor.

Wer ein Boot oder Schiff führt, sollte kein Transcop- oder Scopoderm-TTS-Pflaster oder ähnliche Medikamente nehmen. Die häufigen Nebenwirkungen wie Sehstörungen und Müdigkeit sind schlecht mit einer verantwortlichen Schiffsführung zu vereinbaren. Von Alkohol, Kaffee, Getränken mit Kohlensäure, Cola o. Ä. ist abzuraten.

Medikamente wirken dämpfend auf das Zentralnervensystem, sie sollten also nur genommen werden, wenn es gar nicht anders geht. Wer von vornherein weiß, dass er seekrank wird, sollte vorher trainieren. Solche psychologischen Verfahren gegen Bewegungsstress sind sehr hilfreich. Im Gegensatz zu Medikamenten wirken diese Trainings nicht dämpfend auf das Zentralnervensystem, sondern fördern durch aktive Maßnahmen den Anpassungsprozess an bisher ungewohnte Bewegungsreize. Dazu kann man sich vor dem Törn im Internet informieren.

Wir alle sehen es gern, wenn andere seekrank sind, solange wir es nicht selber sind.

Mark Twain





Fisch satt auf Salomon Islands, Chago Archipelagos, Filetieren eines Leopardenbarsches

Fische und Meeresfrüchte

Wissenswertes über Fische und Meeresfrüchte. Mit Rezepten für Fischgerichte sowie der Umgang mit Hummer, Lobster, Scampi und Co

Nichts ist unangenehmer, als einen Fisch zu fangen und nicht zu wissen, wie der Kumpel heißt.

Nichts ist peinlicher, als einen Fisch kaufen zu wollen und nicht zu wissen was man damit anfangen soll.

Nichts ist schrecklicher, als einen Fisch zuzubereiten, der dann nicht schmeckt.

Allgemein bekannt ist, dass Fisch durch seinen hohen Anteil an vollwertigem Eiweiß, sowie an biologisch wertvollen Fettsäuren, Mineralien und Vitaminen ein hochwertiges Nahrungsmittel ist. Er kommt der heutigen Ernährung entgegen, da er viel Eiweiß liefert, aber durch den relativ geringen Fettanteil eine kalorienarme Ernährung erlaubt.

Meeresfisch enthält, anders als Süßwasserfisch, einen hohen Anteil Jod. Meeresfisch aus Hochseegebieten ist außerdem in der Regel mit Schadstoffen weniger belastet als Süßwasserfisch. Stammt der Süßwasserfisch aus Fischzuchtanlagen, ist der Anteil an Schadstoffen noch höher. Allerdings darf man nicht vergessen, dass heutzutage durch intensive und moderne Fangmethoden die Fischbestände in den Meeren teilweise überfischt sind. Einige Fischbestände sind sogar vom Aussterben bedroht. Dieses Problem stellt sich bei Süßwasserfischen nicht, da diese überwiegend in Fischzuchtanlagen herangezogen werden.

Verständlicherweise steht für den Blauwassersegler der Meeresfisch im Vordergrund. Wie kommt man aber an ihn heran? Der erste und beste Weg ist, den Fisch selbst zu fangen. Mit der Schleppangel oder der Rute ist das immer ein großes Erlebnis. Selbst der unerfahrene Angler kann sich und der Crew eine große Freude machen. Näheres ist im Kapitel „Das Angeln an Bord“ beschrieben. Hat man zum Angeln keine Gelegenheit oder dabei kein Glück oder sind alle Haken abgerissen, sollte man den zweiten Weg gehen. Der führt zu den Fischern. Für wenig Geld oder nützliche Dinge kann man bei ihnen den frischesten und besten Fisch kaufen oder tauschen. Ist das, aus welchen Grün-



den auch immer, nicht möglich, geht man den dritten Weg. Der führt zum Fischmarkt oder in den Supermarkt.



Für die Zubereitung sind einige wichtige Dinge unbedingt zu beachten:

- 1.** Die drei großen "S" gelten für alle Fische.
 - Säubern (gründlich unter fließendem Wasser)
 - Säuern (Zitronensaft kurze Zeit einziehen lassen)
 - Salzen (sparsam und erst kurz vor dem Garen oder Braten, sonst trocknet der Fisch aus)
- 2.** Die Garzeiten richten sich nach der Art der Fische und ihrer Zubereitung. Fisch kann man grillen, braten, dünsten, dämpfen und pochieren.

Eine Faustregel für das Braten von Fischfilets besagt, dass man für 1 cm Dicke ca. 3 - 5 min braucht. Ein Test ist immer angeraten. Das Fleisch von Filets ist gar, wenn es nicht mehr glasig ist, sondern weiß. Ganze Fische sind gar, wenn sich das Fleisch leicht von den Gräten löst oder man die Flossen leicht herausziehen kann.

3. Ganz große Fische brauchen nicht filetiert, sondern können in Scheiben geschnitten, z. B. zu Fischkotelett verbreitet werden. Pro Person und Mahlzeit rechnet man mit etwa 150 - 200 g Fischfilet oder 400 g unfiletierten Fisch.

Grillen: Siehe Kapitel „Hinweise zum Grillen“.

Braten: Ob paniert, bemehlt oder naturell, den Fisch ins heiße Öl geben, damit das Eiweiß außen herum gerinnt, dann sofort Hitze wegnehmen und fertig braten. Außer Filet und Kotelett eignen sich ganze Fische bis etwa 350 g, wie Heringe, Sardinen, Rotbarben, Rotbrassen und Forellen. Schellfisch und Kabeljau zerfallen leicht in der Pfanne. Bratzeit je Seite: Filets 3 - 4 min, Koteletts 6 min, kleine Fische 10 min, mittlere bis große Fische 15 min, dann sind sie außen knusprig und innen bleiben sie saftig.

Dünsten: Beim Dünsten gart der Fisch mit nur wenig Fett und Flüssigkeit oder auch auf Gemüse von unten fast im eigenen Saft. Es eignen sich für diese Methode alle Fische. Dünstzeiten: Filets und Koteletts 8 - 10 min, ganze Fische etwas länger.

Dämpfen: Fischfilets laugen beim Pochieren aus. Sie werden besser im Topf auf einem Dämpfeinsatz gedämpft. Der Fisch darf nicht im Wasser liegen. Dämpfzeit: ganze Fische etwa 15 min, Filets etwa 10 - 12 min.

Pochieren: bedeutet ziehen lassen im heißen Sud um 85° C. Der Sud darf sich an der Oberfläche nur leicht bewegen; kocht er auf, zerfällt der Fisch oft. Es eignen sich hierfür ganze Fische wie Forelle, Karpfen, Schellfisch, Dorsch und Kabeljau. Pochierzeit: ganze Fische etwa 15 min, Filets in Sauce etwa 8 - 10 min

Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte. So sind die Garzeiten im Backofen je nach Backofentyp immer etwas anders.

Ob kalt oder heiß, deftig oder fein, würzig oder mild, süß oder sauer - Fischgerichte werden nicht „langweilig“. Mit Kräutern und Gewürzen verfeinert man jedes Fischgericht und erreicht viele Variationen. Man muss es nur probieren, z.B. mit: Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Curry, Dill, Estragon, Fenchel, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeer, Meerrettich, Muskat, Nelken, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Piment, Rosmarin, Salbei, Sellerie, Senfkörner, Thymian, Wacholder, Zitronenmelisse oder Zwiebel.



Neben den oben beschriebenen Zubereitungsarten ist roher Fisch eine sehr gesunde und schmackhafte Delikatesse. Der Fisch sollte allerdings fangfrisch und nicht zu groß sein. Dazu sind besonders Wolfsbarsch, Dorade, Thunfisch, Makrele oder Lachs geeignet. In Japan z. B. hat diese Form der Zubereitung eine jahrhundertealte Tradition. Es gibt eine Unmenge von Rezepten. Aber spezielle Arten der Zubereitung sollte man besser in einem Restaurant genießen, weil es die Möglichkeiten an Bord übersteigt. Deshalb sollen hier auch nur einfach zuzubereitende Rezepte beschrieben werden.

Hinweise zum Einkaufen und Stauen von Fisch findet man im Kapitel „Einkaufen und Stauen“ unter 4. Fisch (frisch und in Konserven) und mehr über das Fangen, Ausnehmen und Filetieren von Fisch im Kapitel „Das Angeln an Bord“.

*Ob nüchtern oder besoffen, das Grab steht jedem offen.
Kölnisch*



Trockenfisch auf der kleinen Insel Útila, Islas de la Bahía (Bay Islands) vor Honduras

Die bekanntesten Süß- und Salzwasserfische

Aus den tausenden genießbaren Fischarten, welche die Flüsse, Seen und Meere bevölkern, sollen hier nur die bekanntesten aufgeführt werden. Will man sich über spezielle Arten sachkundig machen, wie den Äthiopischer Lungenfisch oder den Kaluga-Hausen, dann empfehlen sich die Webseite der „Deutsche See“ (<http://www.deutschesee.de>) oder die Webseite der „FISCHLEXIKON.EU“ (<http://www.fischlexikon.eu/index.php>).



Atlantiklachs, Lachs, Salmon, Salm, Jacobs-lachs, Wildlachs, Zuchtlachs, engl: basil, franz: Illieu de l'alaska, lieu jaune, span: abadejo de alaska, colin de alaska, ital: merluzzo dell' alaska / giallo

Festes, fettiges, rosa bis orangefarbenes Fleisch mit



gesunden Fettsäuren. Zum Backen, Dünsten, Frittieren und Räuchern. Roh für Sashimi geeignet. Wildlachs hat weniger Fett als Zuchtlachs. In Scheiben oder als Filet ist der Lachs zum Grillen in Folie geeignet. Lachsforellen sind Regenbogenforellen aus Aquakulturen, die mit roter Farbe (Karotin) gefüttert und teuer verkauft werden.



Barracuda, Pfeilhecht, engl: *barracuda*, franz: *barracuda*, span: *barracuda*, ital: *barracuda*, *grande barracuda*

Das feste, etwas grobfasrige, weiße Fleisch des Barrakudas schmeckt hervorragend. Er ist ein Allzweckfisch und lässt sich filetiert auf alle Arten zubereiten. Am besten ist es das Filet mit der Haut zu braten.

Das Fleisch wird frisch, getrocknet oder eingesalzen angeboten.

Das Fleisch großer Exemplare besonders in der Nähe von Riffen kann allerdings durch Ciguatoxine vergiftet sein. **Vorsicht Fischvergiftung!**



Barsch, Flussbarsch, gestreifter Barsch, engl: *perch*, franz: *perche fluviale*, span: *perca*, ital: *pesce persico*

Der Barsch hat wohlschmeckendes, grätenfreies, festes und weißes Fleisch. Man kann den Barsch in der Küche kaum verderben, denn er schmeckt in allen Zubereitungsgarten. Das Fleisch ist zart und

fettarm mit einem angenehmen Eigengeschmack.

Der Barsch muss geschuppt werden. Kleine Fische kann man wie Forellen zubereiten. Er ist zum Braten, Frittieren und Grillen geeignet. Größere Fische gart man in Folie.



Döbel, Alet, Eitel, Aitel, engl: *chub*, franz: *chevesne*, *chevaine*, span: *cacho*, ital: *cavedano*

Der Döbel hat sehr grätenreiches Fleisch. Er hat einen strengen und nicht grade angenehmen Eigengeschmack. Größere Fische sollte man filetieren und braten.

Oft werden kleinere Fische filetiert, dann püriert und gut gewürzt zu Fischklößchen verarbeitet. Die Gräten stören dann nicht mehr.



Dorade, Goldbrasse, Dorade Royale, Dorada, Orade, engl: *gilthead*, *sea-bream*, franz: *dorade*, span: *dorade*, ital: *orata*, *pargo dorado*

Das Fleisch der Dorade ist weiß, fest, sehr schmackhaft und besonders grätenarm. Zudem hat der Fisch weniger Gräten als seine Verwandten, z. B. die Rotbrasse. Die Dorade lässt sich grillen, als Filet braten

oder als ganzer Fisch in Salzkruste backen.



Felchen, Reinanken, Renken, Coregonen, Schnäpel, Maränen, engl: *whitefish*, franz: *corégone*, span: *corégono*, ital: *coregone*

Der Felchen ist ein fettarmer Süßwasserfisch. Er hat helles, festes Fleisch und kann gebraten, gedämpft oder geräuchert werden.

Je nach Zubereitungsart sollte der Fisch geschuppt



werden. Größere Felchen eignen sich gut zum Braten oder Grillen. Kleinere dagegen gut zum Marinieren.



Flunder (Plattfisch), engl: *flounder*, franz: *patauger*, span: *platija*, ital: *passera*

Die Flunder ist wegen ihres festen eiweißhaltigen Fleisches sehr beliebt. Er muss vor dem Zubereiten nicht gehäutet werden. Die Flunder wird gebraten, gedünstet oder geräuchert. Sie kann sogar bei geringer Hitze gegrillt werden.

Nach dem Zubereiten kann man die dunkle Hautseite abziehen. Bei den meisten Flundern liegen die Augen auf der rechten Körperseite. Sie ist der Scholle ähnlich.



Forelle, Bachforelle, Regenbogenforelle, Seeforelle, engl: *sea trout*, *rainbow trout* franz: *truite*, *truite arc en ciel*, span: *trucha común*, *truche arco iris*, ital: *trota*, *trota iridea*

Die im Handel angebotenen Forellen kommen meist aus Aquakulturen. Das Fleisch der Forelle ist hell, zart und fein im Geschmack. Ihre Gräten sind leicht zu entfernen. Forellen eignen sich zum Backen, Braten, Räuchern, Dünsten, Kochen und Grillen.

Besonders beliebt sind nach wie vor die traditionellen Zubereitungsarten „Forelle Müllerin Art“ (gebraten) oder „Forelle blau“ (im Sud gekocht). Die Seeforelle ist eine in großen sauerstoffreichen Seen lebende, großwüchsige Form der Forelle.



Hai, engl: *shark*, franz: *requin*, span: *tiburón*, ital: *squalo*

Essbare Haiarten: Makrelenhai (mako), Zitronenhai (lemon shark), Ammenhai (nurse shark), Seidenhai (silky shark), Bullenhai (bull shark), Tigerhai (tiger shark), Heringshai (mackerel shark). Kleine Exemplare bis zu etwa einem Meter sind gut essbar während größere Tiere fast ungenießbar sind.

Begriffe und Herkunft von Haifleisch: Greyfish = Grauhai, Hammerhai = Japanische Spezialität, Rockksalmon = Katzenhai aus Irland, Saumonette = Katzenhai aus Frankreich, Seeaal = Dornhai in Gelee, Schillerlocke = geräucherter Dornhai.

Das Fleisch ist, sowohl was Geschmack als auch Struktur anbelangt, mehr Geflügel- als Fischähnlich. Es eignet es sich nur zum Braten, Räuchern oder Grillen. Haie sind völlig grätenlos, weswegen sich das Fleisch, nachdem die Haut abgezogen ist, einfach in großen Stücken herausschneiden lässt.



Hecht, Meerhecht, Hechtdorsch, Schnuck, engl: *spike*, franz: *brochet*, *lucieu*, span: *lucio*, ital: *luccio*

Der Hecht hat zartes, weiches, weißes Fleisch mit aromatischem Geschmack. Teile von jungen und mittelgroßen Hechten werden bemehlt gebraten, gedünstet, in Folie gegrillt oder durch Tempurateig gezogen frittiert. Wegen seiner vielen feinen und

spitzen Gräten wird die Zubereitung als Farce und Klößchen von vielen bevorzugt. Vor dem Verarbeiten ist der Hecht stark zu schuppen.





**Heilbutt, Heiligenbutt, Riesenscholle, Pferd-
zunge, engl: halblaut, franz: flankte, span: fletán,
ital: ippoglosso**

Das Fleisch ist fest, weiß und leicht trocken. In geräucherter Form oder roh als Sushi/Sashimi schmeckt er sehr gut. Sein Fleisch ist weiß und zart und gilt als Delikatesse. Es eignet sich vorzüglich zum Dämpfen,

Dünsten, Kochen, Backen und Grillen in Folie. Heilbutt ist ein fetter Fisch. In der Pfanne gebraten zerfällt das Heilbuttfilet leicht und ist somit schwer zu wenden.



**Hering, engl: herring, franz: hareng, span: arenque,
ital: aringa, aringhe**

Sein Fleisch ist schmackhaft sowie reich an Eiweiß und Fett. Im Mai und Juni, zu Beginn der Fangsaison, beträgt sein Fettanteil 16 bis 20 %. Das ist die Zeit, da er als Matjes in den Handel kommt. Frische grüne Heringe müssen geschuppt, ausgenommen und

entgrätet werden. Sie schmecken sehr gut gebraten, gegrillt, gedünstet, frittiert oder eingelegt (Rollmops). **Arten der Zubereitung:** In Mehl gewendeter gebratener Hering, Brathering in süß-saure Marinade eingelegt, Matjes, Räucherhering (Bückling, Räucher-mops), marinierter Hering, Rollmops, Bismarckhering, Salzhering, Grüner Hering, Surströmming, Heringssalat und in verschiedensten Varianten in Dosen.



Hoki, Neuseeland-Hoki, Neuseeländischer Hoki, Blauer Seehecht, engl: hoki, franz: hoki de nouvelle-zélande, span: Imerluzas de Cola , ital: merluzzi granatieri

Der Hoki hat dichtes zartes, weißes Fleisch, welches sehr schmackhaft ist. Es lässt sich sehr gut Braten, Grillen, Frittieren, Dünsten, in der Backröhre backen und in der Mikrowelle garen. Der Geschmack

ist mild und leicht süßlich.



Kabeljau, Dorsch, engl: cod, franz: cabillaud, morue, span: bacalao comun, ital: merluzzo

Das Fleisch ist fest und weiß mit einem geringen Fettgehalt. Es hat einen milden leicht salzigen Geschmack. Den Namen Dorsch verwendet man in Deutschland nur für Jungfische aus der Ostsee. Die Leber ist ebenfalls schmackhaft und ist als Dorschleber bekannt. Das fettarme Fleisch lässt sich sehr

gut trocknen und lange Zeit lagern. Dann ist er als Stockfisch oder gesalzen als Klippfisch im Handel. Der Kabeljau lässt sich als Kotelett grillen, in feuerfester Form oder Folie dünsten, als Filet oder als ganzer Fisch in der Pfanne bzw. in der Fritteuse backen und braten.



Stockfisch und Klippfisch. Der Kabeljau wird auf Trockengerüste gehängt und getrocknet. Das Trocknen dauert einige Monate. Stockfisch ist ein gesundes, bekömmliches Nahrungsmittel ohne künstliche Zusatzstoffe. Alle wertvollen Stoffe des Frischfischs bleiben erhalten, nur das Wasser wird entzogen. Ein Kilo Stockfisch hat in etwa den gleichen Nährwert wie fünf Kilo Frischfisch. Bei den durch Trocknung



haltbar gemachten Fischen, vor allem Kabeljau (Dorsch), auch Seelachs, Schellfisch und Leng, werden vor dem Trocknen die Köpfe und Eingeweide entfernt. Beim Klippfisch werden die Fische zum Entwässern zusätzlich gesalzen.

Zubereitung von Stockfisch: Der Fisch wird in reichlich Süßwasser gewässert. Nach zwei bis drei Tagen und mehrmaligem wechseln des Wassers, kann der Fisch normal weiterverarbeitet werden. Die Haltbarkeit wird bei trockener Lagerung mit bis zu vier Jahren angegeben.



Karpfen, Schuppenkarpfen, Graskarpfen, Nacktkarpfen, Silberkarpfen, Spiegelkarpfen, engl: *carp*, franz: *carpe*, span: *carpa*, ital: *carpa*

Der Karpfen ist für sein mageres wohlschmeckendes Fleisch bekannt. Manchmal hat er einen leicht muffigen Geschmack. Dieser verliert sich, wenn er nach dem Fang in klarem Wasser gehalten wird. Der Karpfen eignet sich zum Kochen, Braten, Dämpfen

und Backen. Es gibt ihn geräuchert. Er hat viele kleine Gräten.



Katfisch, gestreifter Seewolf, Steinbeißer, Wolfsfisch, Karbonadenfisch, engl: *atlantic catfish*, *wolffish*, franz: *loup de mer*, *poisson-loup*, span: *perro del norte*, ital: *lupo di mare*, basova *lupa*

Er hat ein helles, festes sehr schmackhaftes Fleisch und ist auf Grund seines relativ hohen Fettgehalts

bestens zum Kochen, Braten, Backen und Grillen geeignet. Er wird auch geräuchert.



Knurrhahn, Grauer Knurrhahn, Roter Knurrhahn, Seeschwalbe, engl: *red gurnard*, *grey gurnard*, *sea robin*, franz: *grondin perlón*, *grondin gris*, *trigle*, span: *golodnria bejel*, *rubio*, *borracho perlón*, *triglos*, ital: *cappone gallinella*, *mazzola*, *cappone gorno*

Sein Fleisch ist hell, fettarm und sehr schmackhaft.

Der Knurrhahn sollte unbedingt sauber geschuppt werden. Die Zubereitung ergibt viel Abfall. Er ist schwierig zu verarbeiten und deshalb bestens für Fischsuppen, wie Bouillabaisse, geeignet. Das Fleisch ist weiß und fest und schmeckt sehr aromatisch mit einer leicht süßlichen Note. Den Knurrhahn kann man räuchern, grillen, pochieren, braten oder im Backofen garen.



Leng, Blauleng, engl: *ling*, franz: *grande lingue*, span: *maruca berruenda*, ital: *molva*

Der Leng hat ein fettarmes und grätenarmes Fleisch. Sein schmackhaftes Fleisch ist etwas grobfaserig. Es eignet sich zum Kochen, Braten, Backen und Grillen. Durch sein festes Fleisch kann man ihn auch sehr gut zum Dünsten oder Schmoren (Fischgulasch,

Schaschlikspieße) verwenden.



Makrele, Atlantische Makrele, Gemeine Makrele, engl: *atlantic mackerel*, franz: *maquereau*, *maquereau commun*, span: *caballa del atlántico*, *verat*, *verdell*, ital: *scombro*, *macarello*, *ganzariol*

Die fast unbeschuppte, grätenarme Makrele hat be-



sonders festes und angenehm fettes, rötliches Fleisch. Es ist aromatisch sowie saftig-würzig. Sie schmeckt als Räucherfisch besonders würzig nach Rauch. Die Gräten lassen sich gut entfernen.

Der Fettgehalt ist im Herbst am höchsten. Sie eignen sich sehr gut zum Dünsten oder Pochieren, am besten schmecken sie aber Geräuchert oder frisch vom Grill. Frische Makrelen müssen geschuppt werden. Die Makrele ist ein beliebter Sushi-Fisch. Die Makrele ist wegen ihres hohen Fettgehalts der ideale Fisch zum Schmoren, Braten, Beizen, Räuchern und Grillen.



Meeräsche, engl: *striped mullet*, franz: *mulet à grosse tête*, span: *mújol cabezudo*, ital: *cefalo mazzone*

Das zarte, feste und leicht fette Fleisch eignet sich sehr gut zum Grillen, Braten, Dünsten, Frittieren oder Backen. Das Fleisch der Meeräsche ist weiß.

Kleine Meeräschen eignen sich sehr gut zum Braten, größere Exemplare sind besser zum Dünsten oder Schmoren geeignet. Auch geräuchert und gesalzen sind sie erhältlich. Eine besondere Spezialität ist der Rogen der Meeräsche aus dem im Mittelmeerraum nach einer traditionellen Methode die Bottarga, der so genannte „Kaviar des Mittelmeeres“, hergestellt wird.



Meerbarbe, Rotbarbe, engl: *red striped mullet*, franz: *rouget de vase*, span: *salmonete de fango, barbado*, ital: *itrigilia de fango*

Die Meerbarbe schmeckt sehr delikat und hat ein zartes, aromatisches Fleisch. Nach der Zubereitung ist das Fleisch hellrosa bis weiß und fast grätenfrei. Barben sollten unbedingt geschuppt werden. Dafür

kann man sich das Ausnehmen sparen - die Barbe ist nämlich ohne Galle. Die Meerbarbe wird im Ganzen gegrillt bzw. gebraten oder auch als wichtiger Bestandteil einer guten Bouillabaisse verwendet.



