

Vorwort

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

Die fülle der heute angebotenen Lebensmittel ist nahezu unüberschaubar geworden, deshalb erhebt unser Lebensmittellexikon auch nicht den Anspruch der Vollständigkeit. Gleichwohl erfahren Sie hier Interessantes und wissenswertes über **mehr als 1496 Lebensmittel**.

Als kleiner Begleiter ist dieser Teil unserer Seite jederzeit einsetzbar und kann Lernende im Rahmen einer Ausbildung, zur Vorbereitung auf Prüfungen und Test unterstützen.

Doch auch alle anderen interessierten Leser erfahren Neues über „alltägliche“ Lebensmittel.

Wir wünschen allen Lernenden viel Erfolg in ihrer beruflichen Laufbahn und allen Lesern viel Spaß beim Stöbern.

Achtung: Letzte Aktualisierung war am 01.06.2019 !

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
von www.koche-nord.de

**Unter welchen Bedingungen kann diesen Lebensmittellexikon genutzt werden ?
Dieses Dokument wird unter folgender Creative Commons (cc) Lizenz veröffentlicht:
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>**

BY-SA - Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen

Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten
Bearbeiten — das Material remixen, verändern und darauf aufbauen und zwar für beliebige Zwecke, sogar kommerziell.

Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten.

Unter folgenden Bedingungen:

Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zu Köche-Nord.de beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

**Für Webmaster haben wir jetzt eine TXT- und DOC-Version unseres Lebensmittel Lexikon zum kostenlosen Download online gestellt: <https://xn--kche-nord-07a.de/lebensmittellexikon/Lebensmittellexikon.txt>
<https://xn--kche-nord-07a.de/lebensmittellexikon/Lebensmittellexikon.doc>**

A

À part

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

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

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

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

Aal

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

Während dieser beiden Wanderungen wandern sie sogar über feuchtes Land, um in abgeschlossene Gewässer zu gelangen beziehungsweise diese wieder zu verlassen zu können !

Das Fleisch ist Aromatisch, fein, fest, grätenarm und hat einen Proteinanteil von etwa 15 % und einen Fettanteil von etwa 24 %.

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

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

Achtung:

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

die den Geschmack des Aales verderben würden, also restlos entfernen.

Aalkräuter = Alles-Kräuter

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

Aalbricken

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

Aalquappe

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

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

Das Fleisch ist sehr schmackhaft, zart und weiß.

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

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

Abalone

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

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

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

Abats

Abats sind Innereien

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

Abbinden, Binden

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

Siehe auch Einmach, Einbrenn, Bechamel.

ABC-Trieb

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

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

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

Abbrennen, abgebrannt

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

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

Abbrühen

Abbrühen nennt man mit kochendem Wasser übergießen

Abbröseln

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

Abgang

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

Abstechen, Abgestochen

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

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

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

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

Abouriou

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

Abrühren

Mischung bis kurz vor dem Aufkochen rühren

Abschmalzen

Abschmalzen heißt mit heißem Fett (Schmalz, Öl) übergießen

Abschmecken

Abschmecken ist Würzen nach Geschmack, die feinste Geschmacksnote erzielen

Abschrecken (Kochen)

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

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

abseihen

Eine Substanz in ein Sieb geben, um die Flüssigkeit von den festen Stoffen zu befreien.
Beispiel: "Die gekochten Nudeln abseihen".

Absteifen

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

absoluter Nährstoffmangel

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

Abtropfgewicht

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

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

Abziehen

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

Arosieren

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

Aceto Balsamico

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

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

Achtung: Reift mindestens 12 Jahre in Holzfässern.

Acerola

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

Acesulfam, Acesulfam-Kalium, Acesulfam-K, E 950

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

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

Acetofette

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

Die Verbindungen, die aus der Veresterung von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren (E 471) mit Essigsäure hervorgehen, haben schwache Emulgatoreigenschaften. Sie verstärken allerdings die Wirkung anderer Emulgatoren deutlich, in dem sie die Kristallstruktur und Verformbarkeit von Fetten beeinflussen. Sie sind zudem dazu geeignet, Luft in Lebensmitteln zu halten. Ihre Fähigkeit, harte, belastbare Filme auszubilden macht sie als Überzugsmittel zum Beispiel für Rosinen interessant.

Acetylierte oxidierte Stärke, E 1451

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

Acetyliertes Distärkeadipat, E 1422

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

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

Acetyliertes Distärkephosphat, E 1414

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

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

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

Achia, Achia, Bambussprossen

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

Ackersalat

Ackersalat, Feldsalat

Die Pflanzengattung Feldsalat oder auch Ackersalat gehört zur Unterfamilie der Baldriangewächse innerhalb der Geißblattgewächse. Die Gattung Feldsalat umfasst etwa 80 Arten in Eurasien, Nordafrika und Nordamerika. Der bekannteste Vertreter ist natürlich der Gewöhnliche Feldsalat. Weitere Bezeichnungen hierfür sind: Ackersalat (in Schwaben), Mäuseöhrchensalat oder Mausohrsalat (in der Eifel, Hunsrück, Saarland und in Luxemburg), Nüsschen (im Waldecker Land und in Nordhessen), Nüsslisalat (in der Schweiz und in südbadisches Alemannisch) oder Nüssler (in der Schweiz), Rapunzel(salat) (in Thüringen und in Sachsen), Rawunze (Mittelhessen) und Rawinzchen (in Schlotheim, Thüringen), Schafsmäuler beziehungsweise Schoofsmeiala (in Franken), Hasenöhrchen (in Unterfranken), Döchderle, Sonnenwirbel beziehungsweise Sunnewirbeli, Sonnewirbele (in Baden), Ritscherli (in Ortenau), Vogelsalat (in Südtirol), Vogerlsalat (in Österreich), Wingertsalat (in der Pfalz), Schmalzkraut (Hessisches Ried).

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

Ackerbeere, Brombeere, Bockbeere, Kratzbeere

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

Ackerdill, Dill,
Karpfenkraut, Hochkraut, Gurkenkraut,
Dillfenchel Kümmerlingskraut, Indischer

Acolon

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

Acolon wird zum Anbau empfohlen in traditionell guten Schwarzriesling- und Spätburgunderlagen. Die Sorte ist frühreifend (die Ernte kann fast zeitgleich mit dem frühreifenden Gutedel erfolgen) und erreicht eine hohe Mostgewichte. Die Weine aus der Acolon-Traube sind Lemberger-ähnlich und farbintensiv. Sie werden als füllig und harmonisch beschrieben, bei gleichzeitig dezenter Gerbstoffnote. Im Jahr 2014 waren in Deutschland 479 Hektar (= 0,5 % der deutschen Rebfläche) mit der Rebsorte Acolon bestockt. Im Jahr 2006 waren 460 Hektar Anbaufläche bestockt, nachdem im Jahr 2001 nur 76 Hektar erhoben wurden.

Adipate

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

Adipinsäure, E 355

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

unterstützt zudem die Wirkung von Geliermitteln.

Adriatischer Lachs

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

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

Adria-Stör

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

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

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

Adzukibohne

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

Hauptverbreitungs- und Anbaugebiet: Korea, China und Japan.

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

Aflatoxine

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

Achtung: Über befallene Futtermittel können Aflatoxine in Milch und Milchprodukte gelangen.

Anchose

Anchosen sind ein Sammelbegriff für Fischerzeugnisse aus frischem, gefrorenen oder tiefgefrorenen Heringen, Sprotten und anderen Fischen. Sie sind Halbkonserven aus Fisch. Bei der Herstellung reift der rohe Fisch enzymatisch durch ein mehrwöchiges Einlegen in Salz, Zucker und Kräuter sowie Gewürze oder mit pflanzlichen Zutaten. Sorbin- und/oder Benzoesäure sowie ihre Kaliumsalze und Calciumsalze sowie Natriumbenzoat sowie Glucono-delta-Lacton dürfen zugesetzt werden. Der Kochsalzgehalt beträgt weniger als 20 Prozent im Fischgewebewasser und weniger als 14 Prozent im Fischfleisch. In der Regel wird dabei Salpeter verwendet, bei der industriellen Herstellung jedoch auch Pökelsalz. Je nach Rezept werden die Anchosen mit würzigen, oft leicht süßlichen Aufgüssen, Saucen, Tunken, Cremes aber auch mit Öl zubereitet. Anchosen sind auch gekühlt leider nur vergleichsweise kurz haltbar.

Zu den Anchosen gehören unter anderem:

Anchovis

Appetitsild

Gabelbissen

Gewürzhering

Graved Lachs

Kräuterhering

Kräutersprotten

Matjesfilet nordischer Art

Ahornsirup

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

Verwendung: Zum Würzen von Desserts, Süßspeisen und Getränken.

Achtung: Nur hundertprozentiger Ahornsirup darf als solcher bezeichnet werden.

Ährenfisch

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

Akazienharz

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

Harze sind übrigens zähflüssige Ausscheidungen von verschiedenen Bäumen, die Verschließen von

Verletzungen gedacht sind. Das Harz einiger einiger Bäume zum Gelieren und Verdicken von vielen Lebensmitteln hergestellte Gummi arabicum Pistazienbaumharz hergestellt wird.

Agar-Agar E 406

Ist Pflanzengelatine aus Rotalgenarten, ist unverdaulich, unempfindlich gegen Fäulnis und große Wärmebeständigkeit.

Verwesung: In Medizin und Chemie als Nährboden von Mikrobekulturen, in der Lebensmittelindustrie als Gelier- und Dickungsmittel (Zusatzstoff), besonders bei Süßspeisen.
Achtung: Um 1 Liter Wasser geleartig und schnittfest zu machen, werden etwa 9 Gramm Agar-Agar benötigt.

Akaziensamen

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

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

Aktive Trockenhefe

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

Aluminiumsulfat, Schefelsäure Tonerde, E 520, Alaun

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

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

Alaska-Pollack,

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

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

Albacore, Weißer Thun, Weißer Thunfisch

Weißer Thun oder Langflossenthun ist eine Thunfischart und ein bedeutender Speisefisch. Er kommt in allen tropischen und gemäßigten Ozeanen sowie dem Mittelmeer vor. Die englische Bezeichnung für diesen Fisch ist „Albacore“. In einigen Gegenden werden jedoch auch andere Thunfischarten, vor allem der Gelbflossen-Thun, als „Albacore“ bezeichnet. In Chile trägt der Schwertfisch die Bezeichnung „albacora“, während in anderen spanischsprachigen Nationen unter dem gleichen

Namen wieder der Weiße Thun bezeichnet wird.

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

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

Albillo

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

Albillo Real

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

Ahr (Weinanbaugebiet)

Ahrwein

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

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

Ährenfische, Streifenfisch, Große Ährenfische, Kleine Ährenfische

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

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

Akasa, Koko

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

Akaziengummi, Gummi arabicum , E 414, Gummiarabikum

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

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

Arrak

Arrak, wird auch Arrack geschrieben, ist eine aus reinem Palmsaft oder Zuckerrohr und Reismaische destillierte Spirituose mit 35–70 Volumenprozent Alkohol.

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

Aflata

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

Algen

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

Der Schwerpunkt der Nutzung von Algen als Nahrungsmittel liegt in Südostasien, wo jährlich ca. 9 Millionen Tonnen verzehrt werden. Indien, Russland, Ostasien und Nord- sowie Südamerika liefern

Algen in, meist getrockneten, großen Mengen. Wenige Arten liefern diese Länder aber auch frisch.

Verschiedene große Algenarten (Makroalgen) werden auch roh als Salat beziehungsweise gedünstet als Gemüse verzehrt. In Ländern wie Japan ist der Anbau von Rotalgenarten (zum Beispiel für Sushi) ein großer Wirtschaftszweig.

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

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

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

Alkoholische Gärung

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

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

Allgäuer Emmentaler
siehe auch Emmentaler

Allgewürz
siehe Piment

Alse
siehe Maifisch

Amarantz

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

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

2. roter synthetischer Azofarbstoff (E 123)

Ameisensäure Ist eine organische, farblose und stechend riechende Säure die eine antimikrobielle

Wirkung hat. Sie kommt zum Beispiel in Ameisen und Brenneseln vor.

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

Ammoniumhydrogencarbonat oder Ammoniumbicarbonat
siehe auch ABC-Trieb

Ananas

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

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

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

Anchose

Anchose wird auch als Gabelbissen bezeichnet. Fisch-Halbkonserven aus ganzen, zerteilten oder filetierten Sprotten, Heringen oder Sardellen in Salz (auch Salpetersalz) eingelegt, mit Gewürzen, Zucker und/oder anderen Zutaten. Je nach gewünschter Geschmacksrichtung (zum Beispiel sauer oder süß-sauer) noch mit Würzaufgüssen, Cremes, Öl, diversen Kräutern, und/oder Soßen beziehungsweise eingelegt, zum Beispiel: Anchovis, Anchovisfilets, Appetitsild, Gabelbissen, Kräuterheringe oder Kräuterheringsfilet.

Anchovis siehe Sardelle

Angelika siehe Engelwurz

Angler siehe Seeteufel

Angler Muck

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

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

Angostura

Als Angostura oder Angosturabitter bezeichnet man Cocktailbitter, der neben Enzianwurzel auch

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

Anis

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

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

Achtung: Anis wirkt abführend und harntreibend, lindert Blähungen, Magenbeschwerden und Krämpfe.

Antioxidazien oder Antioxidationsmittel,

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

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

Antioxidationsmittel

siehe Antioxidanzien

Aperitif

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

Apfel

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

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

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

Apfelkompott

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

Apfel - welcher Apfel für welche Speise?

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

Apfelmeerrettich

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

Verwendung: Zu kalten fisch- und Bratenplatten.

Apfelsine

Früher als Äpfel aus China bezeichnet. Siehe auch Orange.

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

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

Aprikose

Die Aprikose ist eine empfindliche Steinfrucht mit flaumiger Haut und orangefarbenem Fruchtfleisch das sehr zart und süß schmeckt. Frische Aprikosen enthalten reichlich Kalium viel Beta-Carotin (welches nur Fettlöslich ist!).

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

Aprikosenglasur, Aprikotur

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

Appenzeller Käse

Appenzeller Käse ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung. Das ist ein Schweizer Hartkäse aus

Rohmilch mit gelber bis rötlich-brauner Rinde. Er ist goldgelb im Inneren und mit regelmäßiger mais Korn großer Lochung. Außerdem ist er würzig-scharf im Geschmack, hat ein volles Aroma und einen Fettanteil von etwa 28 % (Fett i. Tr: etwa 45 %). Die Reifungszeit beträgt mindestens 3 Monate.

Aquavit

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

Arame

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

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

Arganöl

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

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

Achtung:

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

Aromen

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

Artischocke

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

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

Achtung:

Artischocken wirken appetitanregend, harntreibend, blutreinigend und regeln die Gallesekretion an. Artischockenböden Die schuppigen Hüllblätter stecken an ihrem unteren Teil in einem fleischigen

Blütenboden. Gekocht haben Artischockenböden einen leicht herben bis zartbitteren Geschmack. Nach dem Abziehen der Hüllblätter und dem Entfernen des Flaums liegt der Artischockenböden frei. Verwendung: Artischockenböden werden gekocht in Salaten, mit Saucen serviert.

Artischockenherzen
siehe Artischockenböden

Äsche

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

Zubereitung, Pochiert oder gedämpft

Achtung:

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

Ascorbinsäure oder Vitamin C

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

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

Aspartam

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

Verwendung: Zum Süßen von diätetischer oder kalorienreduzierter Lebensmittel.

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

Der übermäßige Verzehr von Aspartam kann abtreibend wirken !

Aspik

Aus Kälberfüßen oder Schwarten, meist jedoch aus Gelatine hergestellt. Verwendung: Ei-, Fisch-, Fleisch- oder Gemüseaspik. Siehe auch Sülze.

Astrachan-Kaviar

siehe Malossol

Auberginen

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

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

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

Aufgussgetränke

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

Achtung:

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

Auster

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

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

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

Zubereitung:

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

Achtung:

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

Austernfisch
siehe auch Klärfleisch

Auszugsmehl
Auszugsmehl oder Weißmehl, sehr helle Weizenmehle aus dem inneren Teil des Mehlkörpers, zum Beispiel das am häufigsten angebotene Weizenmehl 405.

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

Advocadoöl
Advocadoöl wird aus dem Fruchtfleisch der Advocado gewonnen und ist gelb bis grün und hat einen sehr milden nussartigen Geschmack. Advocadoöl ist reich an Vitamin A und E sowie ungesättigten Fettsäuren.

Verwendung:
Zum Färben von Eis, Kaugummis, Getränken, Süßigkeiten, Nachspeisen und sogar Tabletten.

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

Achtung:
Advocadoöl ist auch hervorragend für Haar- und Hautpflege.

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

B

Baby-Ananas
siehe Ananas

Baby-Banane
siehe Kochbanane

Bachforelle oder Bergforelle, Fario, Flussforelle, Steinforelle.

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

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

Vorkommen:

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

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

Bachsaibling

Der Bachsaibling ist ein Lachsfisch und stellt hohe Ansprüche an die Wasserqualität. Er braucht kalte, sauerstoffreiche Gewässer mit hoher Fließgeschwindigkeit. Er wird etwa 35 Zentimeter, maximal 55 Zentimeter lang und selten über 1 Kilogramm schwer. Der Bachsaibling wird seit mehr als 100 Jahren auch in Teichwirtschaft gezüchtet. Er ist ein sehr schmackhafter Speisefisch.

Zubereitung:

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

Achtung:

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

Backen

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

Backhefe, frisch
siehe auch Hefen

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

Verwendung: Wie die frische Hefen

Backmittel (Backtriebmittel)

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

Verwendung:

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

Backpulver

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

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

Backschot

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

Verwendung:

Für Vollkornbrote und -brötchen, Schrotbrote und -brötchen.

Achtung:

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

Baguette (französisch) Stangenweißbrot mit grobporiger Krume und typischem hohen Krustenanteil, der durch die vielen Einschnitte vor dem Backen entsteht. In Deutschland wird Baguette auch als Kaviarstange oder Kaviarlänge angeboten.

Baiser

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

Achtung:

Die Backofentür muss geöffnet bleiben, damit der Wasserdampf abziehen kann !

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

Baisermasse

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

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

Ballaststoffe

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

den Ballaststoffen gehören Cellulose, Carragen, Hemicellulose, Legnin und Pektin.

Bambussprossen (in der chinesischen Küche oft Bambussprösslinge genannt)

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

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

Da der Bambus ein sehr schnell wachsender Rohstoff ist, findet er eine große Bedeutung in Asien. Da die Sprossen gekocht oder auch gedünstet ein feines spargelartiges Gemüse ergeben, eignen sie sich hervorragend zu Reisgerichten. In Asien erfreuen sich Bambussprossen einer großen Beliebtheit, hingegen in Indien werden sie gern sauer eingelegt gegessen. Die Bambussprossen sind eher Nährstoff und kalorienarm. Sie werden sehr gerne als Beilagen gereicht und sind in dieser Form der Zubereitung sehr appetitlich. Auch können Sie aus den Bambussprossen Tee zubereiten. Dieser enthält Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Proteine. Dieser Tee soll sehr gut gegen Migräne helfen.

Ballenwild

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

Banane

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

Barbarie-Ente

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

Verwendung:

Gegrillt oder gebraten, zerlegt oder im Ganzen.

Achtung:

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

Barbe

Barbe oder Flussbarbe sind Süßwasserfische (karpfenartig), über 200 Arten, Weißfische. Ihre Größe ist etwa 30 – 90 Zentimeter und sie wiegen etwa 0,5 – 2 Kilogramm, maximal 6 Kilogramm.

Vorkommen: In größeren Bächen, Flüssen mit hoher Wasserqualität. Ihr Fleisch ist grätenreich und wohlschmeckend.

Zubereitung:

Gebraten, gebacken, gegrillt oder pochiert.

Achtung:

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

Bärlauch

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

Verwendung:

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

Achtung:

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

Balsamico-Essig

siehe Aceto-Balsamico

Baronstück

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

Verwendung:

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

Barsch

Barsch oder Buntbarsch, in der Schweiz auch Egli genannt, Krätzer, Flussbarsch oder Stechbarsch. Es ist ein sehr langsam wachsender Süßwasser- Raubfisch, von dem es fast 8000 bisher bekannte Arten gibt ! Er ist meist etwa 20- 35 Zentimeter groß und etwa 1 Kilogramm schwer. Ein Barsch von 30 – 40 Zentimeter Länge ist sehr selten und bereits etwa 15 Jahre alt ! Barsche kommen in größeren Bächen, Flüssen und Seen in Europa, Nordasien und Nordamerika vor. Ihr Fleisch ist fest, grätenreich, weiß und wohlschmeckend. Ihr Proteinanteil beträgt etwa 18 % und ein Fettanteil von etwa 1 %.

Bardieren

Bardieren heißt mit Speckscheiben belegen, um vor dem Austrocknen oder zu großer Hitze zu schützen. Das wird auch zur Geschmacksverbesserung beziehungsweise

Geschmacksverfeinerung gemacht.

Basilikum

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

Verwendung:

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

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

Basmati / Basmati-Reis

Basmati-Reis ist Langkornreis.

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

Batate

Siehe auch Süßkartoffel

Bataviasalat

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

Verwendung: Gerne in Salaten oder als Dekoration.

Batida

Batida ist die portugiesisch-brasilianische Bezeichnung für eine Gruppe von alkoholischen Cocktails. Dieses Wort leitet sich von dem Portugiesischen "bater" (schlagen) ab. Ein Batida besteht immer aus einem Cachaça (weißem Zuckerrohrschnaps), Fruchtsaft oder Fruchtmark, etwas Rohrzucker und meistens auch etwas Wasser. Eisgekühlt dient er als Aperitif, meistens im Eingangsbereich eines Restaurants. Er wird in großen Karaffen angeboten.

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

Häufiger anzutreffende Varianten von Batida sind:

Batida de Côco – der wird mit Kokosmilch und gezuckerter Kondensmilch hergestellt

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

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

Batida de Mel – er wird mit Limettensaft und Honig hergestellt

Batida de Manga – er wird mit pürrierter Mango hergestellt

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

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

Bâtonnets

Bâtonnets (französisch: Stäbchen) ist eine Schneideart.

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

Bauchspeck

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

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

Bahen

Brotscheiben oder Brotwürfel im Rohr knusprig trocknen lassen.

Beerenobst

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

Beerenwein

Ist ein Weinähnliches Getränk wie Obstwein, aus Beerenobst

Berberere (afrikanische Gewürzmischung)

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

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

Beifuß

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

Verwendung:

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

verwendet.

Achtung:

Beifuß hilft unter anderen bei Appetitlosigkeit und Schlafstörung, bei Frauenleiden und Verdauungsbeschwerden.

Beißkohl

siehe Mangold

Beize (französisch marinade)

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

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

Gekochte Beize:

1/8 l Essig

1/8 l Wasser

Wurzelwerk

Zwiebel

Lorbeerblatt

Thymian, Pfefferkörner, Wacholderbeeren

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

Kalte Beize:

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

Achtung:

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

Beluga-Kaviar

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

Benzoessäure

Benzoessäure Ist Deklarationspflichtiger Konservierungsstoff. Er wirkt im sauren Bereich gegen Mikroben und die Höchstmengen sind festgesetzt.

Bergkäse

Bergkäse ist Hartkäse aus Rohmilch nach Emmentaler Art mit einer leicht bräunlichen bis dunkelgelben festen Rinde. Das Innere der Mühlsteinkäseform ist einfarbig und mattgelb mit nur

geringer erbsengroßer Lochung. Bergkäse ist ein kräftiger, nussartiger und mit würzigen Geschmacksreifer Käse. Sein Fettgehalt liegt bei 28 %, (Fett i. Tr. Etwa 45 %). Er hat eine Reifungszeit von mindestens 3 Monaten, je länger die Reifezeit des Käses, desto kräftiger und würziger ist er nachher.

Bestrahlungsanlage

Eine Bestrahlungsanlage ist zum Bestrahlen von Lebensmittel (zum Beispiel Elektronenstrahlen, Gammastrahlen oder Röntgenstrahlen).

Verwendung: Sie ist zum Abtöten von Mikroben, zur Verlängern der Haltbarkeit der Lebensmittel, zum Verhindern des Auskeimens von zum Beispiel Kartoffeln und zur Reifeverzögerung. Achtung: Lebensmittel die mit Bestrahlungsanlagen behandelt wurden sind Deklarationspflichtig mit dem Hinweis „bestrahlt“ beziehungsweise mit „ionisierenden Strahlen behandelt“.

Beta-Carotin oder Provitamin A.

Siehe auch Antioxidanzien.

Bickbeeren

Bickbeeren sind Heidelbeeren

Siehe auch Heidelbeeren

Bier

Jedes Getränk, das durch alkoholische Gärung aus einer stärkehaltigen Substanz gewonnen wird und neben Alkohol auch Kohlensäure enthält. In Deutschland darf Bier aufgrund des Reinheitsgebots von 1516 nur aus Wasser, Hopfen und Hefe hergestellt werden. Entsprechend der verwendeten Hefe unterteilt man in untergärige (wie Pils, Bockbier oder Schwarzbier) und obergärige (wie Kölsch, Altbier oder zum Beispiel Weizen) Biere. Biersteuerrechtlich wird nach Stammwürzegehalt unterschieden. Eine Ergänzung auf dem Markt sind alkoholfreie Biere und Biermischgetränke.

Bierschinken

Bierschinken ist Brühwurst, Spitzenqualität. Fein gecuttete (also zerkleinerte), gepökelte Fleischmasse mit mindestens 50 % vorgepökelten, fettfreien und sehnenfreien Schweinefleischstücken, Senfkörnern, auch mit Pistazien verfeinert, in Därme gefüllt, gebrüht und geräuchert.

Verwendung:

als Brotbelag oder warm im Backteig.

Bierwurst

Bierwurst ist Brühwurst. Erbsengroß gecuttete (zerkleinerte) gepökelte Fleischmasse aus Schweinefleisch und Rindfleisch sowie Speckanteilen, wird in fein zerkleinertem Brät eingelagert und im Darm gebrüht und geräuchert.

Verwendung:

als Brotbelag

Biogurt / Biojogurt

Jogurt mit speziellen Milchsäurebakterien (Lactobacillus und Streptococcus lactis) hergestellter

Jogurt.

Biologische Wertigkeit (BW-Wert)

Die Biologische Wertigkeit ist der Maßstab zur Bewertung von Eiweiß in Nahrungsmitteln (Protein). Er gibt an, wie viel Prozent der Nahrungseiweiß in Körpereweiß umgewandelt werden kann. Ein Nahrungseiweiß ist umso wertvoller, je höher die biologische Wertigkeit ist.

Birne

Birne ist ein Kernobst, ist mit Aprikose, Äpfel und Mandel verwandt. Sie stammt aus dem nördlichen Bereich Zentralasiens, wo sie seit mehr als 4000 Jahren kultiviert wird. Auch die Griechen, Ägypter und Römer schätzten sie sehr. Man kennt etwa 100 verschiedene Sorten, die meist in den gemäßigten Klimazonen wachsen.

Biskuitmasse

Biskuitmasse ist eine geschlagene Masse und wird aus etwa 4 Teilen Vollei, 2 Teilen Weizenmehl/Weizenstärke und 2 Teilen Zucker (ohne Fettzusatz) hergestellt. Der Volleianteil muss mindestens 2/3 des Anteils an Getreideerzeugnissen betragen ! Die Masse ist am Ende sehr leicht, locker und bekömmlich.

Verwendung:

Für Gebäcke wie zum Beispiel: Anisplätzchen, Biskuitböden, Löffelbiskuits oder Mohrenköpfe.

Bismarckhering

Bismarckhering ist sauer mariniertes (mit Essig, Gemüsesäuren, Gewürzen, eventuell Öl und anderen) ausgenommenes, entgrätetes und kopfloses Gering, zum Teil mit Schwanz.