Pangasius, Schlankwels, engl: *pangasius*, franz: *poisson-chat du mékong*, span: *pangasius*, ital: *cpangasius*

Das Fleisch ist weiß, wasserreich, fett-, cholesterin- und grätenarm, sehr saftig und hat einen milden und neutralen Geschmack.

Der Fisch stammt ausschließlich aus Aquakulturen. Die Zucht ist allerdings oft wegen der hohen Gaben von Antibiotika sowie fragwürdigem Futter sehr bedenklich.

Es empfiehlt sich den BIO-zertifizierten Pangasius zu kaufen. Den Fisch sollte man tiefgekühlt kaufen, da die Kühlkette oftmals unterbrochen wird. So genannter frischer Pangasius ist frisch aufgetaut. Nach schonendem Auftauen kann er gebraten, gekocht, gegrillt oder gebacken werden.



Petersfisch, Heringskönig, Sonnen-, Peters-, Christus- und Martinsfisch, engl: *dory*, St. Peter's fish, franz: *saint-pierre*, span: *pez de San Pedro*, ital: *pesce San Pietro*

Seine Filets sind von bester Qualität. Der Fisch hat festes, weißes und sehr wohlschmeckendes Fleisch mit nussähnlichem und leicht süßlichem Aroma.



Seine derbe, silberne bis goldbraune Haut ist schuppenfrei. Obwohl sich das Fleisch sehr gut zum Dünsten und Garen eignet, muss man bei der Zubereitung vorsichtig sein, da das Fleisch leicht zerfällt.

Der große Kopf und die Innereien machen rund zwei Drittel des Gewichts aus.



Pollak, Steinköhler, Kalmück, Kohlmaul, engl: *pollack*, franz: *lieu jaune*, span: *abadejo*, ital: *pollock, pollock, merluzzo giallo*

Der Pollak hat mageres, zartes, weiches, weiß bis rosafarbenes Fleisch, welches etwas trocken ist. Die gefrorenen Filets werden übrigens immer unaufgetaut weiterverarbeitet. Sie eignen sich zum Kochen,

Dünsten, Braten, Dämpfen und Backen.



Rapfen, Schied, engl: *asp*, franz: *aspic*, span: *áspid*, ital: *aspide*

Durch die zahlreichen Gräten werden Rapfen als eher minderwertige Speisefische angesehen und sind deshalb als Speisefisch wenig beliebt. Das Fleisch ist von durchschnittlicher Qualität. Es wird empfohlen den Fisch zu Fischbouletten bzw. Fischrikadellen zu verarbeiten.



Rotbarsch, engl: *redfish*, norway *addock*, franz: *rascasse du nord, chevre, sebaste*, span: *scorpena ross, scorfeno rosso*, ital: *gallineta nordica scorfano*

Das feste und saftige Fleisch des Rotbarsches ist mager, hat ein weißes bis rotweißes Aussehen, schmeckt sehr gut und hat ein herzhaftes Aroma. Man kann den Rotbarsch kochen, dünsten, pochieren,

backen oder braten.

Vorsicht bei frisch gefangenen Tieren. Ein Teil der scharfen Stacheln an den Kiemen-, Rücken- und Brustflossen sind giftig und können schmerzhaft Verletzungen verursachen.



Rotbrasse, auch Dorade, engl: *red porgy, pandora, sea bream*, franz: *pagre rouge, pageots*, span: *pargo*

Das Fleisch ist weiß und etwas trocken. Es hat wenig Fett und ist fein im Geschmack. Die Rotbrasse ist zum Braten, Kochen, Garen und Grillen geeignet, auch als ganzer Fisch.



Sardine, Atlantische bzw. Europäische Sardine, engl: *sardine, pilchard*, franz: *sardine, pilchard, royan*, span: *sardina*, ital: *sardina*

Sardinen haben einen sehr würzigen und kräftigen Geschmack. Besonders als Ölsardinen. Sardinen haben fettarmes Fleisch. Gegrillt oder knusprig in Olivenöl gebraten schmecken sie am besten.

Bei kleinen Sardinen kann man die Gräten vernachlässigen. In Tempurategig ausgebacken sind sie eine Delikatesse.





Schellfisch, engl: *haddock*, franz: *églefin*, morue noir, span: *eglefino*, abadajo, ital: *eglefino*, asinello
Das Fleisch ist weiß und sehr zartblättrig und hat einen kräftigen Geschmack. Es ist fest und fettarm und hat wenige Gräten.

Durch Braten verliert der Schellfisch sehr schnell an Geschmack. Zudem zerfällt das grätenarme Fleisch leicht und sollte deshalb mit Vorsicht behandelt werden. Besser ist es das Filet zu dünsten. Wird er im Ganzen zubereitet, sollte er unbedingt geschuppt werden.



Schleie, Schuster, Schlüpfing, engl: *green tench*, franz: *tauche comune*, span: *tanche*, ital: *tinca*

Das Fleisch der Schleie ist fest, grätenarm und sehr delikat, nussig schmeckend und relativ fettarm. Den an der Haut anhaftenden Schleim (ähnlich wie beim Karpfen) kann man mit Essigwasser überbrühen und so entfernen. Der Schlei wird gebraten, gegrillt oder gebacken.



Schnapper (Roter), Snapper, engl: *red snapper*, franz: *vivaneau rouge*, lutjanides, span: *lutianide*, pargo del golfo, ital: *lutiano rosso*, lutiani

Schnapper haben sehr festes, weißes und relativ trockenes sowie grätenarmes Fleisch mit wenigen großen Gräten.

Sie eignen sich besonders gut zum Garen. Das feste, weiche Fleisch wird auch in kleinen Stücken gebraten oder gegrillt. Der Schnapper kann gebraten, gedünstet, gegrillt oder pochiert werden.



Scholle, Goldbutt, engl: *plaice*, franz: *plie*, span: *solla*, ital: *passera*

Die Scholle ist ein Plattfisch, der die Augen auf der rechten Körperflanke trägt. Das Fleisch der Scholle ist fest, weiß und mager. Sie hat einen kräftigen Geschmack.

Die klassische Zubereitung ist im Ganzen in Butter gebraten oder als Filet gedämpft. Sie kann man kochen, dünsten, braten, backen, grillen und räuchern.



Schwertfisch, engl: *striped mullet*, swordfish, franz: *mulet à grosse tête*, span: *mújol cabezudo*, ital: *cefalo mazzone*

Das Fleisch ist fest und weiß. Verarbeitet wird es für Gulasch und Eintöpfe, Steak oder Filet, mit oder ohne Haut. Schwanz und Flossen sind ebenfalls essbar. Schwertfischsteak lässt sich wie ein Fleischsteak zubereiten, es schmeckt insbesondere gegrillt sehr gut.

Roh wird das frische Fleisch als Sashimi zubereitet. Wird das Fleisch gegrillt, sollte man es mit in Olivenöl und Zitronensaft marinieren.





Seehecht, engl: *hake*, franz: *merlu*, span: *merluzza*, ital: *nasello*

Der Seehecht hat ein wohlschmeckendes festes Fleisch, das sehr fein und weiß ist und zudem auch fettarm. Deshalb eignet sich der Fisch ideal für die verschiedensten Fischgerichte, wie z. B. Fischfondue, Fischgulasch oder Fischspieße. Der ganze Fisch eignet sich am besten zum Dünsten in einer feuerfesten Form oder Folie. Das Kotelett vom Seehecht wird gebraten. Das Filet kann man dünsten, backen, grillen oder braten. Da sein Fleisch nach der Zubereitung schnell fad wird, sollte man Seehecht egal ob Filets oder den ganzen Fisch - möglichst frisch zubereiten.



Seeteufel, Lotte, Anglerfisch, Baudroie, engl: *anglerfish*, franz: *lotte de mer*, baudroie, span: *rape*, ital: *rana pescatrice*

Das Fleisch besitzt ein ausgeprägtes angenehmes Aroma. Er ist bis auf die Wirbelsäule völlig frei von Gräten und lässt sich deshalb besonders gut essen.

Das Fleisch bleibt auch nach dem Kochen fest. Deshalb in Fischsuppen, wie der Bouillabaisse, nicht wegzudenken. Der große Kopf sowie die Innereien bilden viel Abfall. Es ist ein hässliches Vieh, welches aber hervorragend schmeckt. Der Seeteufel lässt sich braten, dünsten, garen, pochieren und grillen.



Seezunge, engl: *sole*, franz: *sole*, span: *lenguado*, ital: *sogliola*

Das Fleisch ist sehr fein, fest und fettarm mit nussig-süßlicher Note. Sie gehört zu den besten Speisefischen überhaupt und ist deshalb rar im Angebot. Man sollte sie im Ganzen zubereiten, da sie beim

Braten leicht auseinander fällt. Nach dem Abziehen der Haut kann man sie braten oder dünsten.



Steinbutt, engl: *turbot*, franz: *turbot*, span: *rodaballo*, ital: *rombo chiodato*

Der Fisch hat festes, weißes Fleisch, bleibt lange frisch und hat einen leicht nussigen Geschmack. Beim Garen zerfällt das lockere Fleisch leicht. Den Steinbutt kann man braten, garen, grillen und

pochieren. Die Haut ist schuppenlos.



Stör, engl: *sdried cod*, franz: *morue sechée*, span: *bacalao*, ital: *baccala*, *stoccafisso*

Der Stör hat fettes, aber sehr wohlschmeckendes zartes Fleisch. Die Stücke werden in einem Weißwein-Fischsud pochiert, auf Gemüse gedünstet oder im Backofen in Bratfolie gegart. Die Stücke bzw. Fi-

lets können bemehlt gebraten werden. Sehr gefragt ist der Rogen als Kaviar.





Thunfisch, Roter Tunfisch, Blauflossentun, *engl: bluefin tuna, tunas, franz: thon rouge, span: atún, ital: tonno*

Der Geschmack des Thunfisches erinnert an zartes Kalbsfilet mit einem milden salzigen Aroma. Der Thunfisch gilt gemeinhin als einer der schmackhaftesten Fische überhaupt und verfügt zudem nur über sehr wenige Gräten. Je heller das Fleisch ist, umso besser schmeckt er und umso höher ist der Fettgehalt des Fisches. Er hat fettes Fleisch mit einer festen Struktur. Es eignet sich besonders zum Braten und Grillen. Man kann es auch kochen oder roh als Sashimi oder Sushi verzehren.



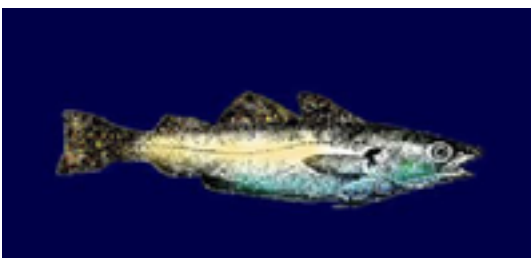
Tilapia, Viktoriabarsch, *engl: nile tilapia, franz: ftilapia du nil, span: tilapia nilótica, ital: tilapia del nilo*

Das Fleisch des Tilapia hat einen süßlichen angenehmen Geschmack. Es ist sehr weich und fettarm. Tilapia hat wenige Gräten. Er kann gebraten, gedünstet, gekocht und gegrillt werden. Besonders wohlschmeckend ist er; wenn er im eigenen Saft gegart wird. Er kommt in der Regel aus Aquakulturen.



Wels, Waller, *engl: wels, sheatfish, franz: silure glane, span: siluro, ital: siluro*

Schmackhaft ist nur das Fleisch vom jungen Wels. Bei großen Welsen ist das Fleisch sehr fettig, was sich negativ auf den Geschmack auswirkt. Er hat helles, grätenloses, festes, aromatisches Fleisch. Bei älteren Fischen wird es jedoch oft tranig und zäh. Der Wels ist schuppenlos. Große Stücke werden pochiert, Filets bemehlt oder paniert gebraten, gegrillt oder durch Tempurateig gezogen, frittiert.



Wittling, Merlan, Weißling, Gadden, *engl: whiting, marling, franz: merlan, span: merlán, pescadilla, ital: merlano, nasello*

Das feste weiße Fleisch des Wittlings ist fettarm, zart, blättrig und sehr wohlschmeckend. Ganze Fische sollte man schuppen. Filets werden durch Tempurateig gezogen frittiert, in Mehl gewendet oder mit zarter Panade gebraten.

Ganze Fische werden pochiert, im Backofen gegart. Er wird auch als ein sehr feiner Räucherfisch angeboten.



Wolfsbarsch, Seewolf, *engl: seabass, franz: loup de Mer, span: lubina, ital: spigola, branzino*

Wolfsbarsche haben einen sehr feinen, aromatischen Geschmack. Ihr Fleisch ist weiß, kleinfaserig und hat nur wenig Gräten. Eine Spezialität ist in einer Salzkruste gedünsteter Wolfsbarsch. Er kann gebacken, gebraten, gedünstet oder gegrillt werden.





Zackenbarsch, Grouper, engl: grouper, franz: merous, span: meros, ital: cernia, cernia gigante
Zackenbarsche ernähren sich von Krebs- und Weichtieren, daher ist ihr fast fettfreies Fleisch von sehr guter Qualität.

Nach der Zubereitung ist es weiß und von fester Konsistenz. Der Geschmack hat eine leicht süßliche Note. Die Haut wird vor der Zubereitung abgezogen. Er kann pochiert, gegrillt, gebraten oder gedünstet werden.



Zander, Schill, engl: pike perch, franz: sandre, perche- prochet, span: sandra, lucio perca, ital: sandra, lucioperca

Zander sind fast grätenfrei und haben ein mageres, zartes und sehr festes Fleisch mit einem dezenten Geschmack. Zander muss geschuppt werden. Der ganze Fisch oder Stücke von ihm werden pochiert,

auf Gemüse gedünstet, im Backofen gegart, größere Teile pochiert, gedünstet, bemehlt oder paniert, gebraten, gegrillt oder durch Tempurateig gezogen, frittiert.

Anmerkung: Die Abbildungen der Fische sind entnommen und farbig nachbearbeitet aus 1. Bilderatlas für Schüler. Band III, Fische. Leporello mit 12 farbigen Tafeln in Chromolithographie. Um 1890.

2. Brehms Tierleben, 4. Auflage, Fische, Bibliografisches Institut Leipzig und Wien, 1914

Das erste, was man beim Abmagern verliert, ist die gute Laune

Gert Fröbe





Forelle „Müllerin“ mit Rucolasalat

Rezepte für Fischgerichte

1. Paniertes Fischfilet

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min

Zutaten:

- ca. 1200 g Fischfilet (Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, Makrele)
- 200 g Semmelmehl
- 5 EL Mehl
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Das portionierte und gut gewaschene Fischfilet mit Küchenpapier abtrocknen, in Mehl wenden und abklopfen. Die Fischstücke durch die vorher verquirlten Eier ziehen und im Semmelmehl wenden. Öl in der Pfanne erhitzen, Fischstücke hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Als Beilage zu Kartoffeln, Kartoffelsalat oder Reis.



Bild: „Fish solyanka“ von Шнапс ist lizenziert unter CC0 1.0

2. Fischsuppe, Fischsoljanka

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 90 min

Zutaten:

- ca. 2 l Fischbrühe
- ca. 2000 g Fische oder 1000 g Fischfilet von verschiedenen Arten
- 4 Zwiebeln
- 4 Möhren
- 1/2 Sellerie
- 1/2 Glas Gewürz- oder Salzgurken mit der Gurkenbrühe



- 1/2 l trockener Weißwein
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- 1 Dose Mischgemüse oder Mais (800 g)
- 2 Stangen Porree
- Pfeffer, Salz, 4 Lorbeerblätter, 2 EL Kapern, 1 Zitrone

Fischbrühe: Die Fische ausnehmen und filetieren, die Filets in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite legen. Zwiebeln, Sellerie und große Stücke Möhren im Olivenöl anbraten.

Die Reste der ausgenommenen Fische (Fischköpfe - ohne Augen und Kiemen -, Flossen, Gräten, Haut und Fischfleischreste), Gurkenbrühe, Wein, Lorbeerblätter, Kapern, Zitrone dazugeben, mit 1,5 l Wasser auffüllen und im offenen Topf ca. 20 - 30 min köcheln lassen. Nicht kochen und nicht umrühren, da sonst die Brühe durch gelöste Leimstoffe trübe wird. Mit der Schaumkelle ab und zu abschäumen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles durch ein Sieb seihen. Die festen Bestandteile über Bord zu den Fischen, die Brühe in einen Topf gießen.

Fischsuppe: In die Brühe die Fischstücke, die klein geschnittenen Gurken, die in Ringe geschnittenen Porreestangen und das Mischgemüse geben. Alles 5 min kochen lassen. Die Möhren aus dem Fond können mit zur Brühe gegeben werden. Die Butter dazugeben, eventuell mit Chili würzen und heiß servieren.

3. Dänische Fischpfanne

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 1,5 kg verschiedene Fischarten (Filet)
- 6 feste Äpfel
- 6 Zwiebeln
- 250 ml Weißwein
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

In einer großen Pfanne die grob geschnittenen Zwiebeln glasig braten und die in grobe Scheiben geschnittenen, entkernten Äpfel untermengen. Die gewaschenen Filets mit Küchenpapier abtrocknen, in große Stücke schneiden, mit Zitrone beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Auf die in der Pfanne gleichmäßig verteilten Äpfel und Zwiebeln die Filetstücke legen und in dem auf 200 °C vorgeheizten Backofen ca. 5 - 8 min dünsten. Den Weißwein darüber geben und noch mal 5 min dünsten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.



Bild: Filetierter Karpfen auf Gemüsebett

4. Fisch auf Gemüsebett

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min

Zutaten:

- 1,5 kg verschiedene Fischarten (Filet)
- 2 Stangen Porree
- 6 Möhren
- 6 Zwiebeln
- 6 rote/gelbe Gemüsepaprika
- 250 ml Weißwein
- Olivenöl, Salz, Pfeffer



In einer großen Pfanne die grob geschnittenen Zwiebeln glasig braten, das grob geschnittene Gemüse dazugeben und ca. 10 min dünsten lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die gewaschenen Filets mit Küchenpapier abtrocknen, in große Stücke schneiden, mit Zitrone beträufeln, leicht salzen und pfeffern. Auf das in der Pfanne gleichmäßig verteilte Gemüse die Filetstücke legen und in dem auf 200 °C vorgeheizten Backofen ca. 5 - 8 min dünsten. Den Weißwein darüber geben und noch mal 5 min dünsten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

5. Rotbarben vom Blech

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 90 min

Zutaten:

- 12 Rotbarben je 150 g oder Rotbrassen, große Sardinen, Heringe etc.
- 2 gut abgewaschene Zitronen
- 1 ganze Knolle Knoblauch
- 600 g Tomaten
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano

Die Fische ausnehmen, innen und außen gut abwaschen sowie mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Zitronen ohne Schale in Scheiben schneiden und diese halbieren. Knoblauch klein schneiden und Tomaten Achteln. Das große Backblech mit Öl einpinseln. Die Fische innen und außen pfeffern, salzen und mit den Zitronenscheiben füllen. Die Fische auf das Blech legen und die Tomaten dazwischen verteilen. Oregano und Knoblauch über die Fische streuen. Den Herd auf 250° C vorheizen und die Fische ca. 10 - 15 min braten. Mit Baguette oder Brot servieren.



Bild: „Tom yum“ von OpenCage ist lizenziert unter CCO 2.5

6. Fischeintopf

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 1 kg Fischfilet z. B. Rotbarsch
- 6 rote/gelbe Gemüsepaprika
- 12 Kartoffeln
- 2 Dosen geschälte Tomaten je 800 g
- 2 Zitronen
- 3 Zwiebeln
- 1 ganze Knolle Knoblauch
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräutermischung (Instant)

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und 10 min vorkochen. Die Kartoffelstückchen müssen noch fest sein, weil sie mit den anderen Zutaten anschließend gar gekocht werden. Das Fischfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Die gewaschenen Paprikaschoten in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und im heißen Öl glasig braten.

Die vorgekochten Kartoffelstückchen, Paprika und die Tomaten (mit Saft) dazugeben und alles köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Das Fischfilet in Würfel schneiden und im Eintopf knapp unter dem Siedepunkt 5 min gar ziehen lassen. Nicht kochen,



sonst zerfällt der Fisch! Kräuter und den Saft einer Zitrone dazugeben, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.



Haifischgerichte

Ist der Hai jung und frisch, kann man schmackhafte Gerichte zubereiten. Am besten nimmt man kleinere Haifische. Wegen des strengen Geschmacks sind nicht zu empfehlen: Riffhaie, Hammerhaie und dunkles Haifischfleisch von alten Haien. Da Haie keine Nieren haben, können größere Exemplare stark nach Ammoniak schmecken. Um dies zu vermeiden, sollte dem gefangenen Tier baldmöglichst der Schwanz abgeschnitten werden. Dann den Hai so auf-

hängen, dass alles Blut ab fließt. Das Fleisch schneidet man küchenfertig zu und legt es für einige Stunden in Essigwasser (etwa eine Tasse Essig auf einen Eimer Meerwasser). Anschließend mehrmals auswaschen, bis das Spülwasser klar bleibt. **Vorsicht!** Die Hai-leber wegen Vitamin-A-Überdosierung nicht essen!

Die beiden folgenden Rezepte lassen sich problemlos an Bord zubereiten. Die einfachste Art ist es, ihn zu Koteletts zu verarbeiten.

7. Paniertes Haifischkotelett

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min; mit Wässern und Säuern ca. 3 Stunden
Zutaten:

- etwa 2 kg Haifisch
- 300 g Maismehl
- 300 g Speck
- 2 Zitronen
- Salz, Pfeffer

Vom ausgenommenen Hai den Kopf und die Flossen abschneiden und das Fleisch in 2 cm dicke Koteletts zerschneiden. Nach dem Wässern und Säuern die Koteletts salzen, pfeffern und im Maismehl panieren. Den klein gewürfelten Speck ausbraten, die kross gebratenen Speckwürfel heraus nehmen und die Koteletts von beiden Seiten knusprig braun braten. Die Speckwürfel dazugeben und mit Kartoffeln oder Reis servieren.

8. Gegrilltes Haifischkotelett

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 min; mit Wässern und Säuern ca. 3 Stunden
Zutaten:

- etwa 2 kg Haifisch
- Sojasoße
- 3 Zwiebel
- 3 rote/gelbe Gemüsepaprika
- 2 Zitronen
- Salz, Pfeffer

Vom ausgenommenen Hai den Kopf und die Flossen abschneiden und das Fleisch in 2 cm dicke Koteletts zerschneiden. Nach dem Wässern und Säuern die Koteletts mit



Sojasoße bepinseln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika längs vierteln, die Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit etwas Öl dünsten, aber nicht braten. Die Koteletts auf den geölten Grillrost legen und in den auf 220 °C vorgeheizten Backofen schieben. Die Koteletts wenden und braun rösten. Die Koteletts mit Paprika und Zwiebeln bedecken und mit Kartoffeln oder Reis servieren.



9. Sashimi (gebeizter roher Fisch)

Sashimi wird oft mit Sushi verwechselt. Sushi ist gesäuerter Reis mit rohem oder geräuchertem Fisch, welcher mit Nori (Matte aus getrockneten Algen) umwickelt wird. Dieses hier beschriebene Rezept wird eher dem japanischen Sashimi gerecht. Der Fisch dazu sollte Fangfrisch sein. An besten eignen sich für dieses außerordentlich gesunde Gericht: Makrele, Dorsch, Lachs, Thunfisch oder Meerbrasse.

Der Fisch wird ausgenommen, filetiert und von Gräten und Haut befreit. Dann wird der Fisch mit einem scharfen (!) Messer in dünne Scheiben geschnitten. Die Scheiben werden in einer Schale oder einem tiefen Teller flach auf den Boden geschichtet und mit einer Beize übergossen. Nach ca. 1 Stunde kann man zulangen. Serviert wird Sashimi mit verschiedenen rohen Gemüsesorten, Brot oder Baguette.