Bittermandel

Bittermandel kann auf dem gleichen Baum wie die Süßmandel wachsen. Wegen ihres Blausäuregehaltes (Amygdalin) ist die Bittermandel nicht für den menschlichen Genuss geeignet. Siehe auch Mandeln.

Verwendung:

Bittermandeln (vom Blausäuregehalt befreit) nimmt man als Gewürz zum Backen, in der Konditorei oder als Duftstoff in der Kosmetikindustrie nehmen.

Bitterschokolade siehe auch Schokoladensorten

Bitterorange

Bitterorange oder Pomeranze, auch Sevilla-Orange beziehungsweise Saure Orange genannt, ist eine Zitruspflanze. Ihre Frucht ist orangenähnlich, aber bitter und ein bisschen kleiner. Entstanden ist die Bitterorange wahrscheinlich als Hybride zwischen Pampelmuse und Mandarine, wahrscheinlich im Süden Chinas.

Die Heimat der Pomeranzen ist heute nicht mehr feststellbar. Fest steht allerdings, dass der Baum vor allem wegen seiner aromatischen Frucht kultiviert wird, und das bereits seit über 4000 Jahren.

Die aus den gleichen Elternarten entstandene süße Orange wird wegen ihrer gänzlich unterschiedlichen Verwendung von Bitterorangen unterschieden. Während die Bitterorange

spätestens im 11. Jahrhundert nach Italien gekommen ist, wurde die viel süße Variante erst im 15. Jahrhundert nach Europa eingeführt.

Blankaal

Ein Blankaal ist ein geschlechtsreifer Aal kurz vor der Rückwanderung in das Leichgebiet (Sargossasee). Vom Zeitpunkt der Rückwanderung an bis zum Sterben nach dem Ableichen verzichtet der Blankaal auf jegliche Nahrung und sein Verdauungstrakt verkümmert vollständig ! Eine sehr bekannte Delikatesse ist der Ostsee-Blankaal.

Blatt

Blatt ist eine Bezeichnung für Schulter/Burg beim Wild. Bei Reh wird es auch als Schäufler oder Rehschäufler benannt.

Verwendung:

Zum Schmoren von Ragouts (mit oder ohne Knochen).

Blanchieren

Überbrühen, überkochen. Kochgut in kochendes Wasser geben und kurz überkochen und dann unbedingt in Eiswasser oder kalt abschrecken, dadurch bleibt die Farbe bei Gemüse erhalten. Es handelt sich dabei nicht wirklich um eine Garmethode sondern eher um einen vorbereitenden Arbeitsgang. Durch das Blanchieren werden je nach Lebensmittel bestimmte Farben oder Aromen intensiviert (oder auch abgemildert). Einige Gemüse oder Obstsorten lassen sich durch Blanchieren leichter schälen (zum Beispiel Tomaten). Man kann auch durch das Blanchieren Krankheitserreger abtöten (das ist wichtig bei Innereien) oder die Struktur verändern (Blanchieren wird bei Fleisch manchmal angewendet um es besser Spicken zu können)

Blätterteig

In ausgerollten hefefreien Weizenteig wird ein spezielles Fett (Zieh Fett) eingezogen (eintouriert). Durch mehrmaliges Wiederholen entsteht beim Backen die typische blättrige Gebäckstruktur.

Verwendung:

Gebäcke, zum Beispiel Kaffeegebäck (Apfeltaschen oder Schweinsohren), Käseblätterteig, Pasteten, Schillerlocken oder Würstchen im Schlafrock.

Blattgemüse

Blattgemüse ist der Sammelbegriff für Gemüsearten, deren Blätter und Stiele verzehrt werden. Zu den Blattgemüse zählen unter anderen Bataviasalat, Chicorée, Feldsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Rhabarber, Mangold, Spinat und Winterportulak. Blattgemüse enthalten viele Ballaststoffe und Mineralstoffe.

Blattsalat

Blattsalat ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Nutzpflanzen, deren Blätter übereinander angeordnet sind. Vergleichbar mit dem Kopfsalat, die aber keinen ganzen oder fast geschlossenen Kopf ausbilden wie zum Beispiel: Bataviasalat, Chicorée, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Radicchio oder Rucola.

Blauer Wittling

Der Blaue Wittling ist ein Seefisch (Knochenfisch, Kabeljauartig). Seine Länge ist zwischen 30 – 40 Zentimeter und er wiegt meist knapp 1 Kilogramm. Der Blaue Wittling kommt im Atlantik und dem Mittelmeer vor. Im Gegensatz zum Wittling hat er eine geringe wirtschaftliche Bedeutung.

Blaufisch oder Blaubarsch,

Der Blaufisch ist Knochenfisch, er ist ein barchartiger Raubfisch mit einer Größe bis zu 1,30 Metern. Er ist maximal 15 Kilogramm schwer. Der Blaufisch kommt im Atlantik, im Indischen Ozean, dem Mittelmeer, im Pazifik und dem Schwarzen Meer vor. Der Blaufisch ist ein sehr guter Speisefisch, wird meist frisch, gelegentlich getrocknet aber auch tiefgefroren angeboten.

Zubereitung: Alle Garmethoden

Achtung: Der Blaufisch gilt als überfischte Art und wird immer seltener angeboten, ist aber noch nicht geschützt.

Blaukraut

siehe auch Rotkohl

Blaueng/Blauer Leng

Der Blauleng ist ein kleiner, schlanker Verwandter des Lengfisches. Sein Fleisch ist delikater und heller als das des Lengfisches. Er ist noch wenig erforscht, seine maximale Länge ist 1,40 Meter. Der schwerste Fang war 16,05 Kilogramm schwer. Verwendung: Gebraten, gebacken, gegrillt oder pochiert.

Blei

Blei ist zum einen ein giftiges Schwermetall, zweitens aber auch ein Fisch (lateinisch *Abramis brama*). Siehe auch Brasse.

Bleichsellerie

Bleichsellerie ist Stangen- oder Staudensellerie. Seine Stängel haben eine maximale Länge von 40-50 Zentimetern mit kleinen Blättern. Bleichsellerie ist dickfleischig und zart im Geschmack, und stammt aus England. Die Bleichung entsteht entweder durch Aufhäufen von Erde auf die Frucht und einer dadurch reduzierten Chlorophyllbildung oder durch Anzüchtung (Selbstbleichung).

Verwendung:

Gemüse, rohe Salate oder als Suppengrün.

Achtung: Wirkt sehr schnell, deshalb in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, immer im Kühlschrank aufbewahren. Bleichsellerie wirkt magenstärkend, appetitanregend, harntreibend und stressabbauend. Selleriesamen verwendet man zerdrückt als Gewürzkraut für Gemüse und Soßen und als Wickel bei Erkältungen und Husten. Selleriesaft als Kompressen fördert die Wundheilung.

Blockschokolade

Blockschokolade besteht nur aus reiner Kakaomasse und Zucker. Sie enthält mindestens 35 % Kakaobestandteil.

Verwendung findet sie beim Backen, dem Garnieren und dem Überziehen.

Achtung: Vor der Verwendung sollte Blockschokolade vorsichtig im Wasserbad aufgelöst werden !

Blumenkohl

Blumenkohl ist ein Kohlkopf mit nicht voll entwickeltem Blütenstand . Er hat einen Durchmesser bis zu 40 Zentimeter. Die Blütenknospen verzweigen sich in viele kleine Ästchen. Damit kein Sonnenlicht auf die Blütenstände fällt und sie nicht so weiß bleiben, bedeckt der Landwirt sie mit Folie oder bindet die Blütenblätter hoch. In Südeuropa sind auch grüne (siehe auch Romanesco) oder lila Sorten beliebt. Blumenkohl enthält viel Vitamin C, Folsäure und Kalium.

Verwendung:

Zum Beispiel gedünstet mit zerlassener Butter, mit geröstetem Paniermehl oder mit Sauce Hollandaise, sowie als Fleischbeilage.

Achtung:

Den Kohlgeruch beim Kochen verringern Sie durch Mitkochen eines Brotstücks (zum Beispiel Weißbrot).

Blütengemüse

Blütengemüse sind Gemüsesorten, bei denen die Blüten verzehrt werden, zum Beispiels Broccoli oder Blumenkohl.

Blütenhonige

Blütenhonige gewinnt man aus Blütennektar (zum Beispiel Akazien-, Klee- oder Obstblütenhonige). Sie haben eine helle Farbe. Siehe auch Honig.

Blutwurst

Blutwurst wird frisch oder geräuchert angeboten, entweder als Kochwurst aus -braten Schweineblut, als Schwarten und aus Schweinebauch oder als -brustfleisch. Verfeinerte Blutwurst enthält Zusätze wie Filet, Zunge oder auch Fleischstücke.

Verwendung:

als Brotbelag. Kleine Blutwürste gehören traditionell zur Schlacht(e)platte und auch zu garniertem Sauerkraut.

Bockshornklee

Ist in Indien und Osteuropa heimisch.

Verwendung:

Die Samen (im Ganzen, gestoßen oder auch gemahlen) zum Würzen von Chutneys und auch in Pickles, Käse, Gemüse und Suppen.

Achtung:

Der Bockshornklee Samen wirkt magenstärkend und appetitanregend, die Blätter als Tee hustenlindernd beruhigend.

Bockwurst

Bockwurst ist eine spezielle Brühwurst aus Rindfleisch und Schweinefleisch, mit Pfeffer, Salz,

Zwiebeln, Paprika und eventuell noch mit Knoblauch gewürzt. Sie wird dann portionsweise in Därme gefüllt, gebrüht und geräuchert.

Bockwurst wird meist heiß, mit Senf, Kartoffelsalat und Brötchen serviert.

Bodenhaltung

Hühner in Bodenhaltung dürfen in Ställen mit maximal 6000 Tieren gehalten werden, wobei mindestens ein Drittel der Bodenfläche mit Streumaterial, wie Holzspänen, Sand, Torf oder Strohhacksel bedeckt sein muss. Pro Quadratmeter dürfen maximal 7 Tiere gehalten werden. Eier aus Bodenhaltung tragen in Deutschland die Kennzeichnungsnummer 2.

Bohnenbündel

Bohnen sind Hülsenfrüchte oder Leguminosen. Man unterscheidet zwischen: Buschbohnen, Prunkbohnen und Stangenbohnen. Allein in der Bundesrepublik Deutschland gibt es mehr als 100 Sorten. Alle Bohnenarten enthalten viel Protein und Stärke, Vitamin A, C und E und aus der B-Gruppe, Mineralstoffe wie Eisen, Calcium, Kalium und Magnesium, sowie auch den gesundheitsförderlichen Ballaststoffen.

Bohnen

sind Bestandteil von Eintöpfen und Salaten.

Achtung:

Die Bohnen dürfen nur gegart verzehrt werden, da sie das giftige Eiweiß Phasin enthalten, das nach 15 Minuten kochen zerfällt. Eine Phasinvergiftung äußert sich in Durchfall, Erbrechen und weiteren Magen- und Darmbeschwerden, sie kann sogar zum Tod führen.

Deshalb sind getrocknete Bohnen auch leichter verdaulich als Frischware.

Bohnenkeimlinge

Bohnenkeimlinge sind in Asien sehr beliebte Gemüsekonserven. In Deutschland werden Bohnenkeimlinge in Dosen oder Gläsern als Beansprouts angeboten und sind das ganze Jahr erhältlich.

Bohnenkraut

Bohnenkraut wird wegen seines leicht pfeffrigen Geschmacks auch Pfefferkraut genannt. Man unterscheidet das einjährige „Sommerbohnenkraut“ und das mehrjährige „Winterbohnenkraut“. Bohnenkraut wird als Gewürz (frisch oder getrocknet) für alle Bohnengerichte, aber auch Salate und Lammfleisch, Eintöpfe, Marinaden, Soßen und Wild.

Achtung:

Wegen seines kräftigen und intensiven Geschmacks sollte Bohnenkraut nur sparsam angewendet werden. Als Tee wirkt Bohnenkraut unter anderen schleim- und krampflösend.

Bonbon

Bonbon (französisch bon = gut) sind durch Einkochen von Zuckerlösung mit Stärkesirup oder Invertzucker sowie geruchs- und geschmacksgebenden Zusätzen und Aromen hergestellt. Sie enthalten gelegentlich eine flüssige bis weiche Füllung. Man unterscheidet Bonbons zwischen Hartbonbons (sie sehen manchmal wie Glas aus und splintern beim Herausfallen auch so) mit einem Wassergehalt bis zu 3 % und Weichbonbons (oder Kaubonbons mit bis zu 8 % Wassergehalt. Mit

Stiel werden Bonbons zu Lutschern !

Bonbon werden als Süßigkeit, aber auch mit medizinischen Substanzen auch zu Therapiezwecken wie zum Beispiel Hustenbonbons verwendet.

Bonito, Echter

Echter Bonito wird wegen seiner dunklen Längsstreifen auf dem silbernen Bauch auch Gestreifter Thunfisch genannt. Der barschartiger Makrelenfisch, wegen der Ähnlichkeit wird es mit dem Zusatz „Bonito“ als Thunfisch angeboten. Er hat eine Größe bis 1 Meter und ist bis zu 20 Kilogramm schwer. Bonito ist ein beliebter Speisefisch in Japan, den USA und Peru. Er ist beheimatet in wärmeren Gewässern, hauptsächlich im Stillen Ozean. Sein Fleisch ist grätenlos, hell, fettreich und hat einen kalbsähnlichen Geschmack.

Bonito wird verwendet wie Thunfisch.

Bonito, Unechter

Unechter Bonito ist kleiner als der Echte Bonito (bis zu 60 Zentimeter), hat ein dunkleres Fleisch und gilt als nicht ganz so wertvoller Speisefisch. Wegen seines großen Vorkommens ist Unechter Bonito aber fischwirtschaftlich sehr bedeutend.

Unechter Bonito wird wie Thunfisch verwendet.

Borretsch (Gurkenkraut)

Weil der Duft von der Pflanze Borretsch an Gurken erinnert, nennt man sie auch Gurkenkraut. Borretsch ist reich an Vitamin A und C, Eisen, Kalium und Magnesium.

Verwendung:

Frische Borretschblätter werden vorwiegend roh zum Würzen von Salaten, Vinaigrettes, Frischkäse und Jogurt verwendet.

Achtung:

Borretschtee hilft gegen Erkältung und Husten. Durch Kochen erleidet Borretsch einen starken Aromaverlust.

Bouillabaise

Bouillabaise ist eine typisch französische Fischsuppe aus festen und weichen Fischfleischteilen, Muscheln, Krabben sowie Gewürzen.

Bouquet garni

Kräuterpotpourri aus Thymian, Petersilie, Lorbeerblatt, Lauch oder Selleriegrün (Knoblauch)

Bowlen

Bowlen sind Getränke aus Wein, Frucht- oder Schaumwein beziehungsweise einer Mischung daraus, denen Obst (zum Beispiel Ananas, Erdbeeren oder Kernobst) oder Kräuter (wie zum Beispiel Waldmeister) hinzugefügt werden. Eine Besonderheit ist Bier- oder Altbierbowle mit den Hauptbestandteilen Bier und Sekt.

Braten

Das Braten ist das garen bei starker trockener Hitze. Unter Braten können Sie sowohl das Braten im Ofen, das Grillen wie auch das offene Braten in der Pfanne (meinchmal auch Sautieren genannt) verstehen. Durch die einwirkende Hitze wird der Bratensaft in das innere des Fleisches getrieben während außen um das Fleisch eine schöne aromatische Kruste entsteht. Die Kruste sollte so schnell wie möglich durch kräftiges Anbraten entstehen um das Auslaufen des Bratensaftes zu verhindern. So wird das Fleisch saftig und zart gemacht.

Das Wichtigste ist aber dass das Fleisch nach dem Braten unbedingt ohne Hitzeeinwirkung kurz ruhen kann (je nach Größe unterschiedlich). Dies soll bewirken, dass sich die Fleischsäfte die durch die Hitze in das Innere getrieben wurden und wieder im ganzen Stück ausbreiten können.

Bratfolie

Bratfolie bekommt man in jedem etwas besser sortierten Supermarkt dort wo es Backpapier, Alufolie und ähnliches gibt. Es ist ein Schlauch aus durchsichtiger Folie, den man von einer Rolle in beliebiger Länge abschneiden und an den Enden mit einem Streifen Folie zuknoten kann. Fleisch wird darin im eigenen Saft gegart und ist eigentlich immer saftig,

Branntwein

Branntwein kann aus allen Stoffen hergestellt werden, die zuckerhaltig sind, oder aus denen durch entsprechende Behandlung vergärfähiger Zucker erzeugt werden kann. Durch die alkoholische Gärung und die anschließende Destillation in einem Brenngerät wird daraus Branntwein gewonnen. Die Basis für die Herstellung sind zum Beispiel Getreide, Mais, Kartoffeln, Obst, Rüben, Zucker, aber natürlich auch Bier, Wein und bei deren Herstellung angefallene Rückstände. So gibt es zum Beispiel auch „Schnaps aus Bier“.

Branntweinessig

Branntweinessig beziehungsweise Tafelessig wird aus Getreide, Kartoffeln oder auch aus Zuckerrüben hergestellt.

Brasse

Brasse oder Blei, Brachse, Brassens oder Breitling ist ein karpfenähnlicher Süßwasserfisch. Er kommt in Bächen die langsam fließen, in Binnenseen oder in Flüssen vor. Seine Größe ist etwa 30-50 Zentimeter (bis maximal 75 Zentimeter) lang und etwa 3 Kilogramm (maximal 6 Kilogramm) schwer. Ihr Fleisch ist grätenreich, und schmackhaft. Der Proteinanteil des Fleisches beträgt etwa 17 % und einen Fettanteil von etwa 5 %. Brassens, die im Salzwasser leben, werden als Meeresbrassen bezeichnet.

Zubereitet werden Brassens wie Kabeljau, aber auch geräuchert.

Achtung:

Wegen der Form von Brassens werden sie unter Anglern auch als „Klodeckel“ bezeichnet.

Bratreine Eine Bratreine wird auch Kasserolle oder Reindl genannt. Das ist eine Kombination aus Pfanne und Topf. Die Bratreine wird hauptsächlich für die Zubereitung von Braten genutzt, sie kann, je nach Material, sowohl auf dem Herd als auch im Backofen verwendet werden.

Bratbückling Bratbückling ist ein kalt geräucherter, leicht gesalzener frischer (grüner Hering).

Bratfisch

Bratfisch sind verschiedene frische Fische oder Fischteile, mit oder ohne Panade in Fett gebraten

oder gebacken und warm verzehrt.

Brathering

Brathering ist ein frischer (grüner) und ausgenommener Hering ohne Kopf, in Mehl gewendet und gebraten. Anschließend wird er mariniert.

Bratkartoffeln

Bratkartoffeln sind rohe oder gekochte Kartoffeln mit wenig Fett in einer Pfanne kross gebraten und eventuell mit Speckwürfeln und Zwiebelwürfeln.

Bratwurst

Bratwurst wird aus gewürztem Schweinefleisch, grob oder fein zerkleinert und ohne Pökeln in Därme gefüllt.

Brauner Zucker

Aus braunem Kandissirup gewonnener feinkörniger, noch mit leichter Melasseschicht bedeckter Zucker. Er wird gegebenenfalls noch mit Karamellfarbstoff oder Rohrzuckermasse (siehe auch Melasse) nachgefärbt, um einen noch intensiveren Geschmack zu bekommen. Je dunkler der Zucker, desto intensiver ist der Geschmack.

Bräter

Ein Bräter ist eine ovale, größere Pfanne mit hohem Rand und Deckel, die Sie zum Braten und Schmoren benutzen können.

Braunkohl

siehe auch Grünkohl

Braunreis

siehe auch Naturreis

Brause

Brause darf im Gegensatz zu Fruchtnektaren, Fruchtsäften, Fruchtsaftgetränken und Limonaden künstliche Aroma- und Farbstoffe sowie auch Süßstoff (siehe auch Saccharin) enthalten. Um die Verbraucher nicht zu verunsichern, dürfen Früchte nicht auf dem Etiketten abgebildet werden. Die Geschmacksrichtungen werden durch die Angaben wie „mit Zitronenaroma“ oder auch „mit Zitronengeschmack“ auf dem Etikett gekennzeichnet.

Brechbohne

Die Brechbohne ist eine fleischige, runde Hülse mit zarten, unreifen Samen der Gartenbohne, vor dem Garen in Stücke gebrochen.

Die Brechbohne wird gegart in Suppen und Salaten verwendet.

Achtung:

siehe auch Bohnen.

Breitling

Siehe auch Sprotte

Brennesel

Brennesel ist ein Wildkraut, bei dessen Berührung am Stiel aus den Brennesselhärchen eine sehr unangenehm brennende Flüssigkeit austritt. Brennesseln enthalten reichlich Vitamin A und C, sowie auch einige Mineralstoffe.

Junge Triebe oder auch die ganze Pflanze werden wie Spinat, im ganzen als Salat oder Gelegentlich auch in Käse verwendet.

Verwendung:

Brennesselspinat, Brennesselsuppe, Pesto

Achtung:

Damit Sie sich bei der Zubereitung von Brennesseln nicht verbrennen, sollten Sie die Pflanze entweder kurz in heißes Wasser tauchen oder sie kräftig abspülen ! Brennesel wirkt als Tee blutreinigend und harntreibend. Außerdem hilft die Pflanze bei Rheuma und Gichterkrankungen.

Brie

Brie ist ein Weichkäse mit einheitlichem weißen Schimmelüberzug. Er hat ein cremeweißes bis rahmgelbes Innere ohne Bruchlöcher (er ist geschlossen). Sein Geschmack ist mild, aromatisch und leicht säuerlich. Brie hat einen Fettgehalt von 20-35 % (Fett i. Tr 45-6ß %). Er hat einen geringeren Reifungsgrad als Camembert.

Bries

Bries oder Kalbsmilch. Sie hat eine helle und feste Thymusdrüse/Wachstumsdrüse vom Kalb. Seit der BSE-Krise hat Bries kaum noch eine Bedeutung.

Bries wurde vor der BSE-Krise für Verfeinerung, mariniert, als Zugabe von Salaten oder in Weingelee als Vorspeise genutzt. Ansonsten kann man Bries wie Hirn verwenden.

Brokkoli

Brokkoli kommt ursprünglich aus Kleinasien und ist eigentlich eine Kohllart, ähnlich dem eng verwandten Blumenkohl. Brokkoli ist nicht winterfest und kann mehrmals geerntet werden, da die Blüte neu austreibt. Brokkoli enthält viel Vitamin C, Kalium und Folsäure. Sein Hauptanbaugebiet ist die Mittelmeerregion. Geschmacklich erinnert Brokkoli an grünen Spargel, deshalb wird er auch Spargelkohl genannt. Der grüne bis rotviolette Blütenstand wird als Gemüsebeilage, in Mischgemüse und in Suppen verwendet.

Brotgetreide

Brotgetreide sind im engen Sinn nur Weizen, Roggen und Dinkel, da nur diese auch allein backfähig sind. Ansonsten sind Brotgetreide alle zur Brotherstellung verwendeten Getreidearten. Brotsorten In Deutschland gibt es mehr als 300 verschiedene Brotsorten. Ihre Einteilung erfolgt nach den folgenden verschiedenen Getreidearten:

1) nach der verwendeten Brotgetreidearten (wie zum Beispiel Weizen, Weizenmischbrot, Mischbrot,

Roggenmischbrot und Roggenbrot);

2) unter der Verwendung von „Nicht-Brotgetreide“ wie zum Beispiel Mehrkornbrot; 3) unter besonders bearbeitete Mahlerzeugnisse wie zum Beispiel Steinmetzbrot oder Schlüterbrot 4) unter Teigführungsart; 5) unter Backverfahren wie zum Beispiel Dampfbackofen, Holzbackofen oder Steinbackofen; 6) unter besondere Zusätze tierischen Ursprungs wie zum Beispiel Buttermilchbrot oder Quarkbrot; 7) unter besondere Zusätze pflanzlichen Ursprungs wie zum Beispiel Rosinenbrot, Sesambrot oder Sojabrot; 8) unter verändertem Nährwert; 9) unter diätetische Brote wie zum Beispiel glutenfreies Brot.

Bruchreis

Bruchreis sind Bruchstücke, die bei der Reisverarbeitung anfallen, sie werden gewöhnlich zu Reispieß oder Reismehl verarbeitet. Der Anteil an Bruchreis ist ausschlaggebend für die Qualitätseinstufung vom Handelspreis. Der Spitzenreis und der Vollkornreis enthalten maximal 5 % Bruchreisanteile, der Standardreis enthält dagegen maximal 15 %. Haushaltsreis enthält maximal 25 % und Bruchreis selbst enthält mehr als 40 % Bruchreisanteile.

Brunoise

Ganz fein würfelig geschnittenes Gemüse

Brühreis

Brühreis ist die Bezeichnung für Langkornreis.

Brühwurst

Brühwürste sind durch Backen, Braten, Brühen oder anders hitzebehandelte schnittfeste Würste wie zum Beispiel der Bierschinken, die Bierwurst oder die Jagdwurst.

Brunnenkresse

Die Brunnenkresse ist ein Wildgemüse und eine Gewürzpflanze. Sie wächst an nährstoffreichen, sauberen Fließgewässern, wird aber auch kommerziell angebaut. Ihr leichter scharfe Geschmack erinnert an Meerrettich und Gartenkresse.

Brunnenkresse wird gehackt in Salaten und Suppen, als Garnierung aber auch zu gegrillten Fleischgerichten gereicht.

Achtung:

Brunnenkresse regt den Stoffwechsel an, wirkt harntreibend und fördert die Verdauung.

Brüssler Kohlen

siehe Rosenkohl

Buchweizen

Buchweizen wird auch Pseudogetreide genannt und ist eine dreieckige Frucht. Buchweizenmehl ist allein kaum backfähig und ihre Zusammensetzung ist ähnlich anderen Getreidearten.

Buchweizen wird für Breie, Grütze, herzhaftes Creps, Brot und Suppen verwendet. Buchweizenbrot enthält mindestens 20 % Buchweizenmehl.

Buchweizen wird auch Heidenkorn genannt. Es ist überliefert, dass der Buchweizen von heidnischen Völkern aus dem Osten zu uns gekommen ist. Buchweizen ist glutenfrei, reich an Kohlehydraten und gilt als idealer Nährstoff für kalte Tage, denn der Buchweizen wärmt den Körper von innen. Buchweizen enthält ca. 70 % Kohlenhydrate, ca. 15 % Fett und ca. 10 % Eiweiß. Der Buchweizen enthält kein Klebereiweiß, das heißt, er ist glutenfrei. Er ist daher zum Backen weniger geeignet, dafür kann man ihn gut kochen. Zu empfehlen ist der Buchweizen aber für Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie-Erkrankung). Der Buchweizen ist als wichtige Gehirn- und Nervennahrung bekannt. Außerdem soll er den guten Schlaf fördern. Als gekochter Brei oder Suppe ist er leicht verdaulich. Deshalb ist er auch als Schonkost geeignet. In der TCM gilt Buchweizen als "heißes" Getreide, mit starker Yang-Betonung. Buchweizen ist daher ein Wintergetreide, das dem Körper Yang-Energie spendet.

Bückling

Bückling ist gesalzener und heiß geräucherter Hering mit Kopf und Innereien. Er ist ein Räucherfisch, ausgenommen wird er als Delikatessbückling bezeichnet. Bückling hat einen Proteinanteil von etwa 22 % und einen Fettanteil von etwa 14 %.

Achtung:

Das Bücklingsfilet ist Heringsfilet mit Haut.

Bulette/Boulette (französisch für Fleischbällchen)

Buletten sind flach geformte, gebratene Fleischklöße aus gewürztem Schweinefleisch und Rindfleisch, mit eingeweichtem Weißbrot und Eiern und Gewürzen. Mit Röstzwiebeln sind sie eine Berliner Spezialität

Bulgur (Weizengrütze)

Bulgur beziehungsweise der Bulgurweizen ist ein vorgekochter Weizen. Nach der anschließenden Trocknung wird die freigelegte Kleie mechanisch entfernt. Dann wird das Korn grob oder fein mit einem Grützeschneider geschnitten.