Die Beize: Wenn möglich nimmt man Balsamico-Essig, den man zu 50% mit Wasser verdünnt, damit der Fisch nicht zu sauer wird, ansonsten nimmt man Reis- oder Kräuternessig. Zum verdünnten Essig gibt man je nach Geschmack milde oder scharfe Sojasoße (Shoyu, Ketjap Manis, Ketjap Asin, Lo chau) dazu. Der verdünnte Essig und die Sojasoße werden mit etwas Olivenöl verquirlt. Auch kann man den filetierten Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und ihn sofort mit einer Dip-Soße verzehren. Als Dip eignet sich Wasabi (sehr scharfe Paste aus Meerrettich), alle Arten von Chilisoßen oder/und Sambal Oelek sowie Sambal Manis. Sashimi kann nicht aufbewahrt und muss sofort verzehrt werden.



10. Gebeizter eingelegter Fisch

Hat man einen großen Fisch gefangen und man kann ihn beim besten Willen nicht sofort aufessen, stellt sich die Frage nach der Konservierung.

Eine Methode, welche eine sehr schmackhafte Beilage für Brot, Kartoffeln oder Reis verspricht, bietet das Einlegen in Öl an. Das Fischfilet wird in mundgerechte Stücke geschnitten und für ca. 2 Stunden in Essig eingelegt (gebeizt). Der Essig sollte den Fisch bedecken. Danach lässt man die Fischstücken gut abtropfen. Dunkles Fischfleisch

verfärbt sich hell. Während des Beizens schneidet man Knoblauch in Scheiben. In einem gut zu verschließenden, sauberen Plastikbehälter werden nun die Fischstücke Lage für Lage eingelegt. Auf jede Lage kommt in Scheiben geschnittener Knoblauch. Jede Lage wird mit Olivenöl bedeckt. Von Zeit zu Zeit den Inhalt fest zusammendrücken, bis der Behälter randvoll ist. Dann den Behälter verschließen und sicher stauen. Ein verschraubbarer Behälter ist am besten geeignet. Nach ca. zwei Tagen ist der Fisch



servierfertig. Die Fischstücke sollten immer mit Olivenöl bedeckt bleiben. Gekühlt ist der so eingelegte Fisch mehrere Wochen haltbar.



Bild: "LabskausBC" von The weaver at de.wikipedia

11. Labskaus

für 6 Personen, „Essen für derbe Männer“ (engl: lobscourse), Zubereitungszeit ca. 50 min

Zutaten:

- 1,5 kg Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 6 Gewürzgurken
- 800 g Corned Beef (Konserve)
- 800 g Matjesfilet oder gebeizter Fisch
- 80 ml Rinderbrühe
- 100 ml Milch oder entsprechende Menge Milch-

pulver

- 1 Glas Rote Bete
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter

Kleingeschnittene Kartoffeln weich kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Würfel schneiden und in Butter anbraten. Gurken und Matjes klein schneiden. Die Milch mit der Rinderbrühe erhitzen. Wenn die Kartoffeln weich gekocht sind, Kochwasser abgießen und sie mit Milch und Brühe grob zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das klein geschnittene Corned Beef unter stampfen, Zwiebeln, Gurken und Matjes darunter rühren. Die Rote Bete klein schneiden und beimischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist der Labskaus zu fest, kann man noch etwas Milch oder Wasser dazu geben. Als Beilage: Spiegelei oder Rührei, Rollmops oder saurer Hering bzw., saure Gurken.

*Mehr sollt ihr nicht suchen
als auf dem Teller den Kuchen.
Und die ihn buk lasst leben.*

Georg Maurer





Das kann man essen?

Wissenswertes über Meeresfrüchte

Um den Überblick zu erleichtern, werden Meeresfrüchte in Krustentiere, Schalentiere und Kopffüßer unterteilt. Krustentiere wie Hummer, Krabben oder Krebse haben ein festes, gegliedertes Außenskelett. Dagegen sind Schalentiere wie Muscheln oder Schnecken mit einem zweigeteiltem oder einfachen harten Kalkgehäuse umschlossen. Als Kopffüßer werden verschiedene Arten von Tintenfischen wie Kalmar, Sepia oder Krake bezeichnet.

Meeresfrüchte sind von begrenzter Haltbarkeit. Sobald nur der geringste Anflug von Ammoniakgeruch spürbar wird, dürfen sie nicht mehr verwendet werden.



1. Krustentiere

Es gibt eine verwirrende Vielfalt an Arten und Bezeichnungen, dieser gepanzerten Krebstiere. Die Verwirrung entsteht vor allem, da phantasievolle Handelsbezeichnungen und länderspezifische Ausdrücke konkurrieren. Hummerartige und im Süßwasser lebende Flusskrebse werden nicht zu den Krabben bzw. Garnelen gezählt. Beispiele sind: Flusskrebsschwänze und Scampi (italienisch für Kaisergranat). Zu den Krustentieren zählen:

- **Krabben:** In der Küchensprache sind mit Krabben üblicherweise Garnelen, speziell Nordseegarnelen und Tiefseegarnelen gemeint. Es gibt etwa 5000 Arten. Dazu zählen ebenfalls die Taschenkrebse. Nordseegarnelen werden auch als Nordseekrabben, Standgarnelen, Granat, Krevetten (von franz. crevette - allgemein für Garnelen) Porre, Knat und Graue Krabben bezeichnet.
- **Garnelen:** werden oft unter dem englischen Begriff S(c)hrimps oder bei größeren Exemplaren als Prawns angeboten, z. B. die großen Party-Gambas und Riesengarnelen (*span: gambas, engl: kingprawns*). Pazifikgarnelen, auch im Indischen Ozean beheimatet, werden als Black Tigerprawns bezeichnet. Da Garnelen in frischem Zustand von



äußerst kurzer Haltbarkeit sind, werden sie im Handel meist nur tiefgefroren oder im gekochten Zustand angeboten. Sie sehen fast alle vor der Zubereitung bräunlich aus. Nach dem Kochen verfärben sie sich rötlich.



- **Langusten:** Anders als Hummer haben die Langusten keine Scheren, sondern lange Fühler.

- **Hummer:** Zu der Familie der Hummerartigen zählen unter anderem:

Europäischer Hummer, Amerikanischer Hummer, Kaisergranat und Japanischer Hummer. Im Handel wird er lebend, frisch gekocht oder tiefgekühlt verkauft.

Im Körper toter Hummer bilden sich recht schnell Giftstoffe, die zu Lebensmittelvergiftungen führen können. Aus diesem Grund werden Hummer lebend gekocht, bis sich die vorher dunkelblaue Farbe vollständig rot färbt. Tiefgefrorene Hummer sind bereits gekocht.

- **Kaisergranat:** wird als Norwegischer Hummer, *ital: scampo* (Plural: Scampi, nie Scampis), *franz: Langoustine* oder Tiefseekrebs bezeichnet. Langostinos, auch Chilekrabben genannt, sind sehr kleine Vertreter der Hummer-Gruppe aus dem Pazifik.

Zusammenfassung:

- Prawn ist der englische Begriff für Riesengarnelen (Jumbo-, King- oder Black Tigerprawn)
- Shrimps ist der englische Begriff für kleinere Garnelen.
- Taschenkrebse: siehe Krabben
- Tiefseekrebse: siehe Kaisergranat
- Scampi: italienische Bezeichnung für Kaisergranat
- Langostinos: französische Bezeichnung für Kaisergranat
- Gambas: spanische Bezeichnung für Garnelen aus dem Südpazifik
- Crevetten: französische Bezeichnung für Riesengarnelen

Amerikanische Bezeichnungen der Garnelen nach Stück/Pfund (pcs/lb):

- etwa 2 pcs/lb: Tiger Prawns
- bis 15 pcs/lb: Prawns oder Jumbo Shrimps
- 16 - 20 pcs/lb: extra große Shrimps
- 21 - 30 pcs/lb: große Shrimps
- 31 - 40 pcs/lb: medium Shrimps
- 40 - 180 pcs/lb: tiny Shrimps

2. Schalentiere

Heute dienen viele Arten von Muscheln, besonders Miesmuscheln, Austern, Venusmuscheln, Messermuscheln und Kammuscheln als Nahrung für Menschen. Die traditionelle Muschelsaison in Europa ist in den Monaten mit „r“, also von September bis April. Sie werden im Handel frisch, tiefgefroren oder als Dosenware, in gedämpfter, gekochter, gebackener oder geräucherter Form angeboten. Es empfiehlt sich beim Kauf lebender, frischer Muscheln diese mit fest verschlossener Schale zu erwerben. Muscheln, auch mit nur schwach geöffneten Schalen sind wegzuwerfen, da sonst schlimmste Vergiftungen passieren können.



Muscheln sollten möglichst frisch verzehrt werden. Niemals dürfen sie mit Wasser bedeckt werden, denn sind nur ein oder zwei verdorbene Austern dabei, so können alle anderen ebenfalls angesteckt werden. Lebende frische Muscheln sollen nicht nur sauber und sandfrei sein, sondern auch einen frischen Meeresgeruch aufweisen und fest verschlossen sein.

Aus der Vielzahl der Sorten sollen hier nur drei Arten genannt werden:



- **Austern:** Sie werden zum größten Teil in Aquakulturen produziert.

Hat man die Schale geöffnet, berührt man das Weichtier. Wenn sich das Fleisch bei der Berührung zusammenzieht, lebt die Auster noch. Sie kann dann mit dem Messer von der Schale getrennt und gegessen werden.

Lebende Austern werden kalt mit Zitrone und frisch gemahlenem Pfeffer geschlürft. Warm können Austern pochiert, gegrillt oder gratiniert

werden. Die Flüssigkeit in der Schale ist Meerwasser, das je nach Geschmack mit geschlürft oder abgegossen wird. Zur Lagerung im Kühlschrank sind die Austern mit der gewölbten Schale nach unten in eine Schüssel zu schichten und mit einem feuchten Tuch oder Seetang abzudecken.

- **Miesmuschel, Pfahlmuschel, Bouchotsmuschel:** Sie leben in allen Meeren, besonders gern in den nördlichen Gewässern. Sie werden aber auch in Kulturen an Holzpfählen gezüchtet. Miesmuscheln kann man in vielfältigen Variationen zubereiten. Meist werden sie gekocht verzehrt. Auch als Verfeinerung und Zutat für andere Speisen sind sie hervorragend geeignet, so dürfen sie zum Beispiel bei keiner Paella fehlen. Sie haben einen cremig-salzigen Geschmack.



- **Venusmuschel, Herzmuschel:** Sie kommen an nahezu allen Meeresküsten vor. Speziell in den sandigen Bereichen des Mittelmeeres.

Die echte Venusmuschel hat graue Schaleninnenseiten. Sind die Schalen dagegen gold- oder rosafarben, dann handelt es sich um eine weniger schmackhafte Verwandte, der so genannten „Falschen Venusmuschel“.

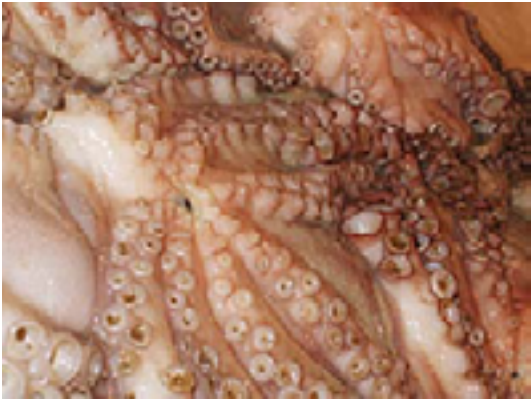
Die **Teppichmuscheln** (Tapes) gehören zu einer der zahlreichen Unterfamilien der Venusmuscheln (Veneridae).

Venusmuscheln schmecken zart-nussig und leicht salzig. Sie werden frisch mit Schale oder schon zubereitet (gegart, tiefgefroren oder in Konserven) angeboten. Venusmuscheln können ebenfalls überbacken, oder wie Austern roh gegessen werden.

Frisch in Schale sollten sie noch leben. Sie sind dann geschlossen. Bei geöffneten Muscheln sollte man den Klopftest machen. Schließen sie sich beim Beklopfen, dann sind sie noch frisch. Tun die das nicht, muss man sie wegwerfen.

Sie werden im Sud gedämpft oder gedünstet. Wenn sie sich öffnen, sind sie gar und sofort zu verzehren.





3. Kopffüßer

- **Tintenfisch:** Der gemeine Tintenfisch oder auch Sepia besitzt einen oval-runden Körper, der abgeflacht ist. Er besitzt eine innere Schale, eine Art Knochen, der sie stabilisiert. Charakteristisch ist eine zebraartige Musterung auf dem Rücken, aber natürlich auch seine zwei Fangarme, die er aber normalerweise verborgen hält. Die anderen acht Arme dienen zur Fortbewegung und sind sehr viel kürzer. Die Sepien sind relativ kleine (10 - 20 cm),

eher rundliche Tintenfische mit acht Armen plus zwei Fangarme. Sie tragen einen kalkhaltigen, ovalen Rückenschulp.

- **Kalmar:** Sie sind eng verwandt mit dem Tintenfisch und dem Kraken. Der gemeine Kalmar hat im Unterschied zu den Tintenfischen einen torpedoförmigen Körper, der in einer abgeplatteten Schwanzflosse endet. Er wird etwa 40 cm lang und 2 kg schwer. Die Haut des Kalmars ist glatt und sandfarben gesprenkelt. Ungefähr 80 % des Kalmars sind für den Verzehr geeignet, sein Fleisch ist mager.

Die torpedoförmigen Kalmare, auch als „Squids“ bekannt werden frisch, eingefroren oder in Dosen konserviert angeboten. Es wird in Stücke geschnitten und frittiert oder gedünstet. Er wird häufig in Form von panierten Fleischringen angeboten oder als Zutat in Salaten verwendet.

- **Krake:** Im Gegensatz zu den Tintenfischen und Kalmaren haben sie weder eine innere Schale noch die beiden Fangarme. Insgesamt haben sie nur acht Arme. Daher auch der Name Oktopus. Der Körper geht beim Kraken gleichmäßig in die Arme über, welche zweireihig mit Saugnäpfen ausgestattet sind. Am sackförmigen Körper sitzen zwei Augen mit Lidern. Kraken kommen auch in der Nordsee vor, werden dort aber nur bis zu 70 cm groß. Im Mittelmeer können sie immerhin bis zu 3 m groß werden. Das Fleisch des Oktopus ist eher zäh und sollte deswegen entweder lang gekocht oder vorher geklopft werden. Besonders bei großen Tieren ist das nötig. Beim Kauf muss man darauf achten, dass das Fleisch fest und elastisch ist und angenehm nach Meer riecht.

4. Surimi - ein Basislebensmittel, engl: fish-crabmeat

Das Surimi (japanisch: „zermahlenes Fleisch“) ist ein asiatisches Fischerzeugnis. Es gehört zu jenen Lebensmitteln, welche einerseits zunehmend zur Lösung der Welternährungsprobleme aus minderwertigen, aber proteinhaltigen Naturprodukten gefertigt werden und andererseits lassen sich große Mengen Fischersatz billig erzeugen.

Siehe auch im Kapitel: „Einkaufen und Stauen“ unter „Künstliche Lebensmittel“

*Der Wein ist die Erquickung des Herzens,
wenn er aber ohnmässig getrunken wird,
ist er der Tod der Seele.*

Abraham a Sancta Clara





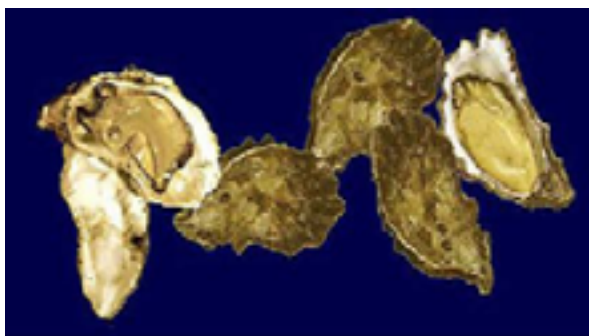
Meeresfrüchte auf einem Nachtmarkt in Phuket, Thailand

Die bekanntesten Meeresfrüchte

Meeresfrüchte sind alle essbaren Meerestiere, die keine Wirbeltiere sind. Das sind Muscheln, Tintenfische, Kalmare, Wasserschnecken, Garnelen, Krabben, Langusten und Hummer.

Meeresfrüchte enthalten viel Eiweiß, sind nährstoffreich und leicht verdaulich. Aber sind reich an Cholesterin. Meeresfrüchte verderben leicht und sind nur maximal 1-2 Tage im Kühlschrank haltbar. Tiefgefrorene Meeresfrüchte lässt man langsam auftauen. Das Auftauwasser sollte man unbedingt weggießen.

Nach den Vorschriften der jüdischen Speisegesetze (Kaschrut) sind Meeresfrüchte rituell unrein (tame). Sie haben keine Schuppen und sind daher nicht kosher.



Pazifische Felsenauster, engl: rock oyster, pacific oyster, japanese oyster, miyagi oyster, franz: huître de roche, l'huître creuse, span: ostión, el ostión, ostra japonesa, ital: roccia ostrica, ostrica concava, ostrica del Pacifico, ostrica giapponese

Diese Auster hat ein weiches, saftiges Fleisch mit einem süßen Seearoma. Austern kann man

(lebend!) pur und roh essen. Man kann sie aber auch backen, frittieren, grillen, braten oder dämpfen.

Die Austern sind eine hoch verderbliche Ware. Sie sollen mit der gewölbten Schale nach unten in ein feuchtes Tuch eingeschlagen bei etwa 6° - 10°C im Kühlschrank gelagert werden. Nicht in einer Plastiktüte. Die Austern würden ersticken. Nicht in einem mit Wasser gefülltem Behälter. Die Infektionsgefahr einer toten Auster ist hoch.





Miesmuscheln, Pfahlmuscheln, engl: *saltwater mussels, marine bivalve molluscs*, franz: *mytilus*, span: *mytilus*, ital: *mitilo*

Das Muskelfleisch ist hell bis orange getönt, sollte aber nicht zu orangefarben sein. Vor der Zubereitung müssen die Muscheln unbedingt noch leben. Man erkennt das daran, dass sich das Gehäuse schließt, wenn darauf geklopft wird. Offen bleibende Muscheln nicht kochen und verzehren,

sondern unbedingt wegwerfen. Das gilt genauso für die Muscheln, die nach dem Kochen noch verschlossen sind.

Man kann sie auch Überbacken, Gratinieren oder ausgelöst in einer Muschelsuppe servieren. Roh kann man sie auch verzehren. Sie sollten aber sehr frisch sein. Nach dem Säubern auf dem Grill erhitzen bis sie sich öffnen, die Schalen können angeröstet sein, dann mit etwas Zitrone ausschlürfen.



Venusmuscheln, engl: *veneridae, venerids*, franz: *veneridae*, span: *almejas*, ital: *eneridae*

Die Konsistenz und der Geschmack der Venusmuschel ähneln der Miesmuschel. Venusmuscheln sind kleiner und schmecken etwas salziger. Venusmuscheln können wie Austern roh gegessen werden, doch meist werden sie gedämpft oder gekocht serviert.

Der nussige Geschmack der Venusmuscheln passt hervorragend zu Pasta aber auch zu Suppen. Venusmuscheln werden wie Miesmuscheln behandelt. Frisch halten sich Venusmuscheln im Kühlschrank höchstens zwei Tage, gefroren und in der Konserve mehrere Monate.



Hummer, engl: *homarus, lobster*, franz: *homard*, span: *langosta*, ital: *aragosta*

Der Hummer hat weißes, feines und sehr aromatisches Fleisch. Es schmeckt etwas süßlich und nach Meer. Das feste und aromatische Schwanzfleisch lässt sich nach dem Halbieren des Hummers leicht entnehmen. In der Regel wird der Hummer gekocht. Man kann ihn aber auch bra-

ten, pochieren, grillen und dämpfen.

Es gibt rohe tiefgefrorene Hummer bei denen sich das Fleisch sehr leicht aus der Schale lösen lässt. Tiefgefroren gibt es auch den gekochten ganzen Hummer sowie das ausgelöste küchenfertige Hummerfleisch.



Langusten, Ritterkrebse, engl: *lobsters*, franz: *homards*, span: *langostas*, ital: *aragoste*

Das Fleisch der Languste ist weiß und meist trockener als das des Hummers. Ihr Fleisch ist sehr wohlschmeckend. Um die Languste beim Kochen nicht auszulaugen, wird sie in einem Fond gekocht (siehe Rezepte: Court-Bouillon).

Der Schwanz muss bei der lebenden wie auch



bei der gekochten Languste zum Körper gekrümmt sein. Eine Languste mit gestrecktem Schwanz ist verendet, sie darf auf keinen Fall gekocht und überhaupt nicht verzehrt werden. Die Languste im Bild lebte. Ihr wurde der Schwanz beim Fotografieren gestreckt.



Taschenkrebse, engl: *crab*, franz: *crabe*, span: *cangrejo*, ital: *cancro*

Das Fleisch der Taschenkrebse ist weich, saftig und von dezentem Geschmack. Ihre Leber gilt als Delikatesse. Die Qualität erkennt man am Gewicht des Taschenkrebse und am Zustand der Schale.

Leichte Taschenkrebse sollte man nicht kaufen, da sie wahrscheinlich vor kurzem ihre alte Schale abgeworfen haben. Dann ist ihr Fleisch, das sich ausdehnt um den neuen Panzer zu füllen, weich und schwammig. Die Taschenkrebse müssen sich schwer anfühlen und dürfen beim Schütteln nicht schwappen.



Flusskrebse, engl: *crayfish*, franz: *écrevisse commune*, span: *cangrejo de rio*, ital: *gambero di fiume*

Flusskrebse haben ein weißes bis hellrosa Fleisch und einen hummerähnlichen Geschmack. Die Schwänze der Flusskrebse schmecken besonders gut, wenn man sie gratiniert oder im Dillsud kocht. Er kann auch gegrillt werden. Die lebenden Flusskrebse werden in einem Fond aus Wasser, Salz und verschiedenem Gemüse gekocht. Gewürzt

wird mit Thymian, Lorbeerblättern und Kümmel.

Damit das Fleisch nicht nachgart und somit fest bleibt, wird der Krebs mit kaltem Wasser abgeschreckt. Der ganze Flusskrebs wird etwa 2 - 3 min. in einem Fond aus Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch und Karotten gekocht, welcher mit Salz, Thymian, Kümmel und Zitronensaft gewürzt ist.



Krabben, Kurzschwanzkrebse, engl: *crayfish*, franz: *écrevisse commune*, span: *cangrejo de rio*, ital: *gambero di fiume*

Einige Krabbenarten gelten als Delikatesse, vor allem Taschenkrebse, Tiefseekrabben und die japanischen Riesenkrabben.

„Krabben“ ist die landläufige Bezeichnung für Garnelen, speziell für Nordseegarnelen, auch Sand- oder Strandgarnele, Granat, Porre, Knat, Graue Krabbe und in der Küchensprache allgemein Krab-

ben genannt.

Frische Nordseegarnelen können roh gegessen oder unterschiedlich stark gekocht werden. Zubereitet werden Krabben als Tatar (nur bei fangfrischen Krabben!) oder sie werden mariniert.

Marinierte Krabben eignen sich zum Grillen oder zum Braten. Sie können auch gekocht oder gedünstet in Suppen und als Beilage verwendet werden.





Seespinnen, Meerspinne, Majidae, Dreiecks-krabben, engl: *crayfish*, franz: *écrevisse commune*, span: *cangrejo de rio*, ital: *gambero di fiume*

Ihr Rückenpanzer ist länger als breit und vorn zugespitzt und sieht von oben dreieckig aus. Die Beine und Scherenfüße sind spinnenartig lang. Die Seespinnen werden wie Hummer zubereitet. Scheren und Rückenpanzer werden aufgebrochen und das weiße Fleisch herausgenommen. Bei klei-

nen Exemplaren eine aufwändige Sache. Deshalb sind große Exemplare praktischer zu handhaben, weil ergiebiger.