Bulgur wird hauptsächlich aus Hartweizen hergestellt und ist ein Hauptnahrungsmittel in der Türkei und im Vorderen Orient. Der Bulgur kann zum Beispiel wie Reis mit verschiedenen Zutaten (Gemüse und/oder Fleisch) gekocht werden. Auch kann der Bulgur ähnlich wie der Couscous in Nordafrika, gedämpft oder nach Einweichen ohne Kochen, als Taboulé oder auch als Kısır (Bulgursalat) verzehrt werden.

Bündner Fleisch

Bündner Fleisch ist eine graubündner Spezialität aus hauchdünnen zugeschnittenem Rinderkeulenfleisch. Nach überlieferten Rezept wird es gepökelt und an der Alpenluft bis zu drei Monate getrocknet. Hierbei verliert es bis zu 50 % an Gewicht. Bündner Fleisch wird auch unter seiner französischen Bezeichnung als „viande de Grisons“ angeboten.

Bundsalat

Bundsalat ist eine bis zu 40 Zentimeter steil hoch wachsende Pflanze aus Ägypten mit einem hellem, zarten Blätterherz im lockeren Blätterkopf.

Bundsalat wird wie Kopfsalat verwendet, aber auch wie Gemüse gedünstet.

Buttermilch

Bei der Herstellung von Butter aus Sahne bleibt immer Milchflüssigkeit übrig. Daraus macht man durch Zugabe von Milchsäurebakterien eine frisch säuerlich schmeckende Buttermilch. Wenn aus bereits angesäuerten Sahne Sauerrahmbutter hergestellt wird, braucht man die Milchsäurebakterien nicht mehr nachträglich hinzugeben.

Besonders macht die Buttermilch ihr niedrige Fettgehalt von maximal 1 %. Trotzdem hat sie einen nahezu vollständigen Gehalt der wertvollen Nährstoffe der Milch. Deshalb ist Buttermilch ein kalorienarmes, aber auch ein sehr gesundes Lebensmittel. Bei der Buttermilch sind außerdem Zusätze von bis zu 10 % Wasser oder 15 % Magermilch beziehungsweise Milchpulver erlaubt.

Butt

Butt ist die Bezeichnung für Plattfische wie Flunder, Heilbutt, Scholle oder Steinbutt.

Butter

Butter ist ein Gemisch aus Milch, Sahne, Wasser und einer priesen Salz mit mindestens 84 % Fett und höchstens 16 % Wasseranteil. Deutsche Butter wird nur in den Handelsklassen Deutsche Markenbutter und Molkereibutter angeboten. Je nach Herstellungsart wird zwischen der Süßrahmbutter und der Sauerrahmbutter unterschieden.

Aufbewahren:

Wenn Sie Butter längere Zeit aufbewahren möchten, nehmen Sie ein Töpfchen, drücken die Butter ganz fest hinein, damit keine Luft mehr drinnen ist. Danach bedecken Sie die Oberfläche mit einem Leinentüchlein, das Sie vorher in Salzwasser gekocht haben.

Butter klären:

Sie wissen, dass die Verwendung von Butterschmalz bei manchen Gerichten unvergleichlich gut schmeckt. Die Butter wird vorsichtig erhitzt und für etwa 30 Minuten flüssig gehalten. Dabei setzt sich das geronnene Eiweiß im Schaum und am Boden ab, und das Wasser verdunstet. Durch Abschöpfen des Schaumes, anschließendes Abgießen und/oder Filtern wird die Butter geklärt. Aus 1 kg Butter kann man so etwa 700 g reines Butterfett gewinnen.

Ranzige Butter kann man auch zu Butterschmalz machen. Butter erhitzen, nicht allzu stark, dann ein kleines Stück Schwarzbrot, einige Apfelspalten ungeschält und einige Zwiebelscheiben dazu. Dies hilft den ranzigen Geschmack zu entfernen. Ist die Butter geklärt, d. h. hell und klar, den Schaum abseihen und die geklärte Butter am besten in einen kleinen Tontopf geben. Tipp: Fügen Sie eine gute Prise Salz hinzu (pro ¼ kg), wenn die Lagerdauer länger ist.

Verwendet wird Butter zum Braten, Kochen, Backen und als Brotaufstrich.

Achtung: Wegen ihres relativ niedrigen Rauchpunktes ist Butter nicht für hohe Temperaturen geeignet, da sie sonst schwarz wird und verbrennt. Die Halbfettbutter mit einem Fettanteil von 40-42 % ist wegen des höheren Wasseranteils ausschließlich nur als Brotaufstrich geeignet !

Butterkugel (Beurre manié)

Kneten Sie zu gleichen Teilen die Butter mit dem Mehl zu einer kleinen Kugel. Nehmen Sie so viel Mehl wie die Butter gut aufnehmen kann.

Butternut-Kürbis

Eine Untergruppe des Moschuskürbis ist der Butternusskürbis. Er wird wegen seiner Form auch Birnenkürbis genannt. Es gibt ihn den Butternut-Kürbis von 200 Gramm bis zu 2 Kilogramm. Seinen Ursprung hat er in Amerika, mittlerweile wird er aber auch in weiteren niedrigen Lagen mit heißem, feuchtem Klima wie Indien angebaut. Von anderen kultivierten Kürbissen lässt sich der Butternut-Kürbis dadurch unterscheiden, dass der Fruchts蒂el hart ist, runde Kanten hat und sich am Fruchtansatz stark erweitert.

Der Butternut-Kürbis enthält Vitamin A, Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin D und Vitamin B12. Außerdem enthält der Butternut-Kürbis Eisen, Kalzium und Magnesium.

Wie alle Kürbise ist auch der Butternut-Kürbis vielseitig verwendbar.

Butterkäse

Butterkäse ist halbfester Schnittkäse mit weicher geschmeidiger Konsistenz aus pasteurisierter Vollmilch. Butterkäse ist meistens mit einer gelbbrauner bis rötlicher Haut und buttergelbem Inneren versehen. Er hat nahezu keine Lochung und hat einen milden, aromatischen, butterähnlichen Geschmack. Butterkäse hat einen Fettgehalt von 22 bis 33 % (Fett i. Tr. 45 bis 60 %). Seine Reifungszeit beträgt 4-6 Wochen.

Butterkeks

Butterkeks ist eine spezielle Keksart, die auf 1 Kilogramm Getreidemahlerzeugnis mindestens 100 Gramm Butter enthalten muss.

Butterkrebs

Butterkrebs ist die Bezeichnung für den Fluss- oder Edelkrebs direkt nach der Häutung. Das hat den Grund das sein Panzer noch sehr weich ist.

Achtung:

In diesem Zustand sind Krebse geschmacklich nicht für den Verzehr geeignet.

Butterreinfett

siehe auch Butterschmalz

Brühe

Brühen bieten die Grundlage für Suppen. Sie sollten so zubereitet sein, dass sie den arteiligen Geschmack der Hauptmahlzeit (Gemüse- Geflügel- oder Rinderbrühe) geschmacklich hervorheben.

Bouillon = Brühe

Buttersalat

siehe auch Kopfsalat

Butterschmalz

Butterschmalz oder Butterreinfett, entsteht durch Schmelzen (also Klären) von Butter oder Sahne. Hierbei werden Wasser und Eiweiß entfernt. Butterschmalz muss mindestens 99,8 % Fett enthalten. Butterschmalz wird zum Backen, Braten und zum Kochen verwendet. Es ist besonders gut geeignet für hohe Temperaturen.

BW-Wert

siehe auch Biologische Wertigkeit

C

Camembert

Camembert ist ein Runder, flacher Weichkäse mit einem einheitlichen weißem Schimmelüberzug einem und weiß bis rahmgelben Inneren mit wenigen Bruchlöchern. Er ist mild aromatisch, hat einen leicht säuerlichen Geschmack und ist champignonanartig. Sein Fettanteil liegt bei 12 bis 35 % (Fett i. Tr. 30 bis 70 %). Camembert hat einen höheren Reifungsgrad als Brie.

Canache

Canache oder Ganache beziehungsweise Pariser Creme ist schnittfeste Pralinenfüllung aus Schokoladenkuvertüre (siehe auch Kuvertüre) und Sahne sowie Geschmacksträgern wie zum Beispiel Vanille, Mokka, bei der Zugabe von Kirschwasser, Likören oder Rum. Butter wird auch als Stabilisator genutzt.

Calvados (Getränk)

Calvados ist ein bernsteinfarbener Apfelbranntwein aus der Normandie (Frankreich). Der Name dieses Getränkes leitet sich von seiner geschützten Herkunftsbezeichnung, dem Département Calvados, ab. Calvados dürfen sich ausschließlich die Cidre- oder Poirébrände (Birnenmost) nennen, die aus einer Region von elf genau festgelegten Anbaugebieten der Normandie stammen. Der Alkoholgehalt von Calvados liegt bei 40 bis 45 Volumenprozent (Vol.-%).

Cannelini-Bohne

Die Cannelini-Bohne stammt aus Italien und ist eine weiße, weich kochende Bohne.

Cappuccino

Für Cappuccino siehe auch Espresso mit derselben Menge aufgeschäumter Milch.

Achtung:

Cappuccino wird in Italien nur vormittags getrunken, bei uns in Deutschland ist er dagegen zur jeder Tageszeit sehr beliebt.

Cargoreis

siehe auch Naturreis.

Carotinoide

Carotinoide ist der Sammelbegriff für eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen. Wie zum Beispiel: Beta-Carotin Carotinoide findet sich in fast allen Pflanzen und haben unter anderen Einfluss auf deren Färbung. Durch eine antioxidative Wirkung (siehe auch Antioxidantien) fangen Carotinoide freie Radikale ab und wirken positiv auf unsere Gesundheit.

Carubin

Carubin ist ein weiß bis hellbeiges, geschmacksneutrales Mehl aus den harten schwarzen Samen des Johannisbrotbaums. Es ist Mehrfachzucker aus überwiegend Mannose und Galactose. Carubin kann zwischen dem 80- und 100-fachen seines Gewichts an Wasser speichern und ist fünf Mal so quellfähig wie Stärke. Carubin ist ein zugelassener Zusatzstoff (E 410).

Verwendet wird Carubin als Bindemittel, Stabilisator und Verdickungsmittel in Süßwaren, Soßen, Suppen, Süßspeisen und Speiseeis. Carubin ist auch ein Backhilfsmittel für glutenfreies Brot (siehe auch Zöliakie).

Achtung:

Carubinhaltige Diätprodukte helfen bei Colitism akuten Durchfallerkrankungen, Erbrechen, Ernährungs- und Verdauungsstörungen und auch bei Zöliakie. Carubin enthält einen Stoff, mit dem nachweislich Blutzucker- und Cholesterinspiegel gesenkt werden, und der auch gewichtsreduzierend wirkt. Wie seit etwa 1500 Jahren sind die Samen von Carubin mit ihrem immer gleichen Gewicht von 0,2 Gramm immer noch Maßeinheit (Karat) in der Schmuck und Edelsteinherstellung.

Casein

siehe auch Kasein

Carpaccio

Carpaccio ist eine italienische Spezialität, hauchdünn geschnittenes Rinderfilet mit Blättrig geschnittenem Parmesan, gehobelten weißen Trüffeln, Olivenöl sowie Zitronensaft, Meersalz und frisch gemahlenem, schwarzen Pfeffer.

Cayennepfeffer

Cayennepfeffer wird wegen seiner Schärfe auch als Teufelpfeffer genannt. Er wird aus den extrem scharfen roten Chilischoten gewonnen.

Cayennepfeffer wird zum Würzen von Butter- und Sahnesoßen, Eier- und Fleischspeisen verwendet. Er ist unverzichtbar für Currypulver, Harissa, Tabasco und Chilisoße.

Achtung:

Cayennepfeffer fördert die Verdauung und sollte wegen der Schärfe stets sparsam angewendet werden. Sollte es doch einmal z scharf sein, trinken Sie nicht Wasser, sondern essen Sie Joghurt, Brot, getrockneten Reis oder Süßigkeiten !

Cellulose

Cellulose ist ein wichtiger Ballaststoff und Hauptbestandteil der pflanzlichen Zellwände (wie zum Beispiel in Obst und Gemüse). Cellulose ist für den Menschen unverdaulich. Cellulose ist ein Verdickungsmittel (460).

Champagner

Champagner ist ein französischer Qualitätswein, der ausschließlich aus Weinen der Champagne nach der methode champenoise (Champagnermethode) hergestellt wird. Er wird zwischen der

Abfüllung in Flaschen und dem Degorgieren mindestens 12 Monate gelagert und hat eine geschützte Herkunftsbezeichnung. Zur Herstellung sind nur 3 Rebsorten zugelassen: Pinot Noir (Spätburgunder) sowie Pinot Meunier (Schwarzriesling) mit roten Trauben und Chardonnay mit weißen Trauben. Champagner wird in folgenden Geschmacksrichtungen angeboten: Ultra Brut, Brut, Extra Sec, Sec, Demi Sec sowie Doux. Trockener Champagner wird oft mit kalten Vorspeisen wie zum Beispiel Austern, Hummer oder Kaviar serviert.

Achtung:

Weil er das Herstellungsverfahren von Champagner entscheidend verbesserte gilt der Benediktinermönch Dom Perignon (1638-1715) heute als Vater des Champagners. Er war es auch, der seine Flaschen mit einem Korken verschloss, der mit Kordeln am Flaschenhals gesichert wurde.

Chayote

Chayote ist eine birnenähnliche Kürbisart (siehe auch Kürbis) mit zerfurchter Schale und hellem Fruchtfleisch. Er hat einen leicht süßlichen, gurkenähnlichen Geschmack. Chayote wird hauptsächlich in Indien, Westafrika sowie in Mittel- und Südamerika angebaut.

Chayote verwendet man als Kompott, Salat oder für Suppen.

Chemisieren

Form dünn mit Aspik auskleiden

Chemische Konservierung

Chemische Konservierung schützt Lebensmittel durch die Zugabe von bestimmten chemischen, amtlich zugelassenen Konservierungsstoffen vor dem Verderb, hinsichtlich der schädlichen Aktivität von Mikroben. Siehe auch chemische Konservierungsstoffe.

Die Verwendung von chemischen Konservierungsstoffen ist gesetzlich geregelt (Zusatzstoff-Zulassungsgesetz) und deklarationspflichtig.

Cherimoya

Cherimoya ist eine herzförmige oder konische exotische Frucht mit grüner bis bräunlicher Schale sowie weichem, etwas körnigem, weißen bis bläulichem Fruchtfleisch. Sie ähnelt einem dicken Zapfen; schmeckt süß, birnenähnlich und ist sehr aromatisch. Die Cherimoya wird in Brasilien, Kalifornien, Israel, Madeira und Spanien angebaut. Sie wird als Dessertfrucht, für Obstsalate und für Mix-Getränke verwendet.

Achtung:

Die Schale und die Kerne der Cherimoya sind ungenießbar !

Chester-Käse

Der Chester-Käse ist ein englischer Hartkäse (auch Cheshire) aus pasteurisierter Vollmilch mit einem gelblichem bis orangefarbenem Inneren. Chester-Käse wird vor der Lagerung vollständig mit einer Wachsschicht überzogen. Sein Geschmack ist mild aromatisch, schwach säuerlich bis nussartig. Er hat einen Fettanteil von 28-32 %. (Fett i. Tr. 45-50 %). Chester-Käse hat eine Reifungszeit von 4-5 Monaten und eine Lagerzeit bis 2 Jahren.

Chicorée (frz. Endive !)

Chicorée ist ein einjähriger geschlossener kolbenartig schlanker Spross aus der Zichorienwurzel. Er besteht aus einzelnen, eng aneinander liegenden Blättern und wird ohne Licht, meist in Kellern getrieben, um die Bildung von Blattgrün (siehe auch Chlorophyll) zu verhindern, was den Chicorée bitter machen würde. Er ist leicht bitter, aromatisch. Chicorée enthält viele Vitamine und auch reichlich Folsäure. Hauptlieferant ist Belgien, wo Chicorée Witloof genannt wird. Chicorée wird als Frischsalat und Kochgemüse (Wintersalat/-gemüse), als rohe Beilage, für Aufläufe, gedünstet und auch mit Früchten kombiniert verwendet.

Achtung:

Der fest innere Teil (der Strunk) des Chicorées ist relativ bitter, er sollte daher entfernt werden. Chicorée ist nicht zum Einfrieren geeignet. Er regt den Appetit und die Verdauung an, wirkt darmreinigend und gleicht den Mineralstoffhaushalt aus. Die Zichorienwurzel, eine Unterart der Wegwarte (siehe auch Wegwarte), wird seit Friedrich dem Großen landwirtschaftlich genutzt und zur Herstellung von Kaffeeersatz genutzt: Zichorienkaffee.

Chiffonade

In feine Streifen geschnittene Gemüse, Kräuter, Salate

Chilis

Chilis gehören zu der Familie der Paprikapflanzen. Chilis sind Nachtschattengewächse, es gibt viele verschiedene Arten mit unterschiedlicher Schärfe. Siehe auch Chilischote.

Chinakohl

Chinakohl wird auch Blätterkohl, Pekingkohl oder Kochsalat genannt. In China und Korea ist er eine oft verwendete Kohlart mit zylindrischem, festem Kopf, ohne Strunk und mit gelben bis leicht dunkelgrünen ovalen Außenblättern. Chinakohl ist leichter verdaulich als andere Kohlsorten, reich an Aminosäuren und Vitamin C.

Er wird roh als Salat oder gegart als Gemüsebeilage zu Fisch- oder Fleischgerichten sowie für Eintöpfe verwendet.

Achtung:

Im Kühlschrank hält sich Chinakohl bis zu 7 Tage.

Chilipulver

Chilipulver sind grob gemahlene Chilischoten.

Sie werden verwendet wie Chilischoten und Cayenne-Pfeffer.

Chilli-Saucen und Pasten auf Chilibasis

Chilli-Saucen und Pasten auf Chilibasis sind Gewürze, die Sie mit Chilischoten zubereiten können oder kaufen können. Chili-Sauce kann scharf, süß oder auch eine Kombination davon sein und kann sich natürlich von scharfer Sauce dadurch unterscheiden, dass sehr viele süße oder milde Sorten existieren, die typischerweise in scharfen Saucen fehlen.

Chlorophyll

Chlorophyll ist auch Blattgrün. Es färbt Pflanzen grün und ermöglicht ihnen und einigen Bakterienarten,

Choisum (Choi Sum)

Choisum, Choi sum, auch Choi sam, Choy sum, oder auch Chinese Flowering Cabbage beziehungsweise Chinesischer Blütenkohl ist eines der zahlreichen asiatischen Blattgemüse, das in der chinesischen Küche sehr häufig verwendet wird. Es ist ein Mitglied der Gattung Brassica der Senffamilie Brassicaceae. Choisum ist eine Transliteration des kantonesischen Namens, die wörtlich als "Herz des Gemüses" übersetzt werden kann. Choisum sieht dem chinesischen Brokkoli sehr ähnlich, und kann auch genau wie dieser verwendet werden. Den Unterschied sieht man oft erst bei den Blüten – Choisum hat kleine und ganz unverkennbare und typische gelbe Blüten, die direkt am Stengel anliegen, und die dem Gemüse den Namen Blütenkohl eingetragen haben. Gai-lan hingegen blüht grünlich bis weißlich, und die Blütenstände sind oben an der Pflanze.

Verwendet werden meistens die blühenden Stiele und die jungen Blätter. Der Geschmack erinnert an eine Mischung aus Spinat und Spitzkohl, in der Maserung ist das Gemüse aber ganz anders und sehr viel knackiger. Kurz gewokkt kann Choisum am meisten glänzen, und behält dann auch seine bombige grüne Farbe. Beim Dämpfen kann er dagegen unangenehm bitter werden.

Cholesterin

Für Mensch und Tier ist Cholesterin lebenswichtig. Es hat eine fettähnliche Grundsubstanz, die in allen Körperzellen, besonders im Gehirn, in den Eierstöcken, den Hoden und den Nebennieren vorkommen. Cholesterin dient dem Zellaufbau, ist wesentlicher Bestandteil von Gallensäuren, liefert den Grundbaustein für die Bildung von Nebennieren- und Sexualhormonen sowie Vitamin D und bildet die für den Fettabbau benötigten Gallensäuren. Bei einer Tagesproduktion von 1 bis 2 Gramm sind im menschlichen Körper etwa 150 Gramm eingelagert.

Achtung:

Ein erhöhter Cholesterinwert steht im Verdacht, für ein höheres Herzinfarkt- und auch Kreislaufkrankungen verantwortlich zu sein.

Chutney

Chutney ist eine würzige, süß-saure Sauce indischer Herkunft. Es kann ganze Frucht- oder Gemüsestücke enthalten und hat meistens eine musartige Konsistenz. Siehe auch Relish

Cognac

Cognac ist ein Weinbrand mit 40 % Volumengehalt. Er kommt aus dem französischen Weinanbaugebiet Cognac im Département Charente, wo er erstmals im 17. Jahrhundert hergestellt wurde. Nur der in diesem Gebiet durch zweimalige Destillation hergestellte Weinbrand heißt, wenn er auch die übrigen Bedingungen des Gesetzes erfüllt, Cognac. So muss er unter anderen mindestens zweieinhalb Jahre im Fass lagern, was durch drei Sterne auf dem Etikett bestätigt wird.

Cocotte (Casserole)

Schönes Bratgeschirr, das auch auf den Tisch gestellt wird

Cointreau

ist ein feiner Likör, der in der Bar und auch in der Küche sehr gerne verwendet wird. Cointreau wird aus destillierten Orangenschalen hergestellt. Er wurde von den Brüdern Cointreau im Jahre 1875 in der eigenen Destillerie in Angers nach einem Geheimrezept produziert. Kenner meinen, dass die richtige Balance zwischen bitteren und süßen Orangenschalen das extraordinary Aroma hervorbringt.

Cola-Getränke

Cola-Getränke sind beliebte kohlenstoffhaltige Erfrischungsgetränke aus der koffeinreicher Colanuss und entkoffiniertem Coka. Außerdem enthalten sie Nelkenöl, Vanilie, Wasser, Zimtöl, Zitrone und eine Menge Zucker. Je nach Land und Geschmackswünschen werden auch weitere Gewürze in unterschiedlichen Mengen als Bestandteile der geheimen Formel genannt. Auch unterschiedliche Zuckersorten verändern den Geschmack von Cola-Getränken. Außerdem enthalten sie normalerweise Phosphorsäure (wird sonst als Rostlöser verwendet). Seit Mitte der achtziger Jahre gibt es auch kalorienreduzierte und koffeinfreie Cola-Getränke. Seit 2002 ist auch die als nicht wesentliche Alternative die Mekka-Cola im Handel. Alle Cola-Getränke gehören zu den Limonaden, weil sie nämlich aus Fruchtauszügen und Kräuterauszügen bestehen.

Achtung:

Erfinder der Cola ist der Pharmazeut John S Pemberton, der erstmals 1886 einen Sirup mit Sodawasser gemischt herstellte und unter dem Namen Coca-Cola verkaufte. Heute gibt es jedoch mehrere Hersteller von Cola-Getränken.

Concassée

Zerkleinern, grob hacken

Convenience Food

Convenience Food sind industriell weiterverarbeitete rohe Lebensmittel. Es gibt vier Gruppen:

1) Küchenfertige Produkte wie zum Beispiel geschälte, rohe Kartoffeln, tiefgekühltes rohes Gemüse, Fleisch, Fisch und Geflügel 2) Halbfertige Produkte wie zum Beispiel frische oder gefrorene Pommes frites, panierte Fischfilets oder auch Schnitzel, Tortellini, Saucen oder Suppen in Pulverform 3) Fertige Produkte wie zum Beispiel Instantprodukte, Ravioli oder Eintopfgerichte in Dosen und Tiefkühl-Fertiggerichte 4) Verzehr fertige Produkte wie zum Beispiel Eiscreme, Joghurt, Bonbons und Kanbberartikel

Corail

Corail ist schwarzgrüner Rogen von weiblichen Hummern, Flusskrebse sowie anderen Krustentieren und der organfarbene Rogensack der Pilgermuschel. Rogen gilt als besondere Delikatesse. Er enthält viele Vitamine, Jod und Niacin.

Corail wird roh, zur Verfeinerung von Saucen und Suppen, als Würzmittel und zur Herstellung von Corailbutter verwendet.

Corned Beef

Corned Beef ist gepökelt, mit Wurzelgemüse gekochtes, fettarmes Rindfleisch von der Rinderbrust. Corned Beef wird in einem Aufguss aus Kochbrühe und Aspik zubereitet. 1 Kilogramm Fleisch darf nicht mehr als 1 Kilogramm Corned Beef ergeben. Corned Beef ist frisch oder in Dosen erhältlich.

Cornflakes

Cornflakes sind geröstete Maiskolben, mit oder ohne Zuckerzusatz. Der amerikanische Arzt Harvey Kellogg war zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf der Suche nach einem gesunden vegetarischen Grundnahrungsmittel und entwickelte diese erste Frühstückscerealie, welche ursprünglich noch aus Weizen bestand. Nachdem dieses Verfahren auch auf Reis und Mais übertragen wurde, traten die Cornflakes ihren Siegeszug rund um die Welt an und sind mittlerweile in zahlreichen unterschiedlichen Abwandlungen überall zu finden.

Cornichons

Cornichons sind bis etwa 6 Zentimeter kleine voll eingewickelte Einlegegurken.

Cottage Cheese

siehe auch Hüttenkäse

Couvertüre

siehe auch Kuvertüre

Crab meat

Crab meat ist Fleisch verschiedener Arten von Stein- sowie Kirzschwanzkrabben und wird meistens in Dosen angeboten.

Crab meat wird wie Königskrabben verwendet.

Cremant

Cremant heißen alle französischen Schaumweine aus genau bestimmten Anbaugebieten (AC und AOC), die zwar nach der Methode champenoise (der Methode der Champagnerherstellung) hergestellt werden, aber nicht in der Champagne hergestellt wurden.

Crème Chantilly (franz.)

Crème Chantilly ist Schlagsahne mit feinem Vanillearoma.

Crème fraîche

Crème fraîche ist Kräuterrahm oder Kräutersahne aus der Normandie. Sie hat mindestens 30 % Fettanteil und ist ein Sauermilcherzeugnis.

Crème fraîche wird zum Beispiel zum Braten und für geschmackliche Abrundungen von Saucen und Salatsaucen verwendet.

Crêpes (franz.)

Crêpes sind eine französische Spezialität. Sie sind hauchdünne Eierpfannkuchen aus a) Weizenmehl mit Zucker bestreut oder süß gefüllt oder b) aus überwiegend Buchweizenmehl hergestellt und herzhaft gefüllt.

Crevetten (franz. Crevettes)

Crevetten ist die französische Bezeichnung für verschiedene Garnelenarten von etwa 8 bis 12 Zentimeter wie zum Beispiel Sägegarnelen sowie Nord- und Ostseegarnelen. Siehe auch Garnelen.

Croissant (franz. Halbmond oder Mondsichel)

Croissant ist ein französisches Frühstückshörnchen aus zuckerarmem blättrigem Hefefeinteig. Siehe auch Plunderteig.

Cumin

siehe auch Kreuzkümmel

Curcuma

siehe auch Kurkuma

Curry

Curry ist ein ostindisches Gericht aus Fleisch, Fisch und Geflügel, Wild oder Gemüse in Currytunke mit Reis.

Curry-Pulver

Curry-Pulver ist eine sehr aromatische, ursprünglich ostindische Gewürzmischung aus 10 bis 20 Gewürzen, unter anderen Bockshornklee, Chilli, Cumin, Curcuma, Kardamon, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Pfeffer, Paprika, Piment sowie Salz.

Curculin

Curculin ist ein süß schmeckendes Protein, das in den Früchten der einkeimblättrigen malaiischen Pflanze *Curculigo latifolia* aus der Familie der Hypoxidaceae vorkommt. Die Primärstruktur besteht aus 114 Aminosäuren.