Zubereitet werden sie für Salate, Suppen und Vorspeisen. Sie gibt es gefroren und eingelegt. Als Salat mit etwas Pfeffer, Zitronensaft, einem Schuss Olivenöl und Weißwein zubereitet, sind Seespinnen eine Köstlichkeit obwohl sie ganz hässliche Viecher sind.



Garnelen, Prawn, (engl. für Riesengarnelen), Shrimps (engl. für Krabben), Camarones (span. für Garnelenarten aus dem Ostpazifik), Gambas (span. für Garnelenarten aus dem Südpazifik), Langostinos (franz. für Kaisergranat), Scampi (ital. für Kaisergranat), Crevette (franz. für Riesengarnelen). Die Garnelen haben ein saftiges festes Fleisch mit einem süßlichen Geschmack.

Sie kann man backen, grillen, frittieren, braten, pochieren, dämpfen und auch roh an Salaten verzehren.



Scampi (Plural), Scampo, (Singular), engl: *crayfish*, franz: *écrevisse commune*, span: *cangrejo de rio*, ital: *gambero di fiume*

Zur Richtigstellung: Meistens werden Garnelen als Scampis verkauft. Es werden mehrere Krustentiere dieser Art als Scampi benannt.

Scampi gehören zur Familie der Hummerartigen mit ausgeprägten Scheren. Der Vorderkörper ist im Vergleich zu den Garnelen viel stärker entwickelt. Scampi werden in den Mittelmeerländern Kaisergranat genannt. Siehe: Garnelen.



Blaue Schwimmkrabbe, Blaukrabbe, engl: *blue crab*, chesapeake bay swimming crab, franz: *crabe bleu*, *crabe nageur*, ital: *granchio nuotatore*, span: *cangrejo azul*, *jaiba azul*

Die Blaue Schwimmkrabbe gehört zu einer Vielzahl von Schwimmkrabbenarten. Ihren Namen hat sie von ihren intensiv Blau gefärbten Beinen. Sie soll wie der Hummer lebend zubereitet werden.

Die tote Krabbe entwickelt schnell Giftstoffe.

Eine geeignete Zubereitungsart für Schwimmkrabben ist das Dämpfen, da es sich hier um einen schonenden Garvorgang handelt. Die Farbe der Krabbenpanzer gibt Auf-



schluss über den Garzustand des Fleisches: dunkelrote oder rot-grüne Punkte bedeuten, dass die Krabbe noch roh ist. Erst wenn der Panzer sich leuchtend orange färbt, ist das Fleisch durchgegart. Es lohnt sich das Dämpfwasser mit Olivenöl und Weißwein zu aromatisieren.



Kaisergranat, Kaiserhummer, Norwegischer Hummer, Scampo, Langustine, *engl: norway lobster, franz: langoustine, ital: scampo (Mehrzahl: scampi), scampolo, span: cigala*

Kaisergranat wird leicht mit Riesengarnelen verwechselt. Er ähnelt am meisten dem Hummer. Kaisergranat wird in Konserven oder tiefgekühlt verkauft. Ist er roh, so sollte seine Frische überprüft werden.

Frischer Kaisergranat ist rosa. Zu lang gelagert wird der Farbton orange. Das Muskeelfleisch von frischem Kaisergranat ist transparent. Überlagert ist die Muskulatur undurchsichtig weiß. Eine Geruchsprüfung erhält man dadurch, dass man den Rückenpanzer und den Hinterleib gegeneinander bewegt. Ist der Geruch unangenehm fischig, dann ist er überlagert. Kaisergranat kann man kochen, braten oder grillen



Amerikanischer Hummer, Nordhummer, Maine Hummer, *engl: american lobster, franz: homard américain, appelé aussi homard canadien, ital: l'astice americano, span: langosta americana, langosta del norte o langosta de Maine*

Sie sind mit die größten Exemplare der Hummerfamilie und werden bis zu bis zu 70 cm lang und bis zu 15 kg schwer. Sein festes Fleisch lässt sich

im Ganzen kochen, auslösen und mit Saucen oder als Suppeneinlage servieren. Außerdem können Sie ihn längs halbieren und grillen oder braten.

Der Hummer hat ein weißes, sehr aromatisches Fleisch. Es schmeckt etwas süßlich und salzig. Gekochter Hummer sowie ausgelöstes Hummerfleisch kann tiefgefroren gekauft werden.



Krake, Oktopus, *engl: crayfish, franz: écrevisse commune, span: cangrejo de rio, ital: gambero di fiume*

Unterschieden wird der Krake vom Kalmar, dass er im Gegensatz zu ihm nur acht anstatt zehn Fangarme hat.

Methoden zum Weichmachen: Frisch gefangener Kraken wird kräftig geschlagen. Dabei platzen die Zellen und setzen Enzyme frei, welche die langen Eiweißfasern zerschneiden und damit die Kraken zarter machen. Einfrieren führt ebenfalls zur Zerstörung der Eiweißketten, daher muss ein einmal tiefgefrorener Oktopus auch nicht mehr umständlich vorbereitet werden. Er muss dann schonend aufgetaut und danach schonend gekocht werden (knapp unter dem Siedepunkt pochieren). Zuvor sollte er noch ausgenommen werden.

Gar ist das Tier, wenn das Fleisch leicht glasig und weich wird. Gart das Fleisch zu lange, hat man am Ende eine gräuliche Oktopuspampe. Auch nach dem Kochen sollte der



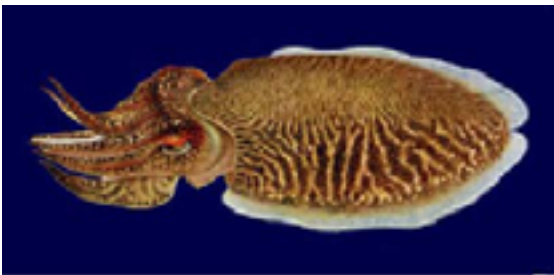
Oktopus langsam abkühlen (beispielsweise im Kochwasser). Nach dem Kochen muss noch die etwas schleimige Haut entfernt werden.



Kalmar, engl: *crayfish*, franz: *écrevisse commune*, span: *cangrejo de rio*, ital: *gambero di fiume*
Kalmare haben einen lang gestreckten Körper mit acht langen Fangarmen und zwei langen Tentakeln. Am Hinterleib des stromlinienförmigen Kalmars befinden sich zwei Flossen. Tintenfisch, Sepia, Oktopus, siehe Oktopus. Sepien haben eher runde Körperbeutel und kurze Tentakeln. Kalmare sind

lang gestreckt und haben lange Fangarme.

Vor der Zubereitung muss unbedingt die Tintenblase entfernt werden! Die Fangarme lassen sich mit Kopf und Innereien einfach aus dem Körper ziehen. Im Inneren steckt zudem eine feste Kalkschale (Schulp), die man ebenfalls entfernen muss. Der Tintenfisch kann Gegrillt oder Gekocht werden.



Sepia Tintenfisch, engl: *crayfish*, franz: *écrevisse commune*, span: *cangrejo de rio*, ital: *gambero di fiume*

Typisch für die Sepia ist die innere Schale der „Schulp“; eine weiße Kalkschale. Tintenfische werden im Ganzen oder zerteilt als Ringe oder Filets, entweder frisch, gefroren, geräuchert oder in Kon-

serven angeboten.

Grundsätzlich wird das Chitinbein - der „Schulp“ sowie ungenießbare Teile wie der Kopf, Kauwerkzeuge, größere Saugnäpfe und die Innereien entfernt.

*Kalorien sind die fiesen
kleinen Männchen, die nachts
die Hosen enger nähen
Anna Nym*





Zerlegen einer Languste mit diverssem Werkzeug

Zubereitung der Meeresfrüchte



Langusten (Lobster), engl: rock Lobster, spiny Lobster, franz: langouste, ital: porro, span: langosta

Die langschwänzigen Seekrebse haben im Gegensatz zum Hummer keine Scheren. Die verwertbaren Teile der Languste sind die fleischigen Schwänze und bei großen Tieren, die oberen Gliedmaßen der Beine. Langusten werden wie Krebse und Hummer, solange sie sich bewegen, verarbeitet. Der Schwanz muss bei der lebenden und gekochten Languste gekrümmt sein. Tiere mit gestrecktem Schwanz sind nicht genießbar.

Langusten werden lebend, mit dem Kopf zuerst in sprudelnd kochendes und ungesalzenes Wasser getaucht und, je nach Gewicht, 10 bis 20 min gekocht.

Bei großen Tieren werden die Schwänze vom oberen Teil des Körpers getrennt. Mit einem Messer wird horizontal zwischen die Panzerglieder hinter dem Kopf eingeschnitten und der Schwanzteil vom Kopf weggebrochen. Entsprechend verfährt man mit den oberen Gliedmaßen der Beine. Man sollte sich nicht wundern, wenn die Tiere knackende Geräusche von sich geben und der Kopf weiterhin durch die Gegend spaziert. Beim Kochen färben sich die Langusten rot. Um an das weiße schmackhafte Fleisch heranzukommen muss man die harte Schale aufbrechen (ähnlich wie beim Hummer). Werkzeug ist an Bord. Nicht zum Zertrümmern, sondern um die Schale zu knacken. Wer die Viecher schlachtet, sollte keinen zugucken lassen und starke Nerven haben. Frauen quieken sehr schnell, wenn die Tentakeln noch wackeln. Das sind die Nerven. Bei den Langusten.

Hummer, engl: Lobster, franz: homard, ital: astice, gambero marino, lupicante, omaro, span: bogavante

Der Hummer kann wie die Languste gekocht oder lebend erworben werden. Am besten sind die aus einem frischen Fang und beim Fischer ist er auch nicht so teuer. Gekochter Hummer verdirbt sehr schnell, auch wenn man das Fleisch im Kühlschrank aufbewahrt. Die lebende Ware wird im Fischgeschäft meist in Halterbecken (das heißt in kleinen Aquarien) bevorratet. Hierbei werden die Scheren der Hummer mit Gummibändern



umwickelt, damit sie sich nicht gegenseitig angreifen und verspeisen - Hummer sind Kannibalen.



Beim Kauf sollten Gummis und Scheren nicht mit Algen oder Moos besetzt sein, denn das wäre ein Zeichen für lange Haltung und mindere Qualität. Das Gleiche gilt auch für alle anderen Schalentiere. Je frischer der Hummer, umso besser ist der Geschmack. Beim Kauf eines lebenden Hummers sollte dieser nach dem Herausnehmen aus dem Becken und dem Entfernen der Bänder seine Scheren spreizen. Das ist ein Zeichen für höchste Vitalität und Frische. Außerdem muss der Panzer prall mit Fleisch

gefüllt sein. Bei zu langer Haltung im Becken verlieren die Tiere an Gewicht, weil sie in Gefangenschaft keine Nahrung zu sich nehmen. Das Tier sollte also „schwer“ in der Hand liegen. Um das zu beurteilen, bedarf es allerdings einiger Erfahrung.

Einen Hummer zu kochen ist die vergleichsweise leichtere Arbeit, den gekochten Hummer zu zerlegen und an sein Fleisch heranzukommen, die wesentlich mühsamere. Zur Erinnerung: man lässt den Hummer - Kopf vorweg - in sprudelnd kochendes Wasser, Court-Bouillon oder gar Fischfond gleiten. Die Hitze tötet ihn sofort.

Die Garzeiten des Hummers richten sich nach seinem Gewicht. Der Hummer ist bei reduzierter Hitze für die ersten 500 g in 10 min gegart. Für je 100 g mehr Gewicht gibt man 1 min Garzeit dazu. Ein Hummer von 1000 g Gewicht braucht demnach etwa 15 min Garzeit.

Wenn der Hummer in der Garflüssigkeit abkühlt, müssen 15 Prozent von der Garzeit abgezogen werden, weil er im heißen Wasser noch nachgart. Das alles gilt auch für Langusten.

Bevor der frisch gekochte Hummer zerteilt wird, sollte man ihn etwas abkühlen lassen. Tiefgekühlte Hummer sind bereits vorgekocht. Den tiefgekühlten, bereits gekochten Hummer auftauen lassen und in heißem Wasser erhitzen. Nicht noch einmal kochen. Man kann das Hummerfleisch auch kalt essen.

Das Zerteilen eines gekochten Hummers oder einer Languste:

1. Zuerst die großen Hummerscheren mit einer drehenden Bewegung aus dem Gelenk brechen.
2. Mit einer starken Schere die Beine und die Fußkrallen abschneiden.
3. Den Hummer auf die Bauchseite legen. Den Kopf mit einer Hand festhalten, mit einem Messer den Panzer - am Kopf beginnend - entlang der Mittellinie längs durchschneiden.
4. Den $\frac{3}{4}$ -gespaltenen Hummer umdrehen, den Schwanz festhalten und den Kopf teilen.
5. Den im Mittelteil des Schwanzes längs verlaufenden Darm entfernen. Dazu den Darm vorne anfassen und vorsichtig in einem Stück herausziehen. Dann das Hummerfleisch aus dem Schwanz herauslösen.
6. Den im Kopf befindlichen pergamentähnlichen Magensack herausnehmen. Das feste rote Hummermark und das Corail (Hummerrogen) herausnehmen oder in der Schale lassen.
7. Die Glieder der Hummerscheren abdrehen. Dann die Scheren z. B. mit einem Messer oder einer Hummerzange quer in der Mitte so anschlagen, dass ein Sprung entsteht. Den angeschlagenen Panzer auseinanderbrechen. Hummerfleisch auslösen.





Von den Tauschpartnern bei den Similan-Islands (Thailand) eingehandelte Krabben



Nach den Mühen des Kochens begann das große Fressen



Miesmuschel, engl: mussels, franz: moules, ital: cozze, mitilo e peoci, span: mejillones

Zu beachten ist, dass man Muscheln nur mit fest verschlossenen Schalen verwendet. Beschädigte Muscheln müssen entfernt werden. Die Schalen selbst dürfen sich erst in heißem Wasser öffnen.

Vor der Zubereitung ist die Muschel gründlich zu säubern. Sie sollten in kaltem Wasser mehrmals gewaschen, und damit von Sand befreit werden. Dann sollte bei den Muscheln der Bart" entfernt werden.

Verpackte Muscheln haben keinen mehr. Die entbarteten Muscheln sind noch einmal gründlich zu waschen. Für die Zubereitung von Muschelgerichten, wie Bouillabaisse, Spaghetti mit Muscheln oder Reispfanne mit Muscheln sind die gekochten Muscheln aus der geöffneten Schale herauszunehmen.

Venusmuscheln und Miesmuscheln werden oft zu Gerichten aus Teigwaren und Reis serviert sowie in Kombination mit Wein, Knoblauch oder Tomaten als Suppe gekocht. Venusmuscheln können ebenfalls überbacken, oder wie Austern roh gegessen werden, doch gedämpft sind sie am besten.



Venusmuschel, engl: clams, franz: palourdes, ital: vongole, span: almejas



Teppichmuschel, Vongole Verace

Die Teppichmuschel ist eine Gattung der Venusmuschel. Sie hat eine Größe von 3 - 5 cm und hat gerillte Schalen. Es gibt viele Unterarten. Die Zubereitung erfolgt wie bei der Venusmuschel.

Sie werden vorwiegend in Pastagerichten verarbeitet. Z.B. in Spaghetti Vongole.



Austern, engl: cuttlefish, squid, franz: calmar, ital: calamaro, span: calamar

Von den vielen Austernarten werden eigentlich nur zwei Arten gehandelt. Die in Aquakulturen gezüchteten europäischen Austern und die Pazifische Felsen-auster. Meistens werden Austern roh aus der Schale mit etwas Zitrone beträufelt und Pfeffer bestreut gegessen. Sie können auch überbacken, gratiniert, frittiert, mariniert, pochiert oder überbacken werden. „Frische Auster“ bedeutet beim Verkauf „noch

lebende Auster“. Die lebenden Austern können mehrere Tage gekühlt aufbewahrt werden. Leicht geöffnete Austern müssen sich beim dagegen klopfen wieder schließen. Tun sie das nicht, sind sie tot und nicht mehr genießbar. Außerdem fangen sie an zu stinken. Die Auster wird mit einem spezielles Austernmesser, welches eine kurze kräftige Klinge hat, geöffnet.



Entenmuscheln, engl: goose barnacle, goose neck barnacle, franz: anafite, pousse-pied, ital: patella, cirripede, span: percebe, pedunculata

Entenmuscheln sind eine teure spanische Spezialität. Der Name „Entenmuschel“ ist falsch benannt. Es ist keine Muschel und auch keine Ente. Es ist ein Krebstier. Sie werden kurz in Salzwasser mit einem Lorbeerblatt gekocht und noch heiß gegessen. Man nimmt die Hornplatten der Entenmuschel in die Hand, bricht die Schale auf, zieht den Fuß heraus und genießt den essbaren Teil. **Vorsicht!** Beim Herausdrehen kann eine rötliche Flüssigkeit

aus der Entenmuschel spritzen.



Tintenfische, engl: cuttlefish, squid, franz: calmar, ital: calamaro, span: calamar

Die bekanntesten Arten sind die Sepien, die Kalmarre und die Kraken.

Sepien, engl: cuttlefish, common sepia, franz: séche, seche, ital: seppia, seppiola, seppie, totani, span: sepia, calamar

Beim Tintenfisch hängen Kopf, Innereien und Tentakel aneinander. Will man die Tentakel mit den Saug-



näpfen mit verarbeiten, dann sollte man sie zuvor von den Eingeweiden und den harten Bestandteilen trennen. Das sind zwei harte Zähne, die wie die beiden Hälften eines Papageienschnabels gegeneinander wirken und die Beute zerteilen. Außerdem liegt im Schlund die feste Raspelzunge.

Tintenfische sind ziemlich glitschig und nicht einfach zu handhaben. Zuerst werden sie mit Wasser gewaschen. Dann wird der Kopf mit den Saugnäpfen und was noch so dran hängt mit einem Ruck aus dem Körper gezogen. Nun muss die fast durchsichtige, leicht bläuliche Haut abgezogen werden.

Im Fleisch der Mantelhülle sitzen noch zwei durchsichtige Korsettstangen, die muss man ertasten und ebenfalls entfernen. Bei der Sepia wird auch der Schulp herausgenommen. Die Fangarme aus dem Körper ziehen und über den Augen abschneiden. Die Kauwerkzeuge, zwischen den Fangarmen liegend herausdrücken und abschneiden. Aus dem Körper (Tube) das transparente Fischbein, den Schulp herausziehen. Fangarme und Tube noch mal gut abspülen.

Der Tintenbeutel befindet sich in der Tube und muss vor der Zubereitung entfernt werden. Im Handel wird Tintenfisch meistens ohne den Tintenbeutel angeboten.



Kalmar, engl: *squid, ink- fish, sea arrow*, franz: *calmar*, ital: *calamaro*, span: *calmar*

Der Kalmar unterscheidet sich von den rundlichen Sepien durch seinen lang gestreckten, schlanken Körper, der mit den beiden dreieckigen Schwimmflossen am hinteren Ende an einen Torpedo erinnert. Vorbereitet wird er wie die Sepien. Verwendet werden können Mantel, Flossen und Fangarme. Der Kalmar muss zunächst mit einer Hand kräftig im Genick

gepackt werden (also direkt hinterm Kopf).



Der Mantel kann dann mit der anderen Hand abgezogen werden. Im Inneren des Mantels befindet sich ein schwertförmiges Chitinblatt, der Schulp. Der Mantel muss nun sorgfältig innen und außen gewaschen und von den letzten Resten der Innereien befreit werden. Dabei kann gleichzeitig die Haut des Mantels entfernt werden. Sie lässt sich meist problemlos abziehen, bzw. manchmal reicht auch ein bloßes Reiben mit den Fingern für das Entfernen aus.

Die Flossen kann man entweder am Mantel lassen oder abschneiden und getrennt verwenden. Ein Kalmarmantel lässt sich gut füllen oder kann für die weitere Verarbeitung in kleine Ringe geschnitten werden.

Die Fangarme sollten so vom Kopf abgeschnitten werden, dass sie noch durch einen Ring miteinander verbunden bleiben. Zwischen den Tentakeln befinden sich die Kauwerkzeuge. Diese kann man von innen herausdrücken und abschneiden. Die Arme dann im nächsten Schritt auch gründlich waschen und reinigen.

Dann je nach Rezept in kleine Stücke schneiden. Junge Kalmare mit einer Länge von bis zu 3 cm lassen sich fertig ausgenommen auch sehr gut im Ganzen zubereiten.





Krake, Oktopus, Pulpo, engl: *octopus*, *poulp*,
franz: *octopus poulpe*, ital: *polpo*, span: *pulpo*

Der Krake muss lange schmoren oder kochen. Je kleiner er ist, umso zarter ist sein Fleisch. Der Krake wird mit Wasser abgespült, der Kopfteil (zwischen dem Beutel und dem Teil, an dem die Arme sitzen) knapp über den Augen abschneiden und entfernen. Den Beutel umstülpen und die Eingeweide entfernen. Kauwerkzeuge entfernen, indem man den Mittelteil zwischen den Fangarmen nach oben drückt und abschneidet. Die dunkle Haut,

auch an den Fangarmen, so gut wie möglich abziehen oder abrubbeln.

*Es ist ein Brauch seit altersher,
wer Sorgen hat, hat auch Likör.
Doch wer zufrieden und vergnügt,
Sieht auch zu, dass er welchen kriegt.*

Wilhelm Busch





Eine Strecke Langusten. Irgendwo eingehandelt an der Baja California, Mexiko

Rezepte für Meeresfrüchte



1. Langusten mit Pernod-Butter

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 6 Langusten (lebend) oder Menge nach Bordkasse
- 300 g Butter
- 15 cl Pernod o. Ä.
- 4 Limetten
- Salz
- Jasminreis, o.a. Reis

Die lebenden Langusten wie oben beschrieben zubereiten. Nach dem Kochen müssen die Langustenschwänze etwas auskühlen. Danach wird das Fleisch

von der Schale befreit, in mundgerechte Stücke geschnitten und zur Seite gelegt. In einer Bratpfanne die Butter flüssig werden lassen und die Langustenstücke kurz erwärmen, nur leicht salzen. Die Butter in ein kleines Schüsselchen geben und mit einem kräftigen Schuss Pernod verfeinern. Mit heißem Jasmin-Reis und frisch geschnittenen Limettenstücken servieren. Man kann auch Baguette oder Brot dazu reichen.



2. Gebratenen Riesengarnelen

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 min

Zutaten:

- ca. 8 Riesengarnelen pro Person = 48 Stück
- 3 Zitronen
- 10 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Butter
- Salz, Pfeffer

Riesengarnelen von der Unterseite her von den Schalen lösen. Dabei mit beiden Hän-



den die Schale auseinander brechen und das Fleisch im Ganzen herauslösen. Dabei das Schwanzstück zum aus der Hand essen dran lassen. Den Garnelenrücken mit einem scharfen Messer leicht einschneiden und mit der Messerspitze den schwarzen Darm entfernen, abspülen und trocken tupfen. Die Riesengarnelen mit Zitrone beträufeln. Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Riesengarnelen hineingeben. Wenn sie sich an der Unterseite rosa verfärben, wenden und den Knoblauch dazugeben. Riesengarnelen etwa 2 - 3 min braten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Baguette- oder Weißbrot servieren.

3. Court Bouillon zum Kochen der Hummer

Zubereitungszeit ca. 2 Stunden

Zutaten:

- 5 l Wasser
- Schalen, Hummermark
- 1 Flasche trockenen Weißwein
- 200 g Möhren
- 150 g Lauch
- 200 g Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- Saft einer Limette
- Salz
- Schnittlauch

Das gesamte Gemüse grob würfeln und dann salzen und 60 min im Wasser köcheln lassen, dann Wein und übrige Gewürze zugeben und weitere 30 min ziehen lassen. Die Brühe durch ein Sieb seihen und den Hummer wie beschrieben darin kochen. Einen Fischfond bereitet man auf ähnliche Art und Weise zu. Nur das man hier Fischreste verwendet.