Seine Süßkraft von Curculin in Bezug auf Saccharose beträgt das 550-fache in 6,8%iger Lösung. Der herbeigeführte süße Geschmack hält nur wenige Minuten an. Außerdem hat Curculin die Eigenschaft, sauren Geschmack in einen süßen Geschmack zu verwandeln und ist somit ein Geschmackswandler.

Cyclamat

Cyclamat ist die Sammelbezeichnung für eine Gruppe von Süßstoffen mit einer 35-mal stärkeren Süßkraft als Saccharose.

Achtung:

Cyclamat ist eventuell gesundheitsschädlich, daher sollte man auf Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) täglich nicht mehr als 11 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht zu verzehren. Der übermäßige Verzehr von Cyclamat kann abführend wirken !

D

Dampfel

Gärprobe für den Germteig (Hefeteig)

Darioiform

Sind Förmchen für Pudding, Flan

Dämpfen

Das Dämpfen ist eine besonders schonende Garmethode im drucklosen Wasserdampf bei Temperaturen bis zu 100 Grad Celsius. Zum Dämpfen besonders gut geeignet sind zarte Gemüse, Getreideprodukte sowie fettarme Fische, aber auch zartes Fleisch und Kartoffeln.

Zum Dämpfen benötigen Sie neben einem Topf mit Deckel einen Dämpfeinsatz, der das Gargut vom darunterliegenden Wasser weghält. Solche Einsätze werden als Drahtkörbe, in der chinesischen Küche als Bambuskörbe, oder auch Blechkörbe, Beim Dämpfen darf nur soviel Wasser im Topf sein, dass das Gargut es auch kochend nicht erreicht. Der Topf muss geschlossen sein, damit die Luft im Topf mit Wasserdampf gesättigt wird.

Ähnlich ist das garen im Schnellkochtopf beziehungsweise Dampfkochtopf. Da bei dieser Methode der Wasserdampf nicht entweichen kann steigt der Innendruck und damit die Temperatur auf etwa 120 Grad Celsius. Das verkürzt die Kochzeit deutlich.

Damwild

Damwild ist eine Haarwildart die kleiner als Rotwild ist, ein Hirsch mit markantem Schaufelgeweih. Damwild ist zarter als Rothirsch und wiegt ungefähr 75 Kilogramm. Es hat rotbraunes, wohlschmeckendes Fleisch mit nur wenig Feettanteil. Die Farbe des Fells von Damwild ist im Sommer hellbraun mit garen Flecken und im Winter schwarzbraun.

Datteln

Die Dattelpalme wird übrigens schon als Baum des Lebens in der Bibel erwähnt. Die Dattel ist in der orientalischen Welt immer noch ein wichtiger nahrhafter Energiespender, und in manchen Gegenden dieser Welt bemisst sich Reichtum und Ansehen des Eigentümers wie seit Urzeiten nach der Anzahl seiner Dattelpalmen.

Angebaut wird die Dattelpalme im mittleren Osten, hauptsächlich Ägypten und in Saudi-Arabien. Datteln sind das ganze Jahr über erhältlich, Hauptabsatzmonate sind aber die Wintermonate. Getrocknete Datteln enthalten sehr viel Kalium und Eisen. Sie sind wegen ihres hohen Zuckergehalts auch sehr nahrhaft. Datteln sollen außerdem eine vitalisierende Wirkung haben. Verwendet werden Datteln frisch oder getrocknet, mit oder ohne Kern. Sie sind eine beliebte Nascherei, werden für Obstsalat oder gefüllt zubereitet. Man kann Datteln als Beilage zum Hauptgericht oder als Dessert verwenden.

Achtung:

Aus dem Kern der frischen oder getrockneten Dattel kann man sich, wenn man Glück hat, seine eigene Dattelpalme ziehen.

Degustation (franz.)

Degustation heißt verkosten oder Beurteilen von Wein, Speisen, spezieller Zubereitungen von Speisen mit interessanten Zutaten wie exotischen Früchten, Wildkräutern oder Aceto Balsamico.

Degraissieren

Abschäumen, abfetten, entfernen vom Fett

Deklarationspflicht
siehe auch Kennzeichnungspflicht

Deutscher Kaviar
siehe Seehase

Deutsche Markenbutter
siehe auch Markenbutter

Deutsche Molkereibutter
siehe auch Molkereibutter

Dextrin
Dextrin wird auch als Stärkegummi bezeichnet. Es ist weißes bis hellgelbes geschmacksneutrales Pulver das hauptsächlich aus Kartoffel- beziehungsweise Maisstärke besteht.
Es wird als Ballaststoff, Verdickungsmittel bei der Herstellung von Lebensmitteln, als Klebstoff oder als Bindemittel für Aquarellfarben verwendet.

Dextrose
siehe auch Glucose, Traubenzucker

Diätische Erfrischungsgetränke
Diätische Erfrischungsgetränke sind auch soft Drinks. Sie enthalten anstelle von Zucker Süßstoff, wodurch ihr Energiegehalt (=Kaloriengehalt) sehr gering ist. Es dürfen bei Diätischen Erfrischungsgetränken weder künstliche Aromastoffe noch Coffein oder Chinin verwendet werden.

Diätische Lebensmittel
Diätische Lebensmittel entsprechen der besonderen Ernährungserfordernissen bestimmter Verbrauchergruppen wie: – Personen mit gestörtem Verdauungs- oder Resorptionsprozess oder Stoffwechsel oder – Personen, die wegen besonderer körperlicher Umstände die Nahrungsaufnahme genau kontrollieren müssen.

Diätmargarine
Diätmargarine muss mindestens 40 % ungesättigte Fettsäuren enthalten.
Diätmargarine wird als Brotaufstrich und je nach Zusammensetzung auch zum Kochen verwendet. Sie ist auch zum Backen und Braten geeignet.

Dickmilch
Dickmilch ist Sauermilch oder Setzmilch und ein Sauermilcherzeugnis. Durch den Zusatz von Milchsäurebakterien gerinnt das Milchprotein (Milcheiweiß) (siehe auch Casein), die Milch wird

fest. Ihre Fettgehaltsstufen sind: bis 0,3 % (entrahmt); 1,5-1,8 % (fettarm); meistens 3,5 % (aus Vollmilch) und 10 % (Sahnedickmilch)

Dickzuckerfrüchte

siehe auch Orangeat und siehe auch Zitronenart.

Digestif (franz. Digestif)

Ein Digestif wird zur Förderung der Verdauung nach dem Essen getrunken (digestion = Verdauung): Es sind hochprozentige Spirituosen wie Cognac, Obst- oder auch Weinbrände und/oder Espresso, Kaffee und/oder Mokka.

Dill

Dill hat einen herb-frischen Geschmack und auch die Blütenstände können Sie mit verwenden. Dill wird zum Würzen für Salate, für Fisch und Krustentiere, für frische und eingelegte Gurken, für Gemüse, für Kartoffeln und für Quark verwendet.

Achtung:

Dill eignet sich gut zum Einfrieren, gekocht verliert er allerdings sehr schnell an Aroma. Als Tee fördert Dill die Verdauung, wirkt harntreibend und löst Blähungen und Krämpfe.

Dinkel

Dinkel ist Spelzgetreide oder Spelzweizen; Kulturform des Weizens, daher ist Dinkel auch backfähig.

Dinkel wird für Bratlinge, Beilagen, Eintöpfe und Suppen (Grünkernsuppe zum Beispiel) oder als Brot (mindestens 90 % Dinkelmahlerzeugnisse) verwendet. Halbreife Dinkelkörner verwendet man als Suppeneinlage (siehe auch Grünkern).

Diphenyl

Diphenyl ist ein chemischer Konservierungsstoff (E 230)

Disaccharid

Disaccharid besteht aus zwei Zuckermolekülen, zum Beispiel Malzzucker (siehe auch Maltose), Milchzucker (siehe auch Laktose), Rübenzucker und Rohrzucker (siehe auch Saccharose)

Distelöl

Distelöl wird aus Samen der Färberdistel gemacht, sie sind goldgelb bis dunkel. Distelöl hat einen milden nussartigen Geschmack, der dem Sonnenblumenöl ähnelt.

Distelöl wird in der kalten Küche, zum Braten, als Diätspeiseöl und zur Herstellung hochwertiger Margarine verwendet.

Achtung:

Distelöl ist besonders reich an ungesättigten Fettsäuren und wird im Kühlschrank nicht trübe.

D-Milchsäure

D-Milchsäure ist eine organische Säure, linksdrehend; wird im Gegensatz zur L-Milchsäure langsam abgebaut. Siehe auch Milchsäure.

Donaulachs
siehe auch Huchen

Doppelrahmfrischkäse
Doppelrahmfrischkäse ist milchigweißer bis rahmgelber streichfähiger Frischkäse. Sein Fettgehalt liegt bei etwa 27 % (=60 % Fett i. Tr.)

Dorade
siehe auch Goldbrasse

Dornhai
Dornhai oder Dornfisch beziehungsweise Seeaal. Er gilt durch Überfischung als stark gefährdeter Seefisch (Knorpelfisch, Raubfisch). Weibliche Dornhaie haben eine Länge von 75-90 Zentimeter, männliche Dornhaie eine Länge von 60-80 Zentimeter. Ihr Maximalgewicht beträgt 10 Kilogramm. Dornhaie kommen in europäischen Meeren vor, ihr Fleisch ist rötlich gestreift, fest und sehr schmackhaft. Es hat ein Proteinanteil von etwa 26 % und einen Fettanteil von etwa 7 %. Dornhai ist reich an Omega-3-Fettsäuren.

Er wird für alle Garverfahren verwendet.

Achtung:
Dornhai ist vom Aussterben bedroht ist!
Die enthäuteten und grätenfreien Rückenteile werden als Seeaal, die geräucherten Bachlappen als Schillerlocken angeboten. Dornhaie stehen wegen stark Bestandsgefährdung auf der Roten Liste, deshalb dürfen nur noch Exemplare über 70 Zentimeter Länge gefangen werden. Dornhai war früher bei uns wegen seiner Leber und bei den Engländern für „fish and chips“ sehr beliebt.

Dorsch
siehe auch Kabeljau

Dorschleber
Dorschleber ist eine kulinarische Spezialität. Er wird für Dorschleberwurst und Dorschleberpastete sowie zur Gewinnung von Lebertran verwendet.

Dost
siehe auch Oregano

Dragee
Dragee sind meist runde oder ovale Tabletten unterschiedlicher Farbe mit Überzug. Bei Süßwaren sind Dragees meist aus Zucker, und einem bonbonähnlichen Kern, der bei einem pharmazeutischen Produkt den Wirkstoff enthält.

Dreikornbrot
Dreikornbrot ist eine Brotsorte aus mindestens einer Brotgetreideart und einer oder zwei Nichtbrotgetreideart/en. Alle verwendeten Getreidemahlerzeugnisse können beliebig kombiniert

werden, aber jede muss mindestens einen Anteil von 5 % haben.

Dressieren

Zurichten, formen - Dressieren von Geflügel, Fisch oder Fleisch, zum Beispiel mit Küchengarn, zusammenbinden und in die gewünschte Form bringen. Geflügel die Flügel an den Rücken binden, da sie sonst abstehen und leicht verbrennen.

Dressieren: Teigmassen oder Cremes mit dem Dressiersack spritzen

Dressing

Dressing ist ein englisch/amerikanischer Begriff für Salatsaucen.

Drops

Ein Drops ist meist ein saurer Hartbonbon, siehe auch Bonbon.

Dünsten

Beim Dünsten wird ein Gargut mit wenig Flüssigkeit oder Fett in einem geschlossenen Topf erhitzt so dass es bei einer Temperatur zwischen 70 und 98 Grad Celsius gart. Dabei ist es wichtig den Deckel immer geschlossen zu halten damit die entsprechende Temperatur im Inneren entstehen kann und die Aromen nicht entweichen können. Wenn der Dampf aus dem geschlossenen Topf austritt ist die Temperatur zu hoch und es besteht die Gefahr, dass das Gargut im Topf, anbrennt.

Duchesse

Trockene Kartoffelmasse, die mit Eidotter gebunden wird.

Dulse

Dulse ist eine Algenart aus dem Atlantik oder Pazifik. Sie ist kultiviert frisch aus Frankreich erhältlich.

Durchsiehen

Das Siehen (oder auch Abseihen beziehungsweise Durchsiehen) ist ein Arbeitsschritt bei der Zubereitung von Lebensmitteln, bei dem die festen Bestandteile von flüssigen getrennt werden. Es wird teilweise umgangssprachlich als Synonym für die Verwendung von Sieben gebraucht. Man gibt eine Flüssigkeit in ein Sieb, um die festen und die flüssigen Bestandteile zu trennen. Wenn besonders viele Schwebeteilchen ausgefiltert werden sollen, können Sie das Sieb mit einem Mulltuch (es funktioniert auch mit einem Geschirrtuch aus Leinen oder einem Windeltuch) ausgelegt werden. Je nach Rezept wird die im Sieb verbliebene Masse mit dem Löffel ausgedrückt, um möglichst viele Geschmackstoffe in der Suppe oder Sauce zu bewahren.

Bei der Herstellung von Bratensaucen wird die Flüssigkeit nach dem Ablöschen des Bratensatzes durchgeseiht. Das macht man um eine Ausgangsflüssigkeit ohne feste Bestandteile zu erhalten, ohne die Sie keine klumpchenfreie Sauce herstellen können.

Duxelles

Fein gehackte Champignons, Zwiebel, in Öl rasch anrösten, mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen

Dünnung

Die Dünnung sind beim Kalb die Bauchlappen, die zu Ragout verarbeitet werden. Beim Rind werden die Knochendünnung und Dünnung am Bauchteil unterschieden.

Dünnung wird zum Kochen, Braten und Suppen verwendet.

Dunst

Bei der Vermahlung von Getreide entstehende unterschiedlich große Teilchen, deren Größe zwischen Mehl (das ist der höchste Feinheitsgrad) und Grieß (der größte Mehlteilchen) liegen. Die Teilchengröße liegt zwischen 0,1-0,2 Millimeter. Dunst fühlt sich körnig an. Der Dunst wird zur Herstellung von Teigwaren verwendet und wird meist in enger gestellten (geriffelten) Walzen zu Mehl vermahlen.