4. Hummer pur

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 3 Hummer, lebend oder gefroren oder Menge nach Bordkasse
- 300 g Butter
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Limetten
- Baguette nach Bedarf

Den lebenden oder aufgetauten Hummer, wie oben beschrieben, kochen und zerteilen. Butter auslassen, eine gepresste Knoblauchzehe dazugeben sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Man kann auch die Butter mit Limettensaft, Salz und Pfeffer verfeinern. Den Hummer auf Tellern anrichten und mit Knoblauchbutter oder mit Limettenbutter beträufeln. Mit Baguette oder Weißbrot servieren.

5. Scampi oder Garnelen in Tempurateig

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 90 min

Zutaten:

- 1 - 2 kg große, rohe, ungeschälte Scampi oder Garnelenschwänze



- 200 g Weizenmehl
- 200 g Reismehl
- 2 Eier, Salz, Pfeffer
- 2 Pck. Backpulver
- 300 ml Pflanzenöl

Die Scampi bis auf den Schwanz schälen und die Därme entfernen. Sind die Scampi bereits geschält, ist in der Regel auch der Darm entfernt. Die Scampi waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Weizen- und Reismehl mit Salz, Pfeffer, Backpulver und den Eiern zu einem Teig verrühren und diesen etwa 60 min quellen lassen. Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Scampi in den Teig tauchen und im heißen Öl ausbacken, bis sie goldbraun sind. Mit einem Chili-Dip oder eigenen Dip-Kreationen sowie mit Weißbrot und einem Gemüsesalat servieren.

Sollte der Teig zu dickflüssig werden, kann man ihn problemlos mit Weißwein oder Wasser verdünnen. Den restlichen Tempurateig kann man knusprig ausbacken.



6. Miesmuscheln

für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 min

Zutaten:

- 6 kg frische Miesmuscheln
- 2 Flaschen trockener Weißwein
- 100 ml Olivenöl
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

Muscheln unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Alle bereits geöffneten Muscheln nicht mehr kochen, sondern wegwerfen. Nach dem Kochen ist es genau anders herum. Alle Muscheln, die dann noch geschlossen sind ebenfalls wegwerfen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem großen Topf im heißen Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, Muscheln zufügen und 10 min bei starker Hitze kochen, nach Geschmack salzen und pfeffern. Die Muscheln im Sud servieren, so bleiben sie länger heiß. Dazu frisches Baguette oder Weißbrot und einen leichten Salat reichen. Der Wein kann durch Bier, Brühe oder Wasser mit oder mit ohne Gemüse ersetzt.

Corail (franz: corail = Koralle) ist Hummerrogen, Krebsrogen oder Rogen von anderen Krustentieren. Corail ist im ungekochten Zustand grün bis schwarz-grün. Erst nach dem Erhitzen färbt er sich korallenrot. Der rohe Corail von Hummern und großen Flusskrebse gilt als besondere Delikatesse. Man verwendet ihn zur Verfeinerung von Suppen und Saucen oder zur Herstellung von Beurre de Corail - eine Buttermischung. Corail ist ein ausgezeichnetes Würzmittel.

*Alles ist aus dem Wasser entsprungen!
Alles wird durch das Wasser erhalten!
Ozean gönn uns dein ewiges walten.*

J. W. Goethe





Kombu, Hijiki, Nori und Wakame in handelsüblichen Verpackungen

Wissenswertes über Algen (Seetang)



Foto: „Onigiri“ von zezebono from Shibuya, Tokyo, ist lizenziert unter CCA 2.0 Generic

Algen sind als Nahrungsmittel in Deutschland noch wenig bekannt. Da- gegen hat die Verwendung der Algen als Lebensmittel in den ostasiatischen Ländern, wie Japan, China und an den Küsten Nord -, Mittel - und Südamerikas, in Schottland, Frankreich, Wales, Irland und Norwegen, eine lange Tradition. Sogar auf Sylt werden schon Algen gezüchtet. Sushi-Liebhaber kennen in Deutschland z.B. auch die Nori-Alge. Die für den Verzehr geeigneten Algen stammen hauptsächlich aus kultiviertem Anbau. Meeresalgen haben wenig Fett (ca. 1%), sind kalorienarm und besitzen einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten, Spurenelementen, Mineralstoffen und Proteinen. Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion sollten wegen des hohen Jodanteils der Algen sich vor dem Genuss sachkundig machen. Natürlich lassen sich die Algen auch vom Schiff aus ernten. Hier muss man allerdings aufpassen. Denn es gibt auch ungenießbare oder auch giftige Arten.

Will man selber Algen von den etwa 40.000 Arten aus dem Meer fischen, empfehlen sich die wertvollen Ratschläge von Ralf und Birgit Londe. Siehe: „Die Proviantbibel“, Tacelopes Verlag, ab Seite 210, ISBN 3-7702 -0524-3.

Besser ist es, sich mit Algen bzw. Algenprodukten in ihren vielfältigen Verarbeitungsformen in Fachgeschäften oder auf Märkten zu verproviantieren.

Algen können roh, getrocknet und eingeweicht verzehrt werden. Sie lassen sich dünsten, kochen, rösten, braten, frittieren oder dämpfen. Algen werden auch als Gewürz zur Verfeinerung von Suppen, Salaten und Gemüsebeilagen genommen. Sie werden zu Teigwaren, Wurst- und Fleischersatz, Snacks, Tees, Wein, Nahrungsergänzungsmitteln, Kosmetika, Biotreibstoffen sowie Chemikalien verarbeitet.

Die Weltproduktion von Algen ist ständig im Wachsen begriffen. Sie gehören zu den Nahrungsmitteln und Rohstoffen, welche zunehmend u.a. für die Ernährung der Weltbevölkerung Verwendung finden.



Die häufigsten Algenarten:

1. Grünalgen:

- Meeressalat oder Lattich (Frankreich, Irland)
- Chlorella-Alge, Miru und Aonori (Japan)
- Lechuga de Samba (Chile)

2. Rotalgen:

- Slack (GB, Skandinavien)
- Nori (Japan)
- Laverbread (GB, USA)
- Gulaman-Dagat (Indonesien)
- Gulaman (Philippinen)
- Dulse oder Dillisk (GB, USA, Kanada, Mittelmeerländer)

3. Braunalgen:

- Cochayugo (Chile)
- Hijiki, Kombu und Hondawara (Japan , Korea)
- Sarumen (Japan)
- Seatron (Nordamerika)
- Seekohl (Japan, China, Ostküste Russlands)
- Wakame (Ostasien, Japan)

4. Blaualgen:

- Spirulina wird vorwiegend als Nahrungsergänzungsmittel verarbeitet

Essbare Algenarten



Beispiele für essbare Algenarten: Hijiki, Hiziki, dann Kombu, Kelb und Noriblätter

Arame wird ähnlich der Hijiki getrocknet in feinen schwarzen Streifen angeboten. Sie hat einen unaufdringlichen und milden süßlichen Geschmack. Sie enthält sehr viel Jod. Vorsicht bei der Verwendung. Arame passt sehr gut zu Nudeln, Salaten und zu süßen Früchten.

Hijiki ist eine schwärzliche Speisealge. Der Geschmack ist intensiv, mit einem süßlichen Aroma. Sie wird getrocknet angeboten. Hijiki muss vor dem Gebrauch eingeweicht werden. Mit ihr werden Suppen und Eintöpfen zubereitet.

Kombu oder Konbu (Kelp) ist eine lange, dicke Alge. Sie wird zum Kochen von Dashi (siehe Rezepte) verwendet. Kombu enthält natürliches Glutamat sowie viel Jod und ist zerkleinert bestens zum Würzen und Salzen von Suppen, Eintöpfen und Salaten geeignet. Sie dient als Weichmacher für Hülsenfruchtgerichte.



Lappentang, Dulse ist eine zarte Rotalge, welche man nach kurzem Einweichen ungekocht essen kann. Sie hat eine violette bis rote Farbe und einen angenehmen würzigen Geschmack. Sie passt es sehr gut zu Salaten, Suppen, Eintopf- oder Nudelgerichten. Nori ist eine zarte, dunkel-grüne Alge mit mildem Geschmack. Die Algen werden zu geformten Blättern gepresst und hauptsächlich zu Sushi verarbeitet. Zerkrümelt wird Nori zum Würzen von Suppen und Salaten verwendet.



Queller, Paspierre, Meeresspargel, Salicornia) sind Salzpflanzen und keine Algen. Geerntet werden die Pflanzenspitzen noch jung auf Wattböden am Meer. Sie werden auch in Salzfarmen angebaut. Sie haben einen leicht pfeffrigem Geschmack und können roh, gedünstet, blanchiert, gekocht oder gebraten werden.

Sie schmecken roh sehr gut zu Sushi und Sashimi. Queller sollten schnell gewaschen werden, denn wenn sie zu lange im Wasser liegen, verlieren sie ihren charakteristischen salzigen Geschmack.



Wakame wird in großen Blattstücken getrocknet, als Instantprodukt oder roh geschnitten angeboten. Sie wird eingeweicht als Zutat für Miso-Suppen und Salate verwendet. Die Gerichte erhalten dadurch ein kräftiges Aroma. Geröstet oder zerkleinert ist sie eine milde Würze.

*Wer sich den Magen überlädt oder sich besäuft,
versteht nichts vom Essen und Trinken.*

Brillat-Savarin





Sushi

Die Herstellung von Sushi

Sushi ist bekannt als ein sehr gesundes und kalorienarmes japanisches Gericht aus Klebereis mit Fisch, Gemüse, Meeresfrüchten, Tofu, Surimi, Ingwer und Ei. Umhüllt werden die Sushiröllchen mit zu Blättern gepressten Nori-Algen. Sushi ist eine würzige und sehr sättigende Hauptspeise. Es gibt viele Varianten, welche in mundgerechten Stücken geschnitten, dekoriert mit Fischrogen, serviert werden. Gewürzt wird Sushi mit Wasabi, Sojasauce und vielen anderen Zutaten. Dazu wird eingelegter Ingwer gereicht. Verbreitet sind eigene Saucenmischungen aus Sojasauce, Dashi, Sake und Mirin (alkoholische Getränke).

Am bekanntesten sind Nigiri-Sushi und Maki-Sushi. Der Unterschied besteht darin, dass Nigiri-Sushi aus Reis geformt und mit dem Fisch und Zutaten belegt wird. Die Füllung richtet sich nach der Sorte Sushi.

Aus der Vielfalt der Sushi-Spezialitäten nur einige Beispiele:



Temaki-Sushi ist ein zu einem Tütchen gerolltes halbes Noriblatt, welches mit Reis, Fisch und anderen Zutaten gefüllt ist. Chirashi-Sushi ist die einfachste Sushi-Form. Hier wird ein Schüsselchen mit allen Zutaten gefüllt.

Hoso-Maki sind die dünnen Rollen mit 1 - 2 Zutaten.

Futo-Maki ist die dicke Rolle mit mehreren Zutaten.

Ura-Maki, auch „Inside out“ oder „California Rolls“. Hier ist der Reis nicht innen eingewickelt sondern außen. Die Sushiröllchen sollten

nicht größer als etwa 2 - 3 cm in der Höhe und Breite sein, damit man sie mit einem Bissen verspeisen kann.

Tipp: Wer seine Kenntnisse über die Vielfalt der Zubereitung vertiefen möchte, der sollte in einer Sushibar, selbstverständlich nach einer ausreichend guten Bestellung, den Sushimeister um weiterführende Erklärungen bitten.

Die Materialien: Man benötigt eine Bambusmatte zum Rollen der Sushis, ein sehr scharfes Messer sowie ein stabiles Schneidebrett. Damit die Matte nicht so schnell verschmutzt, sollte sie mit Frischhaltefolie bedeckt werden. Die Bambusmatte ist in jedem Asialaden erhältlich.



Der Reis: Es gibt ihn fertig als Sushi-Reis zu kaufen. Ansonsten verwendet man Rundkornreis oder auch Milchreis. Den Reis muss man unter fließendem Wasser waschen, damit der Reisstaub entfernt wird. Er würde auch ungewaschen zu sehr kleben. Den Reis etwa 30 min. quellen lassen. Dann den Reis mit ungesalzenem Wasser (Menge entsprechend der Reissorte) kochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Der Reis darf allerdings nicht matschig werden, sondern muss fest und körnig sein. Dem Reis wird nun eine Mischung aus Reissessig, Zucker und Salz untergemischt. Für 250 g ungekochten Reis 6 EL angewärmten Reissessig, 5 EL Zucker und 3 - 4 TL Salz. Angewärmt deshalb, damit sich Salz und der Zucker lösen. Die Menge richtet sich nach dem persönlichen Geschmack. Den Reis abkühlen lassen, bis er nur noch lauwarm ist. Hat man keinen Reissessig, so kann man auch anderen verwenden, den man allerdings verdünnen muss. Der originale Reissessig hat einen Säuregehalt von 3 - 4% und ist milder als der in Europa erhältliche Essig. Um den Reis zu aromatisieren, gibt man je nach Reismenge zum Ende des Kochvorganges ein kleines Stück Kombu sowie einen Schuss Mirin, (süßer japanischer Reiswein) dazu.

Die Füllung: Sie besteht aus dem bereits beschriebenen Reis sowie verschiedenen rohen oder geräucherten Fischarten und Meeresfrüchten, wie Lachs, Thunfisch, Wolfsbarsch, Makrele, Aal Tintenfisch, Oktopus, Tiefseegarnelen, Krabben- oder Krebsfleisch, Garnelen, Muschelfleisch und Surimi. Süßwasserfisch wird als Filet nicht roh, sondern gegrillt, gebraten, gekocht oder eingelegt verarbeitet.

Als Ergänzung finden unter anderem Gurke, gekochte oder geraspelte Möhren, eingelegter Rettich, Spargel Avocado, Auberginen, Zucchini, Okra und eingelegter oder getrockneter Kürbis Verwendung. Gewürzt wird die Füllung mit Gari (süß-sauer eingelegter Ingwer), Wasabi (Japanischer Meerrettich), Takuan (eingelegter Rettich), Sojasauce (dunkle japanische Sojasauce), Tobiko (verschiedenfarbiger Fischrogen), Srirach-Sauce (scharfe Chilisaucе) und Paprikapulver (scharfer Rosenpaprika).

Die Füllung ist dem Geschmack und den verfügbaren Zutaten überlassen. Das trifft ebenfalls auf die bunte Gestaltung der Platten zu.

Die Zubereitung von Maki-sushi

Die im Handel erhältlichen Noriblätter halbieren, mit der glatten Seite auf eine Bambusmatte legen. Dabei soll 1 cm Abstand vom unteren Rand frei bleiben. Der Sushi-Reis wird gleichmäßig, etwa 1 cm dick, auf dem Noriblatt verteilt. Dabei wird ein ca. 1 - 2 cm breiter Rand auf dem Noriblatt freigelassen. Dieser Rand wird für das Zusammenkleben der fertigen Rolle benötigt. Wenn man die Hände mit Essigwasser befeuchtet, klebt der Reis nicht an den Fingern. Der Reis wird mit ein wenig Wasabi bestrichen oder mit etwas Paprikapulver bestreut. Vorsicht die Wasabipaste ist sehr scharf. Belegt wird der Reis mit den in Streifen geschnittenen Zutaten.

Die Steifheit des Noriblattes ist beim Rollen nicht hinderlich, da der Reis das Noriblatt leicht durchfeuchtet. Zum Rollen wird der untere Mattenrand etwas angehoben und die Matte bis zum oberen Rand des Nori-Blattes eingerollt. Dann wird die Matte mit beiden Händen fest eingerollt. Dabei wird das Sushi mit beiden Händen fest zusammengedrückt. Gerollt wird bis sich die Ränder des Nori-Blattes verbinden. Sollte der Rand sich nicht sofort mit der Rolle verkleben, so befeuchtet man ihn mit etwas Wasser und drückt den Rand fest mit der Rolle zusammen.

Hervorstehender Reis an den Enden wird geglättet. Die fertige Sushi-Rolle kann nun auf einem stabilen Brett in 8 etwa 2,5 cm breite mundgerechte Stücke geschnitten werden. Ähnlich wird auch eine Vielzahl andere Arten des Maki-Sushis hergestellt.





- 1. Schritt:** Das Noriblatt wird mit der glatten Seite nach unten auf die Rollmatte gelegt
- 2. Schritt:** Den Reis wird darauf so verteilt, dass ein schmaler Rand des Noriblattes frei bleibt
- 3. Schritt:** Der Reis wird mit Paprikapulver bestreut oder mit etwas Wasabi bestrichen



- 4. Schritt:** Auf den gewürzten Reis werden die Fisch- und/oder Gemüsestreifen gelegt
- 5. Schritt:** Das „Maki“ wird mit der Rollmatte fest aufgewickelt bzw. eingerollt
- 6. Schritt:** Mit dem freigebliebenen Streifen wird die Rolle verklebt, evtl. den Rand etwas an feuchten



- 7. Schritt:** Die Enden werden geglättet und überschüssiger Reis entfernt
- 8. + 9. Schritt:** Die Rollen werden alle fertiggestellt und erst dann mit einem in Essigwasser angefeuchtetem Messer geschnitten

Hier einige Beispiele:



Hoso-Maki: Sie werden aus einem halben Nori-Blatt hergestellt. Für die Füllung wird nur eine Zutat verwendet.

Futo-Maki: Die „Dicke Rolle“ aus einem ganzen Nori-Blatt hergestellt. Für die Füllung wird eine Kombination aus Fisch und Gemüse verwendet.

Ura-Maki: „**Inside out**“, auch „**California Rolls**“ genannt, sind Maki, bei denen der Reis außen und das Nori-Blatt innen ist. Dabei wird wie oben beschrieben eine dünne Schicht Reis auf dem Nori-Blatt verteilt

und fest auf dem Nori-Blatt angedrückt.



Keine Sorge beim Drehen. Der Reis bleibt beim Wenden am Noriblatt kleben.

Der Reis liegt nun unten und wird nun mit den Zutaten wie beim Maki-Sushi belegt und ebenso gerollt. Man kann der Rolle eine eckige oder runde Form geben. Der außen haftende Reis kann mit Sesamkörnern, Fischrogen oder Paprikapulver bestreut werden.



Nigiri-Sushi: Auch „Ballen Sushi“. Es ist die einfachste Art von Sushi. Auf eine mit der Hand zwei Finger breit geformte Reiskugel wird Wasabi gestrichen und mit einer Scheibe Fisch oder Meeresfrüchten belegt. Die Reiskugel sollte nur so groß sein, dass sie mit einem Bissen gegessen werden kann. Manchmal werden Nigiri noch mit einem Streifen Nori zusammengebunden.

Temaki-Sushi: „Handgerollte Sushi“ Hierbei wird ein halbes Nori-Blatt zu einer Tüte gerollt und mit

Reis und den Zutaten wie bei Maki-Sushi gefüllt.

Chirashi-Sushi: Beim „Streu-Sushi“ wird der Reis mit verschiedenen rohen oder gegarten Zutaten offen in einer Schale angeboten.

Ein Bock ist jenes Tier, welches auch als Bier getrunken werden kann.

Wilhelm Busch





Instantpulver DASHI NO MOTO und MISO-Paste

Rezepte mit Algen

Dashi und Miso

Zwei Spezialitäten der umfangreichen und nicht unkomplizierten japanischen Küche

Dashi-Brühe

Dashi ist eine klare, fettfreie Brühe aus getrocknetem Kombu und Flocken des getrockneten Thunfisches (Bonitoflocken). Verwendet wird Dashi wie Instantbrühe für Bouillons in Europa. Sie ist aber im Gegensatz dazu frei von Fett und frei von künstlichen Glutaminsäuren.

Dashi hat ein angenehm wohlschmeckendes, eher fleischiges Aroma. Die Brühe gibt es je nach den Zutaten und der Zubereitung in verschiedenen Varianten. Verwendung findet Dashi in allen Arten von Suppen, besonders der Miso-Suppe und in allen deftigen Eintopfgerichten. Gibt man einem Bohnen- Gemüse- oder Kartoffeleintopf einen Löffel vegetarisches Dashi oder ein Stück getrocknetes Kombu hinzu, erlebt man eine angenehme geschmackliche Überraschung.



Foto: Tobosha, Miso soup and Rice, Wikipedia

Die Hinzugabe von getrocknetem Kombu, sollte am Ende des Kochvorganges erfolgen. Lässt man es zu lange kochen, kann das Kombu schleimig oder bitter werden.

Werden bei der Zubereitung getrocknete Kombu-Blätter verwendet, sollte die auf den Blättern befindliche weiße Schicht, entgegen anderer Meinungen, **NICHT** abgewischt oder abgewaschen werden, denn diese enthält den eigentlichen Geschmacks-träger - das Umami. Das ist kein Schimmel. Damit würden nur die besonderen Eigenschaften des Kombu zerstört.

Verwendet man fertiges Instant-Pulver, sollte die Dosierung wegen der intensiven Würzkraft vorsichtig erfolgen.

Dashi ist auch als Instantprodukt in flüssiger und in getrockneter Form erhältlich.

Aus den vielen Varianten der Dashi-Zubereitung sollen hier nur zwei der am häufigsten verwendeten genannt werden:



- Dashi Brühe (vegetarisch) nur mit Kombu-Alge und Pilzen schmeckt nicht nach Fisch.
- Dashi Brühe mit Thunfischflocken hat einen kräftigen Geschmack nach Thunfisch (Bonito)

Zubereitung von Dashi Brühe (vegetarisch) aus Kombu und getrockneten Shiitake- oder Maitakepilzen:

Für die getrockneten Pilze können auch gewöhnliche getrocknete Mischpilze verwendet werden.

- 1 Blatt Kombu, ca. 22 x 11 cm
- 3 - 4 getrocknete Shiitake-Pilze
- 0,5 l Wasser

Das Kombu und Pilze werden mit Wasser übergossen und etwa 10 Stunden ziehen gelassen. Die Mischung in einem etwas größeren Topf bis auf etwa 60° - 70°C erhitzen (nicht kochen!) und nach knapp 10 min etwas kaltes Wasser zufügen, damit die Temperatur nicht über 60° - 70°C steigt. Diesen Vorgang innerhalb von 30 min zweimal wiederholen.

Das Kombu hat seinen Geschmack abgegeben, wenn das Kombu weich ist. Das Dashi durch ein Sieb abgießen und die festen Bestandteile entsorgen. Die so gewonnene Brühe (etwa 1 l) ist das gewünschte vegetarische Dashi.

Steigt die Temperatur über 60° - 70°C, wird das Herauslösen der Geschmacksstoffe aus dem Kombu unterbrochen. 1 EL dieses kräftigen Dashi ist ausreichend für die Abrundung von Soßen. Diese Dashi-Brühe eignet sich besonders für Fleisch- und Fischgerichte sowie für Gerichte mit einer milden Würze, wie zum Beispiel Sushi-Reis oder Miso-Suppe.

Zubereitung von Dashi Brühe aus Kombu und Bonitoflocken (Dashi no Moto):

Die Dashi-Brühe, wie oben beschrieben, zubereiten. Die Dashi-Brühe kurz zum Kochen bringen, etwas abkühlen lassen und 20 g Bonitoflocken „Katsuobushi“ zufügen. Erneut aufkochen. Sobald es kocht, die Hitze ausschalten und den Schaum abschöpfen.

Wenn die Bonitoflocken anfangen sich abzusetzen, ist die Dashi-Brühe fertig. Um die klare Brühe zu erhalten, wird die fertige Dashi-Brühe durch ein feines Sieb oder ein Küchentuch gegossen. Die Flocken nicht auspressen.

Diese Dashi-Brühe eignet sich besonders für Gemüse- und Fischgerichte.

Miso-Paste:

„Ausgehend von den Grundbestandteilen kann Miso in folgende 3 Sorten getrennt werden:

Mamemiso, das nur aus Sojabohnen besteht

Komemiso, das aus Sojabohnen und Reis besteht

Mugimiso, das aus Sojabohnen und Gerste besteht.

Diese Gruppen lassen sich darüber hinaus grob nach Farbe und Geschmack trennen.

Abhängig von den verwendeten Rohstoffen und der Fermentationszeit erhält das fertige Miso eine helle bis dunkelbraune Farbe.“

Zitat: Wikipedia





Foto: „Miso Soup“ von yomi955, Wikipedia, ist lizenziert unter CCA 2.0 Generic

1. Miso-Suppe

Miso ist eine japanische Paste, die hauptsächlich aus Sojabohnen, Reis, Gerste oder anderem Getreide besteht und die Grundlage für eine Vielzahl von Gemüsesuppen bildet.

Es gibt den roten Miso (intensiv in Geschmack und Salzgehalt) und den weißen Miso (milder im Geschmack). Miso wird in unendlich vielen Arten und Geschmacksnuancen hergestellt.

Die Sorten werden nach Farbe und Geschmack getrennt.

- Rot - aka miso

- Weiß - shiro miso
- Scharf - kara miso
- Süß - ama miso

Nach Zubereitung der Brühe (Dashi) und dem Mitkochen der vorgesehenen Bestandteile wird erst am Ende des Kochvorganges das Miso hinzugefügt. Etwa zwei Esslöffel pro Liter Brühe. Damit das Miso nicht klumpt, sollte es am besten mit etwas Brühe verrührt und erst dann in den Topf gegeben werden. Nach Zugabe des Miso, sollte die Suppe nicht mehr aufgekocht werden, da sonst der feine Geschmack verloren geht.

Miso kann mit allen möglichen festen Gemüsesorten, wie Kartoffeln, Rettich, Sojaprossen, Süßkartoffeln, Kürbis oder Lotuswurzel, Zwiebeln, Kohlrabi, Möhren, Blattspinat, Algen, Gemüsepaprika, Pak Choi usw. gekocht werden.

Ebenfalls sind zarte Fleischstücken von Fisch, Rind, Schwein oder Geflügel eine nahrhafte Ergänzung. Mit Udon-, Soba-, Ramen- oder Somen-Nudeln sowie mit Glasnudeln wird Miso zu einem wohlschmeckenden Eintopfgericht.

Die Kunst des Kochens von Miso-Suppe besteht darin, nicht nur die Zutaten in ihren spezifischen Geschmacksrichtungen richtig zusammenzustellen, sondern auch die Zutaten schön farbig miteinander zu kombinieren.



2. Hijiki-Eintopf

Für 6 Personen, Zubereitungszeit: 50 min dazu muss das Dashi vorbereitet und die Algen eingeweicht sein.

Zutaten:

- 2 Handvoll getrocknete Hijiki-Algen
- 1 Stück getrocknete Kombu-Alge
- 6 große Möhren
- 2 Dosen grüne Bohnen
- 800 g Hähnchenbrustfilet

- 5 EL Sojasauce (je nach Sorte und Geschmack)
- 6 EL Mirin oder ein milder Weißwein
- 100 g frisch geraspelter Ingwer
- 3 TL Erdnussöl
- 1 TL Tropfen Sesamöl
- Salz

Die Algen vor Beginn des Kochens in reichlich Wasser mindestens 45 min einweichen,



dann abspülen und Restwasser abgießen. Die Möhren und das Hühnerbrustfilet grob würfeln. Das Erdnussöl erhitzen, und darin die Algen, das Hühnerbrustfilet und die Möhren kurz anbraten. Mit dem Dashi ablöschen und alle weiteren Zutaten bis auf die Bohnen und das Sesamöl zufügen. Die Menge Dashi richtet sich nach dem Geschmack. Ansonsten mit Wasser verdünnen. Aufkochen lassen, und dann zugedeckt etwa 25 min köcheln lassen. Zum Schluss die Bohnen aus der Büchse zugeben und noch einmal kurz aufkochen. Danach das Sesamöl zugeben mit Salz abschmecken und heiß servieren.



Foto: „Miso Soup“ von Brücke-Osteuropa, ist lizenziert unter CC0 1.0

3. Miso-Suppe mit verschiedenen Einlagen

Für 6 Personen, Zubereitungszeit: 30 min. dazu muss das Dashi vorbereitet und die Shiitake-Pilze eingeweicht sein.

Zutaten:

- 2 l Dashi-Brühe oder Wasser mit entsprechender Menge Dashi-Pulver (Instant)
- 4 EL Miso, hell
- 300 g Tofu (japanischer Seidentofu)
- 6 Frühlingszwiebeln
- 3 Möhren
- 1 Hand voll Wakame, getrocknet
- 18 Shiitake-Pilze, getrocknet, vor dem Kochen einweichen
- 600 g Lachsfilet oder Rinderfilet oder Hähnchenfleisch
- 300 g japanische Nudeln
- 3 TL Schnittlauch
- 3 Eier

Die Dashi-Brühe in einem größeren Topf erhitzen, Die festen Einlagen, wie Frühlingszwiebeln, Shiitake-Pilze und Möhren grob schneiden, in die Suppe geben und ca. 10 min köcheln lassen. Das Lachsfilet oder Rinderfilet oder Hähnchenfleisch in kleine Streifen schneiden, mit den Nudeln und den klein geschnittenen Wakameblätter ebenfalls in die Brühe geben und weitere 5 min köcheln lassen. Anschließend das in Würfel geschnittene Tofu und die verquirlten Eier dazugeben und alles noch 2 - 3 min garen lassen. Die Misopaste in einer Schüssel mit etwas Suppe klumpenfrei verrühren und dann in die Suppe geben. Jetzt nicht mehr kochen lassen! Abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

*Bitterer Tee, mit Wohlwollen dargeboten,
schmeckt süßer als Tee, den man mit saurer Miene reicht.*

Chinesisch





Mein erster Fisch vor St. Lucia, Karibik

Das Angeln an Bord

Wissenswertes über das Angeln an Bord mit Hinweisen für eine einfache Angelausrüstung sowie das Ausnehmen und Filetieren von Fisch

Die Angelei an Bord ist eine oft vernachlässigte Nebensache. Die Ursachen sind oft mangelnde Ausrüstung, Unkenntnis über das Angeln und die Fischzubereitung sowie ein-geschränkte Möglichkeiten, zumeist durch schlechtes Wetter. Aber man sollte sich diesem Sport zur Aufbesserung des Speiseplanes schon etwas intensiver widmen.

Deshalb an dieser Stelle ein kleiner Beitrag über das Angeln auf hoher See, der aber keinesfalls das sportliche und professionelle Hochseeangeln beschreiben kann und will. Das ist ein Gebiet, welches schon einiges an Spezialwissen und - Ausrüstung erfordert.

Aber für den kleinen Hausgebrauch ist es für Laien wichtig zu wissen, wie man mit wenig Ausrüstung und einigen Grundkenntnissen passable Erfolge erzielen kann. Außerdem beschränken sich diese Erläuterungen auf das Schleppangeln sowie das Zerlegen des Fisches. So ist der kleinere Fisch, den der professionelle Hochseeangler gerade mal als Köder benutzt, für den Gelegenheitsangler schon ein großer Erfolg und ein interessantes Erlebnis. Das Schleppangeln ist bei einer Geschwindigkeit von 3 - 6 kn optimal. Das Angeln auf ganz große und kleine Fische lohnt sich nicht. Einmal, weil man z.B. einen Marlin oder Thunfisch von über 50 kg nicht verwerten kann, bzw. gar keine geeignete Ausrüstung dafür hat und zum anderen, weil bei kleinen Fischen nur die Zahnücke gefüllt wird. Mitttelgroße Fische wiegen so etwa 5 - 15 kg. Was braucht man für das einfache Schleppangeln auf Fische wie Thunfisch, Barracuda, Makrele, Hai, Tarpons, Hering, Dorsch und Kingfish, von mittlerer Größe?



Angelschnur: Die Schnur sollte eine Länge von 100 - 150 m haben (Bruchlast 100 Kilogramm) und monofil (einfädig) sein. Das ist ausreichend für Fische bis etwa 30 kg. Die Schnur darf keine Knoten, z .B. für eine Verlängerung haben. An dieser Stelle ist die Belastbarkeit der Schnur stark herabgesetzt.



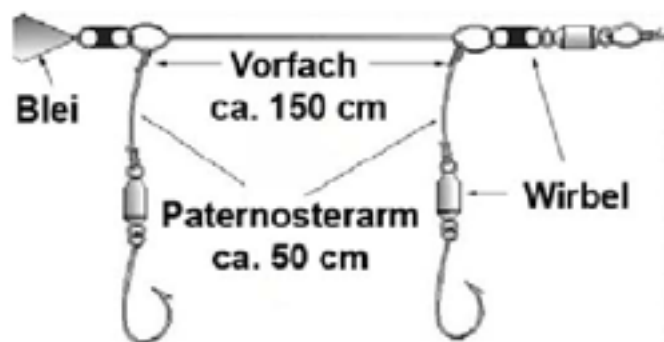
Angelhaken: Verwendung sollten ungespannte Öhrhaken der Größe 4/0 bis 5/0 mit langem Schaft und nach innen gerichteter Hakenspitze finden, die sind für kleinere Großfische genau richtig. Haken rosten. Das sollen sie auch, denn der Fisch bekommt bei einem Abriss die Chan-

ce, Vorfach, Blei, Leine und Haken loszu-werden. Der Haken fällt dem Fisch nach einiger Zeit aus dem Maul.



Vorfach: Das Vorfach ist eine kurze Verbindungsschnur zwischen Haken und der langen Leine und sollte aus dünnerem Material als die eigentliche

Leine sein. Verwendet werden sollte ein Stahlvorfach von 1 m Länge und einer Bruchlast von 80 kg. Diese wird von Raubfischen nicht so schnell durchgebissen. Sollte es zu einem Abriss kommen, bleibt wenigstens die nicht ganz billige Hauptschnur erhalten.



Paternosterarm: Sollte eine Flaute das Schleppangeln nicht zulassen und will man trotzdem etwas mehr Fisch angeln, so kann man sich einen Paternosterarm basteln. Die Haken sollten eine Größe von 3/0 bis 4/0 haben und mit rohen Fischstücken besetzt sein. Damit jagt man in einer Tiefe von 30 - 40 m den Thunfisch. Die Haken sollten mit rohen Fischstücken besetzt sein. Siehe Zeichnung.

Rolle: Es gibt die teuren Multirollen mit elektrischen Antrieb und Handbetrieb, mit Bremsen und allem möglichen Extras. Eine Plastikrolle, eine kleine Kabeltrommel oder ein Brettchen zum Aufrollen der Leine tun es auch. Diese befestigt man sicher an der Reling. Es muss nur die Möglichkeit gegeben sein, beim Kampf rasch die Schnur nachzulassen oder einzuholen. Außerdem sollte sie dort befestigt werden, wo sich Leinen bei einem Segelmanöver u. a. nicht verfangen können.



Blei: Man sollte sich mit verschiedenen schweren Bleigewichten bevorraten. Der Köder mit dem Haken muss unter Wasser gehalten werden. Das Gewicht ist abhängig von der Schiffsgeschwindigkeit bzw. von der Tiefe, in der man jagen will. Das Blei ist in verschiedenen Formen und Befestigungsarten erhältlich.

So gibt es u. a. kugel- oder zylinderförmige Gebilde, welche direkt auf die Schnur geklemmt werden oder kegelförmige Gebilde zum Anhängen.

Siehe Abbildung: Birnenblei. Das Gewicht bestimmt die Tiefe. Ausreichend sind Gewichte von 300 bis 500 g. Da es um Schleppangeln geht, wird in Tiefen von 10 - 15 m gefischt. Die zu bestimmende Tiefe hängt auch vom zu verwendenden Köder ab. Das



Blei wird am besten am Ende der Leine und noch vor dem Vorfach befestigt. Bei Abriss soll das Blei erhalten bleiben.



Vorfaches sowie des Köders einfacher bewerkstelligt werden kann. Sie gibt es in verschiedenen Ausführungen. Sogar mit Kugellager. Befestigung siehe Zeichnung.



Als Köder geeignet

Wirbel: Sie sind notwendig, damit der herumwirbelnde Köder mit dem Haken und letztendlich der tobende Fisch die Schnur nicht verdreht (Perückenbildung). Es muss für den beschriebenen Anspruch schon ein schwerer Wirbel, am besten mit Karabinerhaken, sein, damit das Ein- und Aushängen des

Köder: Man sollte mehrere Plastik-Tintenfische oder Wobbler bzw. Pilker etc. mit Dreifachhaken, bunt und schillernd, in seiner Kiste haben. Will man einen größeren Fisch, z. B. einen Hai fangen, so empfiehlt sich an den Haken einen kleineren Fisch zu stecken. Der kann durchaus schon etwas vergammelt sein. Hierfür sind fliegende Fische o. Ä. geeignet.

Es gibt im Fachhandel eine Unmenge von künstlichen Ködern. Hier sollen für unseren Zweck nur die wichtigsten genannt sein.



mehreren Kilo für das Tiefseefischen.

1. Pilker: Das ist ein bunter, unterschiedlich schwerer Blechfisch, welcher mit einem Drillingshaken bestückt ist und vorwiegend für den Dorschfang genutzt wird. Aber auch Seelachs, Lengfische, Makrelen und Pollacks werden mit ihm gefangen. Form und Gewicht bewirken, dass er beim Schleppen im Wasser hin- und herschießt. Es gibt Pilker in den unterschiedlichsten Größen, von wenigen Gramm für das Angeln im Flachwasser bis zu



2. Wobbler: Er ist bis zu 25 cm lang und mit hellen leuchtenden Farben kleineren Fischen nachgebildet. Beim Schleppen wackelt er im Wasser und her. Wobbeln (engl.) = wackeln. Wobbler sind, je nach Größe, entweder aus einem Stück oder auch zwei-, oder dreigeteilt und mit mindestens zwei Drillingshaken versehen.

Von der Form und dem Anstellwinkel der Tauchschaukel am Vorderteil wird die wobbelnde Bewegung sowie die Schlepptiefe bestimmt. Verwendung finden sie vorwiegend zum Fischen auf Raubfische.



3. Tintenfisch-Jigs: Die Jigs sind kunterbunte Kunststoffköder mit langen Plastikfransen. Sie sind 8 - 30 cm lang und aus Weichplaste in hellen leuchtenden Farben. Sie bestehen aus einem Kopf mit einer Vielzahl langer Fäden. Haken und etwas Blei werden in ihnen versteckt. Die Jigs imitieren fliehende kleine Tintenfische oder Kraken. Die Tintenfischköder sind sehr gut für das Schleppen an der Oberfläche geeignet. Sie springen an



der Oberfläche im Kielwasser hin und her und üben durch ruckweise Bewegungen, welche zum Abspreizen der Fäden führen, eine große Reizwirkung auf den zu fangenden Fisch aus.

Damit jagt man z. B. die Goldmakrele (Bleigewicht etwa 100 - 200 g). Heute versteht man unter einem „Jig“, vor allem in Europa, auch diverse andere ähnliche Köder, z. B. Twister oder montierte Gummifische.



4. Blinker: Der Blinker ist ein ovaler Köder aus Metall, der zum Angeln auf Raubfische Verwendung findet. Die glänzende blinkende Metalloberfläche lockt den zu jagenden Fisch an. Die taumelnden Bewegungen und das ständige Aufblitzen des Blinkers werden durch die eingedellte Oberfläche hervorgerufen. Je größer die

Blinker und je tiefer die Wölbung, desto größer ist die Pendelbewegung. Die Blinker gibt es in den verschiedensten Größen und Ausführungen.



Nonslipknoten



Clinchknoten



Grinnerknoten

Knoten: Den Knoten, mit denen Haken, Vorfach usw. befestigt werden, kommt eine große Bedeutung für die Haltbarkeit des ganzen Angelgeschirrs zu. Es gibt sehr viele Arten von Knoten. Als leichtes Beispiel sind hier drei Schiebeknoten dargestellt, welche hoch belastbar sind. Um sie zu erlernen hilft nur üben - viel üben. Sie müssen fest sitzen und der Zugbelastung standhalten. Im Guten bekommt man sie nicht mehr gelöst. Werden sie nicht mehr gebraucht, schneidet man sie einfach ab. Die hier gezeigten Knoten können auch andere Bezeichnungen haben.

Die Leine wird auf See in einer Länge von 60 - 80 m ausgebracht und gut an einer Klampe befestigt. Die Geschwindigkeit des Schiffes muss nicht, wie manche glauben, unbedingt sehr niedrig sein. Es können auch 6 - 8 Knoten sein. Raubfische auf Jagd erreichen wesentlich höhere Geschwindigkeiten! Wichtig ist nur, dass der Köder in einer Tiefe von mehreren Metern schwimmt. Man kann nun (um einen Biss anzuzeigen) einen Gummistropf an der Leine anbringen.

Weiterhin sollte die ausgelassene Schnur mit einer einfachen Warnvorrichtung versehen sein. Beim Anbiss ist schnelles Reagieren erforderlich. Ein größerer Fisch reißt bei der Flucht unweigerlich ab, wenn nicht Schnur nachgelassen wird. Hängt ein Kleinerer dran, ist der Zappelphillip eine willkommene Beute für einen Größeren und der reißt garantiert ab, wenn eben nicht schnell reagiert wird. Die Warnvorrichtung kann man sich leicht selbst basteln. **Vorsicht!** Auf Wasserfahrzeuge, die hinter dem Heck queren, auf fischende Fischer und auf Stellnetze muss man immer achten.

Hinweis:

Die beim Angeln abgerissenen oder unbrauchbaren Angelschnüre und deren Reste sind Plastikmüll. Deshalb gelten auch hier die Bestimmungen von MARPOL (Marine Pollution).

Immerhin braucht das Plastik etwa 600 Jahre bis es in den Weltmeeren abgebaut wird.





Fischmarkt im Mercado dos Lavradores, Madeira

Die Weiterverarbeitung

Sollte es tatsächlich gelungen sein, einen Fisch zu fangen muss er aus dem Wasser geholt, getötet, ausgenommen und filetiert werden.

Kleinere Fische kann man ohne Problem mit der Angel aus dem Wasser herausziehen. Bei größeren Fischen ist das schon schwieriger. Hier muss entweder mit einem größeren Kescher oder mit einem Fischhaken nachgeholfen werden. Eine andere Methode ist das Herausziehen eines großen Fisches mit Hilfe einer Schlinge. Diese Methode ist bei Haifischen bewährt, zumal man den kräftigen Hieben seines Schwanzes aus dem Weg gehen kann und ihn sicher an der Leine hat. Man macht in einen entsprechend kräftigen Tampen eine Schlinge (Palstek), welche um die Angelschnur gelegt und mit dem Bootshaken über den Kopf des Fisches bis zum Schwanzende geschoben wird. Dort wird die Schlinge zugezogen und der Tampen an Bord festgelegt. Hat sich der Fisch müde getobt, kann er problemlos aus dem Wasser gezogen werden, ohne die Schnur zu belasten. Ist der Bursche so groß, dass es schwierig ist, ihn über die Reling zu ziehen, kann man ihn mit Hilfe einer Talje am Großbaum hochhieven. Diese Methode erleichtert auch alle folgenden Arbeiten.

Das Töten des Fisches: Entweder man lässt ihn vor sich hin sterben, was nicht die beste und schönste Methode ist oder er wird betäubt und gekehlt. Diese Methode ist deshalb besser, weil der Fisch ausbluten kann. Das Fleisch wird heller und schmeckt besser. Dem Fisch wird mit einem Schlagstock (Holzknüppel) o. ä. kräftig auf die Kopf- oder Oberseite geschlagen. Ist er betäubt, wird der Haken gelöst. Danach wird dem Fisch mit einem scharfen Messer unmittelbar hinter den Kiemen die Kehle durchgeschnitten und er wird zum Ausbluten an der Schwanzflosse aufgehängt.

Das Ausnehmen des Fisches: Die Leibeshöhle wird vom Weidloch (das ist der After vom Fisch) her mit einem scharfen Messer, ohne die inneren Organe zu verletzen, geöffnet. Die Innereien werden mit der Hand aus dem Fisch gelöst. Dabei darf man nie vergessen die Niere zu entfernen. Diese liegt unter einem Häutchen versteckt direkt unter der Mittelgräte. Die ausgenommene Bauchhöhle gut auswaschen. Reste von Innereien geben einen bitteren Geschmack und gehen über Bord. Sollte es notwendig sein, den Fisch zu schuppen, sollte das vor dem Ausweiden erfolgen.

Kleine Fische kann man im Ganzen weiter verarbeiten, z. B. Braten usw. Bei einem größeren Fisch empfiehlt es sich, diesen entweder zu Fischkoteletts zuzuschneiden (welche gebraten werden) oder ihn zu filetieren, jedoch nicht bei Süßwasserfische, die oft reich an Gräten sind.



Das Filetieren eines größeren Fisches: Es gibt die verschiedensten Methoden, eine davon ist hier in einzelnen Arbeitsschritten dargestellt. Für das Filetieren braucht man ein schmales, langes und scharfes Messer.

Schritt 1: Vor dem Filetieren muss der Fisch sauber ausgenommen werden. Dabei darf die Galle nicht beschädigt werden! Der Fisch braucht nicht geschuppt werden, da die Haut ebenfalls entfernt wird.

Schritt 2: Der Fisch wird hinter dem Kiemenbogen bis auf die Wirbelsäule eingeschnitten.

Schritt 3: Den Fisch am Rücken an der Mittelgräte entlang einschneiden. Die Mittelgräte dient dabei als Führung. Damit wird das Fleisch an der Mittelgräte entlang gelöst. Das ganze fortführen bis zum Schwanz.

Schritt 4: Das Fleisch von den Gräten lösen. Man kann auch das Filet vom Schwanz aus von der Mittelgräte trennen.

Schritt 5: Das Fleisch vollständig bis zum Schwanz von den Gräten lösen bis das Filet nur noch an den Bauchgräten hängt.

Schritt 6: Das Filet von den Bauchgräten lösen. Den Fisch umdrehen und den Vorgang mit der zweiten Hälfte des Fisches fortsetzen. Siehe Vorgang von Schritt 2 bis Schritt 6.



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3



Schritt 4



Schritt 5



Schritt 6



Schritt 7



Schritt 8



Schritt 9

Schritt 7: Die beiden Filetstücke von Hautlappen und restlichen Grätenstücken befreien. Dann müssen die beiden Filets nur noch von der Haut befreit werden. Filets mit der Hautseite nach unten legen. Um einen Ansatz zu finden wird am Schwanzende vorsichtig das Fleisch von der Haut getrennt.

Schritt 8 und 9: Das Messer wird schräg zur Unterlage gehalten und direkt über der



Haut nach vorne geführt. Bei manchen Fischen kann man die Haut ohne zu schneiden auch so abziehen. Man erhält so zwei haut- und grätenfreie Filetstücke. Restliche Stehgräten (z. B. beim Lachs) kann man mit einer Pinzette oder kleinen Zange herausziehen. Kopf, Flossen, Fleischreste und Gräten kann man als Fond für eine Fischsuppe verwenden.

Der Fisch, den man fängt, ist immer groß.

Chinesisches Sprichwort



Messbecher und Messlöffel aus Plastik erleichtern die Mengenbestimmung

Die wichtigsten internationalen Maßeinheiten

Eine Übersicht internationaler Maßeinheiten und Begriffe (angloamerikanisches Maßsystem und Internationales Einheitensystem) als Hilfsmittel für die Mengenbestimmung ohne Küchenwaage sowie gebräuchliche Umrechnungstabellen für Menge, Volumen und Temperaturen

Diese Übersicht internationaler, englischer und amerikanischer Maßeinheiten soll eine Hilfe bei der Bestimmung der Mengen zu verarbeitender Lebensmittel sein. Die verschiedenen Maßeinheiten sind mitunter verwirrend, besonders deshalb, weil manchmal



gleiche Namen unterschiedliche Maße, Gewichte oder Volumen bezeichnen. Die Tabellen sollen beim Umrechnen der verschiedenen englischen und amerikanischen Maße und Gewichte (angloamerikanisches Maßsystem) in das Internationale Einheitensystem (metrisches System) helfen. Offiziell gibt es das angloamerikanische Maßsystem nur noch in den USA. Die Umstellung scheint in Großbritannien und den Ländern des UK (wie Australien) allerdings nur symbolischen Charakter zu haben, da bis heute für alle Maßangaben das angloamerikanische Maßsystem verwendet wird. Ebenso in Kanada, das längst auf das metrische System umgestellt hat, ist das angloamerikanische Maßsystem im normalen Umgang unter den Bürgern gebräuchlicher.