E

Echter Kaviar

siehe auch Kaviar

Edamer Käse

Mit gelber oder roter Paraffinschicht (oder als Ersatz mit Kunststofffolie) überzogen. Edamer Käse ist ein Schnittkäse aus pasteurisierter Vollmilch. Die darunter liegende Rinde ist glatt und trocken und das Innere gold- bis hellgelb mit wenigen, erbsengroßen Löchern. Er ist angenehm milde im Geschmack und hat einen Fettgehalt von 15-40 % (Fett i Tr. 30-50 %). Seine Reifungszeit beträgt 3 bis 5 Wochen.

Edelfisch

Edelfisch ist die Sammelbezeichnung für festfleischige Süßwasserfische hoher Qualität. Hier runter fallen zum Beispiel Aal, Forelle, Hecht, Karpfen, Lachs Saibling und Zander. Festfleischige Seefische werden üblicherweise als Feinfisch bezeichnet, gelegentlich aber auch als Edelfisch.

Edelpilzkäse

siehe auch Roquefort

Eichblattsalat

Die dunkelgrünen bis rotbraunen Blätter des Eichblattsalates erinnern aufgrund ihrer Form an Eichenlaub und haben einen feinen, nussartigen Geschmack.

Er lässt sich sehr gut mit anderen Salate und wegen seines Aussehens auch zu Dekorationszwecken

verwenden.

Achtung:

Eichblattsalat muss schnell verbraucht werden da er auch bei Kühlung nur 1 Tag gelagert werden kann.

EI!

Nestfrische Eier soll man nicht unbedingt gleich essen, denn gekocht lösen sie sich schwer von der Membran. Am besten schmecken Eier, die 4-10 Tage gelagert sind. Nach 14 Tagen wiederum verliert das Ei an Geschmack und Eiklar lässt sich nicht mehr ganz so gut zu Schnee schlagen. Die Lagertemperatur sollte zwischen 7 und 12 ° C sein. Im Kühlschrank sollen Eier verpackt aufbewahrt werden. Frischeprobe: Sinkt ein Ei im Wasser zu Boden, so ist es frisch. Eier, die ca. 7 Tage alt sind, richten sich auf und Eier, die drei Wochen alt sind, schwimmen obenauf.

Eidotter

Eidotter wird, aufgrund der Farbe, auch Eigelb genannt. Eidotter hat etwa 30 % des Gesamtgewichtes am Ei, es ist von feiner Membran umschlossen und in der Eimitte fixiert von Hagelschnüren. Das Eidotter enthält reichlich Cholesterin, Vitamin A und D und viele Mineralstoffe. Außerdem hat es relativ viel gesättigte, aber überwiegend einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und 16 % vollwertiges Protein.

Eier

Eier bestehen im Wesentlichen neben ihrer festen Schale aus Eidotter und Eiklar. Wenn nichts weiter angegeben wurde, handelt es sich um Hühnereier. Alle anderen Eier dürfen nur unter Angabe der Vogelart in den Handel gebracht werden und unterliegen auch nicht den gesetzlichen Bestimmungen. Feinschmecker schätzen auch Eier von Enten, Gänsen, Möwen, Tauben sowie Wachteln. In der Lebensmittelindustrie werden aber ausschließlich die Eier von Hühnern verwendet.

Eier werden unter anderem als selbständige Gerichte, bei der Herstellung von Back- sowie Teigwaren, in Salatsaucen, Majonäse und zu Dekorationszwecken verwendet.

Achtung:

Wegen der großen Gefahr der Salmonellen sollten Sie Eier im rohen Zustand getrennt von anderen Lebensmitteln bei Temperaturen unter 10 Grad Celsius lagern ! Absolute Hygiene ist bei der Verwendung geboten ! Eier sollten mindestens 10 Minuten bei 70 Grad Celsius erhitzt werden. Siehe auch HACCP

Einfrieren

Sind Sie Single und möchten trotzdem gut essen? Kochen Sie doch selbst nach mecook Menüplänen. Ist die Menge zu groß, können Sie sie ohne weiteres halbieren. Es ist dennoch zu viel?

Frieren Sie doch die Hälfte ein, dann haben Sie für die kommenden Tage wieder ein köstliches Menü. Machen Sie das öfters, dann haben Sie nur die halbe Arbeit und das doppelte Vergnügen. Außerdem ist Selberkochen auf die Dauer sehr viel Geldbeutel schonender und es schmeckt besser, denn Sie wissen, was drin ist! Nehmen Sie eine Schale und geben Sie das ganze Menü (Fleisch, Beilage) hinein und ab in den Tiefkühlschrank. Wunderbar einfrieren lassen sich auch Suppeneinlagen wie Knödel, Frittaten, Strudel, Milzschnitten etc. Fleischspeisen wie Gulasch, Faschiertes (Hackbraten), Ragout, gedünstete Schnitzel, alle Arten von Huhn sowie Fisch können problemlos eingefroren werden. Schreiben Sie die Speise und das Datum des Tages, an dem die Lebensmittel eingefroren werden, auf ein Etikett und kleben Sie dieses auf das Gefriergut. Dann wissen Sie immer, was Sie wann eingefroren haben und können es rechtzeitig wieder entnehmen, sodass es nicht allzu lange auf seine endgültige Bestimmung, nämlich Ihren Gaumen zu erfreuen, warten muss. Sie können natürlich auch Gemüse wie gedünstetes Kraut einfrieren oder Backwaren aus Germteig, Sandmasse, Mürbteig, Biskuitteig etc.

Einbrenn oder Einmach

Beides ist eine Mehlschwitze. Man benötigt je nach Größe des Gerichts Butter (Öl) und Mehl.

Butter erhitzen, vom Herd nehmen, Mehl einrühren und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten "einbrennen" lassen, bis das Mehl eine schöne dunkle Farbe bekommt. Eine Einbrenn ist eine Bindung für dunkle Suppen und Saucen. Wenn Sie zur Einbrenn eine Prise Rohrzucker dazugeben und kurz mitrösten, ist die Einbrenn schneller fertig.

Einmach

Eine Einmach wird gleich hergestellt, nur viel heller. Das heißt, das Mehl wird max. 2-3 Minuten in das Fett eingerührt, damit die Einmach schön hell bleibt. Eine Einmach ist eine Bindung für helle Suppen und Saucen.

Einmachhilfe

Einmachhilfe wird unter anderem bei Marmeladen- oder Essig-Gurken-herstellung und so weiter eingesetzt. Die Einmachhilfe sorgt bei eingemachten Früchten und Gemüsen im Glas für eine längere Haltbarkeit.

Einpökeln

Einlegen von Fleisch in Salz, auch mit Knoblauch, Kümmel, Pfeffer, Wacholder. Dadurch wird das Fleisch haltbar gemacht. Das Fleisch wird mit Gewürzen gut eingerieben, eng in Steingut oder Porzellangefäßen (auch Holz) eingeschichtet, bedeckt und mit (Steinen) beschwert.

Eier, porchierte

Hier werden die Eier ohne Schale knapp unter dem Siedepunkt in einem kochendem Sud aus Essig, Salz und/oder Gewürzen kurz gegart.

Eier, verlorene Verlorene Eier ist eine andere Bezeichnung für pochierte Eier.

Eier-Gewichtsklassen

– XL: 93 Gramm und darüber; – L: 63 Gramm bis 73 Gramm; – M: 53 Gramm bis unter 63 Gramm; – S: 52 Gramm und darunter.

Eier-Güteklassen: – Klasse A oder „frisch“: ungereinigt, normale unverletzte Schale, Luftkammer unter 6 Millimetern ; – Klasse A „EXTRA“: wie Klasse A, jedoch eine Luftkammer unter 4 Millimeter und nicht älter als 7 Tage; – Klasse B oder „2. Qualität“: Die Luftkammer ist über 6 Millimeter groß; – Klasse C: nur für die Nahrungsmittelindustrie bestimmte „deklassierte Eier“.

Eigelb:
siehe auch Eidotter.

Eiklar

Eiklar wird auch als „Eiweiß bezeichnet. Es ist roh glasig und zähflüssig, gekocht weiß und fest. Eiklar ist reich an Proteinen, mit wenig Fett und hat somit kaum Cholesterin.

Es wird zu schaumigem Eischnee geschlagen, als Auflockerung für Desserts, Gebäck oder Soßen und Baiser verwendet.

Achtung:

Eiklar kann vereinzelt zu Allergien führen, deshalb sollte in der Babynahrung auf Eiklar verzichtet werden.

Eingelegte Pilze

Eingelegte Pilze sind mit Kochsalz haltbar gemachte ganze oder geschnittene Speisepilze. Sie sollen der Haltbarkeit von mehreren Monaten betragen, so liegt der Kochsalzgehalt dieser eingelegten Pilze zwischen 15 % und 20 %.

Einlegegurke

Einlegegurken sind kleine Variationen der Salatgurke, in einer Flüssigkeit aus Essig, Gewürzen und Kräutern. Sie sind so lange haltbar gemacht worden.

Einmachzucker

Einmachzucker sind gröbere Zuckerkristalle als beim normalen Zucker. Er löst sich beim Einkochen langsamer auf und verhindert dadurch die unerwünschte starke Schaumbildung. Einmachzucker wird zum Herstellen von Konfitüren, Marmeladen sowie Kompotten verwendet.

Einprickeln

Stechen sie das Gar-gut mit Holzstäbchen ein.

Erbse (Pisum sativum)

Die Erbse (Pisum sativum), wird auch Gartenerbse oder Speiseerbse genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Erbsen (Pisum) in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae, Leguminosae). Ursprünglich stammt die Erbse aus Kleinasien, die Erbse ist seit Jahrtausenden eine wichtige Nutzpflanze. Die Erbse enthält viel Protein und wird als Gemüse und als Tierfutter verwendet.

Die Hülsenfrüchte der Erbse sind 3 bis 12 Zentimeter lang, 1 bis 2,5 Zentimeter dick und je nach Sorte grün, gelb oder auch bräunlich, selten schwarz. Die Erbsenhülsenfrüchte enthalten vier bis zehn Samen, die wie die Erbsenpflanze Erbsen genannt werden.

Die Erbsensamen weisen einen Durchmesser von 3 bis 9 Millimetern auf und je nach Sorte sind sie

unterschiedlich gefärbt. Das Hilum, der Nabel, ist bei einem Durchmesser von etwa 2 Millimetern elliptisch bis kreisrund.

Inhaltsstoffe

Grüne, unreife Erbsen enthalten 18 bis zu 20 % Trockensubstanz, die sich folgendermaßen verteilt: 5 bis 8 % Protein, 0,5 % Fett, 10 bis 15 % Kohlenhydrate. Reife Erbsensamen enthalten 20 bis 25 % Eiweiß, 1 bis 3 % Fett und 60 % Kohlenhydrate. Marquard gibt die folgenden Prozentzahlen, bezogen auf das Trockengewicht, an: 1,4 % Rohfett, 25,7 % Rohprotein, 53,7 % Kohlenhydrate, 18,7 % Ballaststoffe sowie 2,9 % Mineralstoffe.

Die für den Menschen essentiellen Aminosäuren sind in den Erbsen wie folgt vorhanden (in Gramm pro 16 Gramm Stickstoff): (Cystein 1,0), Leucin 7,0, Lysin 7,3, Methionin 0,9, Isoleucin 4,2, Phenylalanin 4,4, (Tyrosin 3,1), Threonin 3,8, Tryptophan 1,5, Valin 4,7.

Eisbein

Eisbein ist die Schweinehaxe von Bug (Vorderhaxe) oder die Keule (Hinterhaxe). Das Fleisch wird gepökelt (Berliner Eisbein), in kräftigem Sud gekocht oder als Grill- oder Schmorhaxe verwendet.

Eisbergsalat oder Krachsalat

Eisbergsalat ist ein milder, sehr knackiger Verwandter des Kopfsalat mit grünen Außenblättern und hellen Innenblättern. Eisbergsalat ähnelt einem jungen Weißkohl.

Eisbombe

Die Eisbombe ist in Halbkugelform gefrorenes Eis. Siehe auch Eiscreme.

Eischnee

Eischnee ist zu einem schaumigen, schnittfestem Schnee geschlagenes Eiklar.

Eiscreme

Eiscreme ist eine Süßspeise aus Milch, Wasser und Sahne sowie Zucker, eventuell Eigelb und unterschiedlichsten charakterisierenden Zutaten wie Früchten, Fruchtzuckerbereitungen, Schokolade, Vanille, Aroma- und Farbstoffen. Meistens wird es unter Aufschlagen oder Rühren zu einer Creme gefroren. Schon im antiken China und später bei den Griechen und Römern waren geeiste Süßspeisen sehr beliebt. Marco Polo brachte das Wissen Ende des 13. Jahrhunderts von seinen Reisen mit nach Italien, von wo aus Katharina von Medici diese sehr beliebte und inzwischen „italienische“ Spezialität mit nach Paris nahm. Zur Zeit Ludwigs XIV (1660) eröffnete einer seiner italienischen Köche in Paris die erste Eisdiele. Damals wurde Eis aus Wasser, Zucker und Fruchtpüree hergestellt. Etwa 100 Jahre später erfand dann ein französischer Koch am englischen Hofe das Milcheis, das gut genauso alt ist wie die Eisbombe.

Eiskonfekt

Eiskonfekt sind vor dem Verzehr gekühlte Schokoladenpralinen, meistens mit einer Hülle aus ungehärtetem Kokosfett mit Kakao beziehungsweise Schokolade sowie vielfältiger Füllung, häufig Nugat. Bei Eiskonfekt schmilzt die Hülle erst im Mund, so entzieht sie der Mundhöhle Wärme; dadurch fühlt sich das Eiskonfekt warm an. Um den Eindruck der Kühle noch zu verstärken, wird Dextrose oder Menthol zugemischt.

Eissalat

siehe auch Eisbergsalat

Eiweiß siehe auch Eiklar

Emmentaler Käse

Emmentaler Käse wird auch „Schweizer Käse“ genannt. Es