Eine Küchenwaage an Bord kann man sich sparen. Sie nimmt nicht nur Platz weg, sondern ist auch bei bewegter See nutzlos. Es gibt eine Reihe genormter Hilfsmittel, wie Messbecher für Flüssigkeiten, Mehl, Salz, Zucker, Grieß u. a. sowie Messlöffel als kompletter Satz. Solche aus Plastik sind zu empfehlen. Auch die Maßangaben für Tassen und Löffel sollen die Mengenbestimmung erleichtern.

Ergänzt werden die Angaben noch durch einige wichtige Flächen- und Längenmaße.

Tipp: Im Internet ist unter der Adresse: „<http://joshmadison.com/software/convert/>“ ein Konvertierungsprogramm erhältlich, welches umfassend die gebräuchlichsten internationalen Einheiten schnell und genau umrechnet. „Convert“ ist für den Privatgebrauch Freeware.

1. Deutsche Abkürzungen

Abkürzung	Bedeutung	Abkürzung	Bedeutung
EL	EL gestrichen	l	Liter
TL	Teelöffel gestrichen	cl	Zentiliter
Msp.	Messerspitze	ml	Milliliter
g	Gramm	dl	Deciliter
kg	Kilogramm	Pr	Prise
Pck	Päckchen	mg	Milligramm

2. Internationale Gewichte und Hohlmaße (metrisches System)

Gewicht	Hohlmaße
1 Tonne (t) = 1000 kg	1 Hektoliter (hl) = 100 l
1 Dezitonne (dt) = 100 kg	1 Deziliter (dl) = 0,1 l = 100 cm ³
1 Doppelzentner (dz) = 100 kg	1 Zentiliter (cl) = 0,01 l = 10 cm ³
1 Kilogramm (kg) = 1000 g	1 Milliliter (ml) = 0,001 l = 1 cm ³
1 Gramm (g) = 0,001 kg	
1 Milligramm (mg) = 0,001 g	

3. Umrechnungstabellen für Liter und Kilogramm (metrisches System)

1/4 l = 250 ml (ein viertel Liter)	1/8 kg = 1/4 Pfund = 125 g
1/2 l = 500 ml (ein halber Liter)	1/4 kg = 1/2 Pfund = 250 g
3/4 l = 750 ml (dreiviertel Liter)	1/2 kg = 1 Pfund = 500 g
1/8 l = 125 ml (ein achtel Liter)	1 kg = 2 Pfund = 1000 g
3/8 l = 375 ml (drei achtel Liter)	50 kg = 100 Pfund = 1 Zentner (Ztr.)
1 Liter = 1000 ml (Milliliter)	100 kg = 2 Zentner = 1 Doppelzentner (dz)
1 Liter = 100 cl (Zentiliter) = 10 dl (Deziliter)	1000 kg = 20 Zentner = 1 Tonne (t)
100 Liter = 1 Hektoliter (hl)	



4. Mengenbestimmung mit Löffel und Tasse (metrisches System)

1 gestr. Teelöffel = 4,45cm ³	1 gestr. EL = 15 cm ³	1 Tasse = 120 cm ³ = 120 ml
Zimt = 2 g	Kakao = 5 g	
Paprika = 2 g	Haferflocken = 8 g	Haferflocken = 55 g
Speisestärke = 3 g	Speisestärke = 9 g	Semmelmehl = 55 g
Mehl = 5 g	Mehl = 12 g	Mehl = 95 g
Zucker, Grieß = 4 g	Zucker = 15 g	Zucker = 140 g
Salz = 5 g	Salz, Reis = 18 g	Reis = 140 g
Butter = 5 g	Butter = 20 g	Couscous = 100 g
Öl = 5 ml	Öl = 12 g = 15 ml	
Backpulver = 3 g		

5. Gebräuchliche Mengenangaben (metrisches System)

Bezeichnung	Beschreibung
eine Prise	die Menge, welche zwischen 3 Finger passt
eine Messerspitze	wie es der Name sagt
ein Schuss	reichlich ein EL Flüssigkeit
ein Schluck	1 - 2 Finger breit aus der Flasche
ein Schnapsglas	20 ml = 2 cl
eine normale Tasse	mit einem Inhalt von 120 cm ³ = 120 ml
ein gestrichen voller EL	etwas weniger als 1,5 cl = 15 ml = 15 cm ³
ein gestrichen voller Teelöffel	etwas weniger als 5 cl = 5 ml = 5 cm ³
ein Spritzer	4 - 6 Tropfen
Walnussgroß	ein Klümpchen mit 2 - 3 cm Durchmesser

In englischen, australischen und den meisten kanadischen Rezepten ist das Flüssigkeitsmaß Pint mit 20 fluid ounces (Imp. fl.oz.) angegeben. Amerikanische und einige kanadische Rezepte dagegen benutzen das US pint = 16 fluid ounces (US fl.oz.). Besonders bei Maßangaben für Esslöffel ist das Volumen sehr verschieden:

- australische Esslöffel = 20 ml
- englische Esslöffel = 17,7 ml
- in den meisten kanadischen Rezepten, der Esslöffel = 15 ml
- amerikanische Esslöffel = 14,2 ml

6. Englische Abkürzungen

Abkürzung	englisch	deutsch	Abkürzung	englisch	deutsch
sm	small	klein	ct	carton	Karton
md	medium	mittel	pk	package, Paket	Packung
lg	large	groß	dr	drop	Tropfen
cn	can	Dose	ds	dash	Spritzer, Schuss
pn	pinch	Prise, Spur	sl	slice	Scheibe
bn	bunch	Bund	lb	pound	Pfund
ea	each	je, pro Stück	bn	bunch	Bündel, Bündchen

7. Englische Begriffe in Rezepturen



Begriff -	Abk.	Hohlmaß
1 cup = 12 tablespoons	c., cu.	120 ml = 4 fl oz
1 tablespoon = 4 teaspoon	tbsp.	17,8 ml = 1 fl oz
1 teaspoon	tsp.	4,44 ml = 0,33 fl oz
1 pint = 2 cups	pt	0,448 l = 8 fl oz
1 quart = 4 cups	qt	0,896 l = 16 fl oz

8. Flüssig- oder Volumenmaße (gerundet) in der Küche

1 teaspoon		1/3 tablespoon	5 ml
1 tablespoon	1/2 fluid ounce	3 teaspoons	15 ml = 15 cm ³
2 tablespoon	1 fluid ounce	1/8 cup = 6 teaspoons	30 ml = 30 cm ³
1/4 cup	2 fluid ounces	4 tablespoons	59 ml
1/3 cup	2 2/3 fluid ounces	5 tablespoons + 1 teaspoon	79 ml
1/2 cup	4 fluid ounces	8 tablespoons	118 ml
2/3 cup	5 1/3 fluid ounces	10 tablespoons + 2 teaspoons	158 ml
3/4 cup	6 fluid ounces	12 tablespoons	177 ml
7/8 cup	7 fluid ounces	14 tablespoons	207 ml
1 cup	8 fluid ounces = 1/2 pint	16 tablespoons	237 ml
2 cups	16 fluid ounces = 1 pint	32 tablespoons	473 ml
4 cups	32 fluid ounces	1 quart	946 ml
1 pint	16 fluid ounces	32 tablespoons	473 ml
2 pints	32 fluid ounces	1 quart	946 ml = 0.946 liters
8 pints	1 gallon	4 quarts = 128 fluid ounces	3785 ml = 3.78 liters
1 liter	1.057 quarts		1000 ml

9. Trocken- oder Gewichtsmaße (gerundet) in der Küche

1 ounce		30 grams (28.35 g)
2 ounces		55 grams
3 ounces		85 grams
4 ounces	1/4 pound	125 grams
8 ounces	1/2 pound	240 grams
12 ounces	3/4 pound	375 grams
16 ounces	1 pound	454 grams
32 ounces	2 pounds	907 grams
1 kilogram	2.2 pounds = 35.2 ounces	1000 gram

10. Englische Kocheinheiten

englisch	deutsch	Abk.	Größe	Liter
teaspoon	Teelöffel	tsp.	1/4 tablespoon	4,45 ml
tablespoon	EL	tbsp.	1/16 cup	17,8 ml
cup	Tasse	c., cu.	1/2 pint = 10 ounce	285 ml

11. Amerikanische Kocheinheiten

englisch	deutsch	Abk.	Größe	Liter
-----------------	----------------	-------------	--------------	--------------



teaspoon	Teelöffel	tsp.	1/3 tablespoon	5 ml
tablespoon	EL	tbsp.	1/8 cup	15 ml
cup	Tasse	c., cu.	1/2 pint = 8 ounce	120 ml

12. Amerikanische und englische Gewichte (Dry or Weight Measurements)

US Gewichte	Entsprechung	UK Gewichte	Entsprechung
		1 grain	0,065 g
		1 drachm or dram = 27.34 grains	1,77 g
1 pound (lb)	453,59 g	1 ounce (oz) = 16 drachms	28,35 g
1 quarter (qr)	11,339 kg	1 pound (lb) = 16 oz	453,59 g
1 hundredweight (cwt)	45,359 kg	1 stone (st) = 14 lb	6,35 kg
1 central oder short (cwt)	45,359 kg	1 quarter (qr) = 2 st	12,70 kg
1 short ton (st)	907,185 kg	1 hundredweight (cwt) = 4 qr	50,802 kg
1 long ton (lt)	1016,05 kg	1 central oder short (cwt)	45,359 kg

13. Amerikanische und englische Hohlmaße (Liquid or Volume Measures)

US Hohlmaße	Entsprechung	UK Hohlmaße	Entsprechung
1 fl oz	28,4 ml	1 fl oz	29,6 ml
1 pint (pt)	0,5506 l	1 pint (pt) = 4 gills	0,568 l
1 quart (qt) = 2 pints	1,1012 l	1 quart (qt) = 2 pints	1,136 l
1 gallon (gal) = 4 quarts	4,405 l	1 gallon (gal) = 4 quarts	4,5459 l
1 peck = 2 gallons	8,810 l	1 peck = 2 gallons	9,092 l
1 bushel (bu)	35,239 l	1 bushel = 4 pecks	36,37 l
1 barrel (bbl)	119,228 l	1 barrel (bbl)	163,7 l
1 Ölbarrel	158,987 l	1 Ölbarrel	158,59

14. Das amerikanische Volumenmaß ‚Cup‘ (gerundet)

Cup c., cu. (237 ml = 237 cm³)	Volumen	Mehl, Puderzucker	Butter, Margarine, Zucker
1/8	30 ml	15 g	30 g
1/4	60 ml	30 g	55 g
1/3	80 ml	40 g	75 g
3/8	90 ml	45 g	85 g
1/2	119 ml	60 g	115 g
2/3	160 ml	75 g	150 g
3/4	180 ml	85 g	170 g
1	237 ml	120 g	240 g

15. Spezielle amerikanische Maße

1 US liquid pint = 4 gills = 0,473 l	1 cubic yard = 27 cubic feet oder 46.656 cubic inch
1 US liquid quarts = 2 pints = 0,946 l	1 cubic foot = 1.728 cubic inch
1 US gallon = 4 quarts = 3,785 l	1 cubic yard = 0,765 m³



	1 cubic foot = 28,32 dm ³
	1 cubic inch = 16,387 cm ³

16. Zutatentabelle in „Cup“

Zutaten	Stück/Cup für 1 pound = 454 g	Ounces für 1 Cup	Gramm für 1 cup	Gramm für 1/2 cup	Gramm für 1/3 cup	Gramm für 1 EL
Ahornsirup		11,0	311	155,5	103,7	19,44
Apfel, klein	2 cup	7,9	225	112,5	75	14
Aprikosen	10 Stck.					
Backpulver		5,7	162	81	54	10,13
Bananen, klein	2,5 cup	6,3	180	90	60	11,25
Bohnen, getr.	2,5 cup	7	198	99	66	12,4
Brot	14 Scheiben					
Paniermehl		5,8	164	82	55	10,25
Butter			240	120	80	15
Cashew- Nüsse		4,6	130	65	43,3	8,13
Eiweiß			9 Stck.			
Eigelb			12 Stck.			
Erbsen	3 cup	5,3	150	75	50	9,38
Erdnüsse		3,9	110	55	36,7	6,88
Haferflocken	6 cup	2,6	75	37,5	25	4,69
Hefe, trocken		13,5	384	192	128	24
Honig	1,5 cup	8,5	240	120	80	15

17. Temperatur

Die Temperatur wird in Fahrenheit angegeben. Die Umrechnungsformel ist einfach: Von Celsius nach Fahrenheit multipliziert man den Celsiuswert mit 1,8 und addiert anschließend 32.

Beispiel: 20 °C multipliziert mit 1,8 ergibt 36; zuzüglich 32 ergibt dies den Wert von 68° F.

0 °C = 32 °F = 273,15 °K,	1 °F = -17,22 °C = 255,9 °K
0 °F = - 17,78 °C = 255,37 °K	1 °C = 33,8 °F = 274,15 °K
0 °K = - 273,15 °C = - 459,66 °F	1 °K = - 272,15 °C = - 457,86 °F

18. Längenmaße

Die gebräuchlichen Größen sind Inch, Foot, Yard und Mile

1 Mile = 1.760 Yards bzw. 5.280 Feet oder 63.360 Inch

1 Yard = 3 Feet oder 36 Inch

1 Foot = 12 Inch

1 Mile = 1,609 Kilometer

1 Yard = 0,9144 Meter

1 Foot = 0,3048 Meter

1 Inch = 2,54 Zentimeter



1 Kilometer = 0,621 Miles

1 Meter = 1,094 Yards oder 3,218 Feet

1 Zentimeter = 0,3937 Inch

19. Raummaße

Angewandt werden cubic inch, cubic foot und cubic yard

1 cubic yard = 27 cubic feet oder 46.656 cubic inch

1 cubic foot = 1.728 cubic inch

1 cubic yard = 0,765 Kubikmeter

1 cubic foot = 28,32 Kubikdezimeter

1 cubic inch = 16,387 Kubikzentimeter

20. Englische Geschwindigkeitseinheiten

englisch	deutsch	Abk.	Größe	km/h	m/s
knot	Knoten	kn., nm/h	1 nautical mile = 1 Std.	1,85 km/h	0,514 m/s
Admiralty knot	Knoten (Admiralty)	kn., nm (adm)/h	1 nautical mile (am) = 1 Std.	1,85 km/h	0,514 m/s
mile per hour	Meilen pro Stunde	mph, mi./Std.	1 mile = 1 Std.	1,609 km/h	0,447 m/s
foot per second	Fuß pro Sekunde	fps, ft./s	1 foot = 1 s	1,097 km/h	0,304 m/s

Mit der internationalen Seemeile sinkt ein Knoten lediglich um 1,184 m/h oder 329 µm/s

*Manche Politiker muss man behandeln wie rohe Eier.
Und wie behandelt man rohe Eier? Man haut sie in die Pfanne.*

Dieter Hallervorden





Einsame Strände auf Salomon Island, Chago Archipelagos

Wörterbuch

Übersetzung der wichtigsten Begriffe in Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch. Das Wörterbuch ist gegliedert in die Abschnitte: Gewürze, Mehl, Brot und Teigwaren, Obst, Gemüse, Fleisch und Wurst, Fische und Meeresfrüchte, Lebensmittel - allgemein, Brennstoffe

1. Gewürze

deutsch:	englisch:	französisch:	spanisch:	italienisch:
Austernsoße	oyster-sauce	la sauce d'huître	salsa de ostra	salsa di ostrica
Basilikum	basil	le basilic	la albaha	le basilic
Bohnenkraut	bean-herb	la sarriette	la frijol-hierba	santoreggia
Chilis, Peperoni	chilis, Chili peppers	le piment, poivron	los pimient	al peperoncino
Curry	curry	le curry	el curry	curry
Dill	dill	le feno	el enel	aneto
Erdnussbutter	peanut butter	beurre de cacahuètes	la manteca de cacahuete	burro di arachidi
Essig	vinegar	le vinaig	el vinagre	aceto
Estragon	tarragon	herbe dragonne	tarragona	estragone
Fischsoße	fishsauces	la sauce de poiss poisson	la pez-salsa, fishsauces	salsa ittica



Galgant	greater galangal	galanga de l'Inde	galangal, colgante	galangal
Gelbwurzel, Kurkuma	Yellow-root, turmeric	la racine de jaune	la amarillo-raíz	radice gialla
Ingwer	ginger	le gingembre	el jengibre	zenzero
Ketchup	ketchup	ketchup, salsa ketchup	ketchup	ketchup, salsa ketchup
Ketjap Manis	Ketjap Manis	Ketjap Manis	Ketjap Manis	Ketjap Manis
Ketjap Asin	Ketjap Asin	Ketjap Asin	Ketjap Asin	Ketjap Asin
Knoblauch	garlic	l'ail	el ajo	aglio
Chinesischer Knollenknoblauch	great round-headed garlic, elephant garlic	ail d'orient	ail de orient	mental aglio
Koriander	corianders	la coriandre	os cilantros	coriandolo
Kümmel	caraway	le cumin	las alcaraveas	cumino
Liebstockel	lovage	livèche	igústico	levistico
Lorbeer	laurel	laurier	laurel	laurel
Majoran	marjoram	la marjolaine	el mejorana	maggiorana
Meerrettich	horseradish	raifort, cran	rábano picante	rafano
Meersalz	sea salt	sel marin	mar de sal	sale marino
Muskat	nutmeg	la muscade	la nuez mos	noce moscat
Nelken	cloves	clous de girofle	clavos	chiodi di garofano
Öl	oil	l'huile	el ac, aceite de cocina	olio
Olivenöl	olive oil	d'huile d'oliv	aceite de oliva	olio d'oliva
Oregano	oregano	l'origan	origano	el orégano
Paprika	paprika	le paprika, poivron, piment doux	el pimentón	peperone
Pfeffer	pepper	poivre	las pimientos	pepe
Rosmarin	rosemary	romarin	rosemary	rosmarino
Salz, Kochsalz	salt	le sel, sel de cuisine	la sal	sale
Sambal Badjak	sambal badjak	sambal badjak	sambal badjak	sambal badjak
Sambal Oelek	sambal oelek	oelek sambal	sambal oelek	sambal oelek
Schnittlauch	chives	ciboulette	cebollita	erba cipollina
Sellerie	celery	céleri	apio	sedano
Senf	mustard	la mout	la mostaza	senape
Sojasoße	soy-sauce	salsa di soia	la soja-salsa	la sauce de soy



Tabasco	tabasco	tabasco	tabasco	tabasco
Tamarinde	tamarind	tamarindo	le tamarin	el tamarindo
Trockenpilz	dry-fungi	sec champignons	los seco-hongos	asciutto funghi
Thymian	thyme	thym	tomillo	timo
Vanille	vanilla	la vanille	la vainilla	vaniglia
Zitronengras	lemon-grass	l'herbe de citron	el limón-césped	erba citrica
Zimt	cinnamon	cannelle	canela	cannella
Zucker	sugar	le sucre	el azúcar	zucchero
Zwiebel	onion	l'oignon	la ceboll	cipolla

2. Mehl, Brot und Teigwaren

deutsch:	englisch:	französisch:	spanisch:	italienisch:
Backpulver	baking soda	levure chimique	levadura	lievito in polvere
Bandnudeln	ribbon noodles, bandnodles	nouilles	tallarines	tagliatelle
Buchweizenmehl	buckwheat flour	la farine de sarrasin	harina de alforfón	farina di grano saraceno
Dinkel	spelled	épeautre	escribe	digitato
Fadennudeln	vermicelli	vermicelle	vermicelis	vermicelli
Gerstenmehl	barley flour	farine d'orge	harina de cebada	farina di orzo
Grieß	semolina	semoule	semola	sémola
Glasnudeln	glass noodles, cellophane noodles	pâtes de verre	fideos de vidrio	pasta di vetro
Hafermehl	oatmeal	la farine d'avoine	harina de avena	farina d'avena
Hefe	leaven	levure	levadura	lievito
Hirsemehl	millet flour	farine de millet	harina del mijo	farina del miglio
Maismehl	corn flour, cornmeal	maïs concassé et bouill	maíz machacado	harina del maíz, polenta
Makkaroni	macaroni	macaroni	macarrones	maccheroni
Reismehl	rice flour	farine de riz	harina Arroz	farina riso
Reisnudeln	rice noodles	nouilles de farine de riz	fideos de arroz	tagliatelle cinesi di riso
Roggenmehl	rye flour	farine de seigle	harina de centeno	farina di segale
Saueteig	sourdough, leaven	levain fermento	levadura	lievito
Spaghetti	spaghetti	spaghetti	espaguetis	spagetti
Vollkornmehl	full grain flour	farine de grain	harina llena del grano	farina piena del grano
Weizenmehl	wheat flour	farine de blé	harina de trigo	farina di grano tenero



3. Obst

deutsch:	englisch:	französisch:	spanisch:	italienisch:
Ananas	pineapple	ananas	ananas	pina tropical
Apfel	apple	pomme	manzana	mela
Apfelsine, Orange	oranges	orange	naranja (dulce)	arancia
Aprikosen	apricot	apricot	albaricoque	apricot
Avocado	avocado	avocat	abogado	avocado
Banane	banana	banane	plátano	banana
Birne	pear	poire	pera	pera
Brombeeren	blackberries	mûre	zarza	mora
Clementine, Mandarine	Clementine, mandarin	Clementina, mandarino	Clementina, mandarina	Clementina, mandarina
Datteln	date	datte	datil	dattero
Erdbeeren	strawberry	fraise, fresón	fresa	fragola
Feige	fig	figue	higo	fico
Guave	guava	goyave	guayaba	guava
Himbeere	raspberry	framboise	frambuesa	lampone
Heidelbeere	blueberry	airelle, myrtille	arándano	mirtillo
Jackfrucht	jackfruit	jacque, jacquier	jaca, fruta de jack	jack frutta
Johannisbeere rot, schwarz, weiß	currant red, black, white	Groseille rouge, cassis, blanche	grosella roja, negra, blanca	ribes rosso, nero, bianco
Karambole	starfruit	carambole	carambola	carambola
Kirschen	cherry	cerise	cereza	ciliega
Kiwi	kiwifruit	kiwi	kiwi	kiwi, actinidia
Kokosnuss	coconut	noax de cocoe	coco	noce di cocco
Kokosmilch	coconut milk	lait de coco	leche de coco	latte di cocco
Kokosflocken	coconut flakes	flocons de noix de coco	copos de coco	scaglie di cocco
Limetten	limes	citron vert	limas	limetta
Mango	mango	mangue	mango	mango
Nektarine	nectarine	nectarine	nectarina	nettarina
Nüsse	nuts	noix	nueces	noccioline
Cashewnuss	cashew nut	noix de cajou, cashew kernel	nuez de acajü, caji, anacardo	anacardio
Macadamianuss	macadamia nut	noix de macadamia	nuez de macadamm	macadamia
Paranuss	brazil nut	noix du brasil	nuez de brasil, nuez del para	noce de brasile, noce para
Pistazien	pistachio nut	pistache	pistachio, alfoncigo	pisatcchio



Walnuss	walnut	noix, noix de greriable	nuez	noce
Erdnuss	peanut	arachide, cacahuètes	cacahuete	arachide, nocciolna americana
Haselnuss	hazelnut	noisette	avellana	nocciola
Mandeln	almond	amande	almendra	mandorla
Olive	olives	olive	oliva	oliva
Pampelmuse	pummelo, shaddock	pamplemousse, chadèque, cidra	toronja, pampelmusa	pompelmo
Papaya	papaya, papaw, pawpaw	papaye, melon des tropiques	papaya	papaia
Pflaume	plum	prune	ciruela	prugna, susina
Pfirsich	peach	pêche	melocotón	pesca
Rhabarber	rhubarb	rhubarbe	ruibarbo	rabarbaro
Stachelbeeren	gooseberry	groseille, groseillier á maquereau, groseille á maquereau	grosella	uva spina
Tamarillo	tamarillo, treetomato	tamarillo, tomate en arbre	tamarillo, tomate de arbol	tamarillo
Weintrauben	grape	raisin	uva	uvaggio
Zitrone	lemon	citron	limón	limone

4. Gemüse

deutsch:	englisch:	französisch:	spanisch:	italienisch:
Auberginen	aubergine, eggplant, eggfruit	aubergine	berenjena	melanzana, béringène, mayenne
Artischocken	artichokes	artichauts	alcachofas	carciofi
Blumenkohl	cauliflower	chou fleur	coliflor	cavolfiore
Bohnen	beans	haricots	judías	fagiolini
Brokkoli	sprouting brokkoli	brocoli	brécol	broccoletti
Brotfrucht	breadfriut	pain	frutas Pan	pane di frutta
Chinakohl	chinese cabbage, chinese leaf	chou chinois	brassica pekinensis, col china	cavolo cinese
Chayote	chayote	chayote, chayotte, appelée aussi christophine, chouchou	chayote, calabaza espinosa, chayota, guatilla, guatila	chayote



Chili	chile, cayenne pepper, red pepper, Chili	poivre rouge, piment enragé, piment fort pimrent-oiseau, poivre de cayenne	chile, guindilla, cayena inglesa, pimienta de cayena, pimienta picante, aji	poivre rouge, piment enragé, piment fort pimrent-oiseau, poivre de cayenne
Eisbergsalat	iceberg lettuce, crisphead lettuce	laitue iceberg	lechuga iceberg	lattuga iceberg
Erbsen	peas	petits pois	guisantes	piselli
Feldsalat	corn salad, lamb's lettuce	doucette, mâche, valérianelle	hierba de canónigos, milamores	valerianella
Fenchel	fennel	fenouil doux	hinojo	finocchio
Gurken	cucumbers	concombres	pepinos	cetriolo
Grünkohl	kale	chou frisé	col verde, col crespa, berza col	cavolo
Habanero	habenero chili	piment habanero	habanero	habanero
Kartoffeln	potatoes	patate	papa	patata
Kohlrabi	kohlrabi, turnip cabbage	chou-rave, colrave	col rapano, colinabo, corábano	covolo rapa
Kochbanane	plantain	banane des antilles	plátano, cocina de banano	plantano
Kohlrübe	swede turnip, rutabaga	chou rave, rutabaga	nabicol, colinabo, naba	brassica napobrassica
Kürbis	pumpkin	citrouille, gourde	calabaza	zucca
Linsen	lentil	lentille	lentejas	lenticchie
Maniok	manioc	manioc	mandioca	manioca
Mais	sweet corn, maize	mais sucré, maïs doux	maíz dulce	mais dolce
Mairübchen	white turnip	navet	navet	rapa
Mangold	chard	poirée, cote de bettes, blette ou bette, jotte	acelga	bietola
Möhren	carrot	carotte	zanahoria	carotta
Okra	okra, lady finger	gombo	gombo, ocra, bamia	gombo
Pak Choi	bok choy, bok choy, pak choi	pak-choï, le pak-choï, pak choi	repollo chino, pak choi	pok Choi, bok choy, pak choi



Pastinaken	parsnips	panais	pastinaca, chirivia	pastinaca
Paprika	capsicum pepper	poivre d'espagne	paprika	peperone
Radieschen	radish	radis	rábano	ravanello
Rosenkohl	brussels sprouts	chou de bruxelles	col de bruselas, repollita	cavolo di bruxelles
Rotkohl	red cabbage	chou rouge	repollo morado	cavolo cappuccio
Rote Bete	beetroot	betteraves rouges	remolache	barbabietola rossa
Rucola	rocket salad , rocket, arugula	roquette	rúcula	rucola, ruchetta, razzo
Salat (Kopfsalat)	head lattuce	laitue pommée	lechuga	lattuga
Sauerkraut	sauerkraut, pickled white cabbage	chou croute	col fermentada	crauti
Sellerie	celery	celéri	apio	sédano
Sojabohnen	soybeans	graine de soja	semilla de soja	seme di soia
Sojabohnen- sprossen	bean sprouts, soybeans	germes de soja	brote de soja	germogli di soia
Staudensellerie	celery	céleri à côtes, céleri blanchi	apio blanco	sedano da costa
Spargel	asparagus	asperge	espárrago	asparagi
Spinat	spinach	épinard	spinacia oleracea	spinacia oleracea
Süßkartoffel	sweet potato	patate	batata	patata dolce
Tomaten	tomato	tomate	tomate	pomidori
Topinambur	jerusalem artichoke	topinambour, artichaut de jéruselem	aguaturma	di topinambur
Weißkohl	white cabbage	chou blanc	repollo	cavolo
Wirsing	sevoy cabbage	chou de milan	col rizada	verza
Zitronengras	lemon grass	herbe de citron	hierba de limón	citronnella
Zucchini	cucurbita	courgette	calabacín	zucchini
Zwiebel	onion	oignon	cebolla	cipola

5. Fleisch und Wurst

deutsch:	englisch:	französisch:	spanisch:	italienisch:
Fleisch	meat	viande	carne	carne



Fleischkon- serven	canned meat	conserves de viande	conservas de carne	carne in scatola
Geflügel	poultry, fowls	volaille	volatil	pollame
Kalbfleisch	veal	viande de veau	ternera	vitello
Kaninchen- fleisch	rabbit meat	viande de lapin	carne de conejo	carne di coniglio
Lammfleisch	lamb meat	viande d'agneau	cordero	agnello
Pferdefleisch	horsemeat	viande de cheval	carne de caballo	carne di cavallo
Rindfleisch	beef	viande bovine	carne de vaca	carne di manzo
Schafffleisch	sheep meat	viande ovine	carne de ovino	carni ovine
Ziegenfleisch	goat meat	viande caprine	carne de cabra	carne di capra
Herz	heart	cœur	corazón	cuore
Innereien	innards	entrailles	entrañas	interiora
Leber	liver	foie	hígado	fegato
Kotelett	cutlet	côtelette	chuleta	cotoletta
Nieren	nephritic	rénale	riñón	rene
Schnitzel	schnitzel	escalope de veau	chuleta de ternera	cotoletta
Schinken - roher - gekochter	ham - raw ham - cooked ham	jambon - jambon cru - jambon cuit	jamón - jamón crudo - jamón ocinado	- prosciutto grezzo - prosciutto cucinato
Steak	steak	bifteck	filete	bistecca
Speck	bacon	lard	lardo	pancetta affumicata
Wurst	sausage	saucisse	salchicha	salsiccia
Wurstkonser- ven	canned sausage	saucisses en conserves	conservas salchicha	salsiccia in scatola
Wild	wild animal	gibier	caza	cacciagione
Antilope	antelope	antilope	antílope	antilope
Affe	monkey	singe	mono	scimmia
Bison	bison	bison	bisonte	bisonte
Elch	elk	élan	alce	alce
Hase, Feldhase	rabbit	lièvre	liebre	lepre
Hirsch	stag	cerf	ciervo	cervo
Kamel	camel	chameau	camello	cammello
Känguru	kangaroo	kangourou	canguro	canguro
Reh	deer	chevrete	corza	capriolo femmina
Strauß	ostrich	autruche	avestruz	struzzo
Wildschwein	wild pig	sanglier	jabalí	cinghiale
Geflügel (Haus-)	poultry	volaille	volatería	pollame
Enten	ducks	canards	patos	anatre
Gänse	geese	oies	gansos	oche
Hühner	chicken	poulets	pollo	pollo



Truthahn, Pute	turkey	dinde	turchia	turchia
Geflügel (Wild-)	wild birds	gibier á plume	pollame del gioco	corral del juego
Fasanen	pheasants	faisans	faisanes	fagiani
Rebhühner	partridges	perdrix	perdices	pernici
Wachtel	quail	caille	codorniz	quaglia
Wildenten	wild ducks	canards sauvages	anade real	anatre selvatiche
Wildgänse	wild geese	oies sauvages	ansar comun	oche selvatiche

6. Getränke

deutsch:	englisch:	französisch:	spanisch:	italienisch:
Apfelsaft	apple juice	jus de pomme	jugo de manzana	succo di mela
Bier	beer	bière	cerveza	birra
Buttermilch	buttermilk	babeurre	suero de leche	latticello
Fruchtsaft	fruit juice	jus de fruit	jugo de frutas	succo di frutta
Gemüsesaft	vegetable juice	jus de légumes	jugo vegetal	succo di vegetali
Grüner Tee	green tea	thé vert	té más verde	tè più verde
Kaffee	coffee	café	café	caffè
Kaffeefilter	coffee filter	filtre de café	filtro de café	filtro di caffè
Kakao	cacao	cacao	cacao	cacao
Kräutertee	herb tea	tisane	té de hierbas	tisana
Limonade	lemonade	limonade	limonada	limonata
Likör	liqueur	liqueur	licor	liquore
Magermilch	skimmed milk	lait écrémé	latte scremato	leche desnatada
Mineralwasser	mineral water, still mineral	eau gazeuse, plate	agua mineral con sin	acqua minerale gassa
Milch	milk	lait	lecha	latte
Obstwein	fruit wine	vin de fruits	vino de fruta	vino di frutta
Orangensaft	orange juice	jus orange	jugo de naranja	succo di arancia
Rotwein	red wine	vin rouge	vino rojo	vino rosso
Schaumwein	sparkling wine	vin mousseux	vino espumoso	spumante
Schwarzer Tee	black tea	thé noir	té negro	tè nero
Teebeutel	teabag	sachets de thé	bolsa de té	bustina di tè
Tomatensaft	tomato juice	jus de tomate	jugo de tomate	succo di pomodoro
Traubensaft	grape juice	jus de raisin	jugo de uva	succo di uva



Trinkwasser	drinking water	eau potable	agua potable	acqua potabile
Weißwein	white wine	vin blanc	vino blanco	vino bianco
Weinbrand	brandy	brandy, cognac	brandy, coñac	brandy, cognac
Durst	thirst	soif	sed	sete
Flasche	bottle	bouteille	botella	bottiglia
Getränk	beverage	boissan	bebida	bevanda
Glas	glass	verre	vaso	bicchiere

7. Fische und Meeresfrüchte

deutsch:	englisch:	französisch:	spanisch:	italienisch:
Alaska-Seelachs, Pollak, Köhler, Kohlfisch	pollock, pollack, alaska pollock	lieu de l'alaska, lieu jaune	abadejo d'alaska, colin d'alaska	merluzzo dell alaska / giallo
Döbel	chub	chevesne, chevaine	cacho	cavedano
Felchen, Maräne	whitefish	corégone	corégono	coregone
Flunder	flounder	patauger	platija	passera
Forelle, Regenbogen- forelle	sea trout rainbow trout	truite truite arc en ciel	trucha común, truche arco iris	trota trota iridea
Goldbrasse, Dorade	gilthead, seabream	dorade	dorada	orata, pargo dorado
Hecht	pike	brochet, luceau	lucio	luccio
Hai	shark	requin , taupe	tiburòn	pescecan
Heilbutt	halibut	flétan	fletán	ippoglosso
Hering	herring	hareng	arenque	aringa, aringhe
Hoki	hoki	hoki de nouvellezélande	merluzas de Cola	merluzzi granatieri
Kabeljau, Dorsch	cod	cabillaud, morue	bacalao comun	merluzzo
Katfisch, Seewolf, Steinbeißer	atlantic catfish, wolffish	loup de mer, poisson - loup	perro del norte	lupo di mare, basova lupa
Karpfen	carp	carpe	carpa	carpa
Lachs, Atlantiklachs, Salm	salmon, salmon atlantik	saumon, saumon atlantique	salmón	salmo, salmone atlantico



Knurrhahn (Roter o. Grauer)	red gurnard, grey gurnard, sea robin	grondin perlon, grondin gris, trigle	golodnria bejel, rubio, borracho perlón, triglos	cappone gallinella, mazzola, cappone gorno
Leng	ling	grande lingue	maruca berruenda	molva
Marlin	marlin	marlin, makaire	marline, aguja picudo	marlin
Makrele	atlantic mackerel	maquereau, maquereau commun	caballa del atlántico, verat, verdell	scomboro, macarello, ganzariol
Meerbarbe, Rotbarbe	red / striped mullet	rouget de vase	salmonete de fango/ barbado	trigilia de fango
Meeräsche	Striped mullet	mulet à grosse tête	mújol cabezudo	cefalo mazzone
Pangasius	pangasius	poisson-chat du mékong	pangasius	pangasius
Petersfisch	dory, St. Peter´s fish	saint-pierre	pez de San Pedro	pesce San Pietro
Pollak	pollack	lieu jaune	lieu jaune	pollack, pollock, merluzzo giallo
Rapfen	asp	aspic	áspid	aspide
Rochen	ray, skate	raie	raya	razza
Rotbrasse	red porgy, pandora, sea bream	pagre rouge, pageots	pargo, breca, aligote	fragolina, fragello fragolino
Rotbarsch	redfish, norway addock	rascasse du nord, chevre, sebaste	scorpena ross, scorfeno roso	gallineta nordica scorfano
Schleie	green tench	tauche comune	tanche	tinca
Seezunge	sole	sole	lenguado	sogliola
Seeteufel, Lotte	anglerfish	lotte de mer, bau droie	rape	rana pescatrice
Seehecht	hake	merlu	merluzza	nasello
Schnapper, roter	red snapper	vivaneau rouge, lutjanides	lutianide, pargo del golfo	lutiano rosso, lutiani
Scholle	plaice	plie	solla	passera
Steinbutt	turbot	turbot	rodaballo	rombo chiodato



Stör	sdried cod	morue sechée	bacalao	baccala, stoccafisso
Schwertfisch	swordfish, broadbill	espadon	pez espada, chichi spada, emperador	pesce spada, puddicinedda
Tilapia, Buntbarsch	tilapia	tilapia	tilapia	tilapia
Thunfisch	bluefin tuna, tunas	thon rouge	atún	tonno
Wels	wels, sheatfish	silure glane	siluro	siluro
Wittling, Merlan	whiting, marling	merlan	merlán, pescadilla	merlano, nasello
Wolfsbarsch	seabass	loup de Mer, bar oup	lubina	spigola, branzino
Zander, Schill	pike perch	sandre, perche- prochet	sandra, lucio perca	sandra, lucio perca
Zahnbrasse	dentex, dog's teeth	denté	denté	dentice
Zackenbarsch	grouper	merous	meros	cernia, cernia gigante
Amerikanischer Hummer	american lobster lobster	homard américain, appelé aussi homard canadien	langosta american langosta del norte, langosta de Maine	l'astice americano aragosta
Auster	oyster	huître plate	ostra	ostrica
Pazifische Felsenauster	rock oyster, pacific oyster, japanese oyster, miyagi oyster	huître de roche, l'huître creuse	ostión, el ostión, ostra japonesa	roccia ostrica, ostrica concava, ostrica del Pacifico, ostrica giapponese
Flußkrebis	crayfish	écrevisse commune	cangrejo de rio	gambero di fiume
Fischkonserven	canned fish	conserves de poisson	conservas de pescado	conserva di pesce
Garnele	shrimps, prawns	crevette grises, gros bouquets	langostinos, camarones, gamba	gambero rosso, gamberetto
Hummer	lobster	homard	bogavante	astice, lupicante
Kalmar	squid	calmar	calamara	calamare
Kaisergranat	norway lobster	langoustine	cigala	scampo



Krebs	crayfish	écrevisse	gambero	cangrejo
Miesmuscheln	saltwater mussels, marine bivalve molluscs	mytilus	mytilus	mitilo
Taschenkrebs	crab	crabe	cangrejo	cancro
Tintenfisch	cuttlefish	seiche, seche	sepia, choco	sepia, seppiola
Oktopus/Krake	octopus	pieuvre/poulpe	pulpo	polpo, piovra
Räucherfisch	smoked fish	poisson fumé	pescado ahumado	pesci affumicati
Trockenfisch	dried fish	poisson sec	pescado seco	pesce essiccato
Salzfisch	salt fish	poisson de sel	sale di pesce	sal de pescado
Seespinnen	crayfish	écrevisse commune	cangrejo de rio	gambero di fiume
Venusmuscheln	veneridae, venerids	veneridae	almejas	veneridae
Algen	algae	algues	algas	alghe

8. Lebensmittel, allgemein

deutsch:	englisch:	französisch:	spanisch:	italienisch:
Butter	butter	beurre	mantequilla	burro
Eier	eggs	oeufs	huevos	uova
Honig	honey	miel	miel	miele
Marmelade	jam	confiture	aAtasco	inceppamento
Margarine	margarine	margarine	margarina	margarina
Käse (Ziege-)	goat cheese	fromage de chèvre	queso de la cabra	formaggio della capra
Käse (Schaf-)	sheep cheese	fromage de mouton	queso de las ovejas	formaggio delle pecore
Käse (Kuh-)	cheese	fromage	ueso	formaggio
Oliven	olives	olive	oliva	oliva
Olivenöl	olive oil	huile d'olive	aceite de oliva	olio di oliva
Pflanzenöl	vegetable oil	huile végétale	aceite vegetal	olio vegetale
Quark	quark	quark, caillé	cuark, cuajada	quark, cagliata
Sahne	cream	crème	nata	panna, crema
Saure Sahne	sour cream	crème aigre	crema agria	panna acida
Yoghurt	yoghurt	yoghurt	yogur	yogurt



9. Brennstoffe

deutsch:	englisch:	französisch:	spanisch:	italienisch:
Benzin	gas	l'essence	benzina	gas
Normalbenzin	normal-gas unleaded	l'essence normale sans plomb	normale benzina senza piombo	el gas sin plomo
Super Bleifrei	super unleaded	superbement sans plomb	fantastico senza piombo	portero sin plomo
Super Plus Bleifrei	super plus unleaded	super plus sans plomb	plus super senza piombo	excelente plus sin plomo
Gemisch Bleifrei	mixture unleaded	le mélange sans plomb	miscela senza piombo	mezcla sin plomo
Diesel	diesel	le gasoil	diesel	diesel
Bio-Diesel	bio-diesel	le bio-gasoil	diesel bio	bio-diesel
Propangas	propane	le propagaz	gas propano	propano
Gasflasche	gas cylinder	la bouteille de gaz	bombola di gas	cilindro de gas
Motoröl	engine oil	huile moteur	aceite de motor	olio motore

*Streng genommen hat nur eine Sorte Bücher das Glück unserer Erde vermehrt:
die Kochbücher.*

Joseph Conrad





DANKE

allen, die mich während der Reisen auf den Meeren dieser Welt unter guten und schlechten Umständen begleitet und mir geholfen haben, mich zurechtzufinden. Ich danke besonders denen, welche mir das kleine ABC des Segelns beigebracht, mich zu einem einigermaßen brauchbaren Rudergänger ausgebildet und mir ermöglichten, meinen Horizont zu erweitern. Das sind vor allem: Jork von Reden, Jürgen Biermann, Antonio Moretti, Franz Küberl und Günter Bartoschek.

Dieses Buch entstand aus Verzweiflung über die Unkenntnis so mancher Mitsegler hinsichtlich der Versorgung der Crew. Sie konnten wunderbar segeln aber nichts Vernünftiges kochen. Meine Erfahrungen über die Versorgung der Crew möchte ich mit Dank an sie und alle anderen in dieser Disziplin weitergeben. Ich danke auch meiner Frau Adelin für ihre kritischen Bemerkungen, ihr Verständnis und dafür, dass sie mir für die langen Fahrten frei gegeben hat sowie meinem Schwiegervater Egon Oertel für seine orthografische und stilistische Hilfestellung.

*Zeit ist nur dazu da,
damit nicht alles zur gleichen Zeit passiert.
Chinesisches Sprichwort*



PROVIANTLISTE / STAUPLAN

Anzahl Crew: Reisetage: Reise von:nach:

Produkt	Menge	Wo gestaut
1. Getränke 1.1 Wasser - Trinkwasser, Flaschen - Trinkwasser, Kanister - Alkoholfreie Getränke (Cola, Sprite, Limo)		
1.2. Milch - H-Milch - Milchpulver - Kondensmilch		
1.3. Fruchtsäfte - O-Saft, Grapefruit, Apfel u.a.		
1.4. Alkoholische Getränke - Bier - Rotwein - Weißwein - Whisky, Rum, Wodka o.a.		
2. Wurst- und Fleischwaren - Schinken, geräuchert - Salami - Trockenwürste. luftgetrocknet - Frühstücksfleisch, Konserven - Wurstkonserven - Fleischkonserven - Fleisch, vakuumverpackt - Geflügel, geräuchert, vakuumverpackt		
3. Käse, Eier u.a. - Hartkäse (Parmesan) - Käse, geräuchert - Käse, Konserve - Eier		
4. Fisch - Fisch, geräuchert - Fischkonserven		
5. Gemüse und Obst 5.1 Gemüse - Kartoffeln, Bataten - Zwiebeln - Knoblauch - Rotkohl - Weißkohl - Möhren - Tomaten, Tomatenkonserven - Gemüse-Paprika - Gurken, Zucchini - Salate		



Produkt	Menge	Wo gestaut
- Kochbananen - Brotfrucht, Yams, Maniok etc. - Blumenkohl, Brokkoli - Chicorée - Papaya - Auberginen		
- Saure Gurken, Konserven - Gemüsekonserven		
5.2 Obst - Orangen - Birnen - Äpfel - Bananen - Ananas - Grapefruits - Melonen - Obstkonserven		
6. Teigwaren, Mehle, Brot etc. 6.1 Teigwaren - Spaghetti - Makkaroni - Nudeln		
6.2 Mehle - Weizenmehl - Maismehl - Roggenmehl - Hirse - Gries - andere Mehle		
6.3 Brot u.a. - Vollkornbrot - Baguette - Weißbrot - Toastbrot - Zwieback - Knäckebrötchen - Pumpernickel - Brotkonserven		
6.4 Zutaten zum Backen - Weißzucker - Rohrzucker - Trockenhefe - Zimt - Vanille - Körnerschrot - Rosinen - Mandeln - Kakao - Speisestärke - Sauerteig, gefriergetrocknet - Backmalz		



Produkt	Menge	Wo gestaut
7. Hülsenfrüchte o.ä. - Linsen - Bohnen - Erbsen - Reis, Mais - Konserven		
8. Fette und Öle - Olivenöl - Sonnenblumenöl - Biskin - Butter (Konserven)		
- Margarine (Konserven) - Hartfett (Palmin etc.)		
9. Gewürze und Zutaten - Salz - Pfeffer - Paprika - Essigessenz - Balsamico-, Kräuternessig - Tomatenketchup - Senf - Brühwürfel - Küchenkräuter, trocken - Kräuterlinge - asiatische Gewürze - mexikanische Gewürze - indische Gewürze		
10. Kaffee, Tee u.ä. - Bohnenkaffee, gemahlen - Pulverkaffee - Tee, grün, schwarz - Früchte-, Kräutertee - Instantsuppen (Heiße Tasse o.ä.)		
11. Brotaufstriche - Marmeladen - Honig - Nutella o.ä.		
12. Instantprodukte - Teebeutel - Tütensuppen - Fertiggerichte - Kloßmehl		
13. Süßigkeiten und Snacks - Schokolade - Bonbons - Chips, Salzstangen, Kekse u.a.		
14. Reinigungsmittel, u.a. - Spülmittel - Toilettenreiniger - Desinfektionsmittel		



Produkt	Menge	Wo gestaut
- Seife, flüssig, fest - Scheuermittel, Waschpulver - Toilettenpapier - Küchenrollen		
15. Technische Artikel u.a. - Geschirrtücher, Wischlappen, Topflappen - Geschirr (Teller, Schüsseln, Töpfe, Pfannen, Tassen, Gläser etc.) - Taschenlampenbatterien - Propangasflaschen - Kerzen, Streichhölzer - Kaffee-Filterpapier - Küchenwerkzeug - Mülltüten, Plastikbehälter, Plastiktüten - Bürsten, Gummiringe - Wasserentkeimungsmittel (Micropur, ...) - Folien- bzw. Gefrierbeutel, Tupperdosen		

Notizen:

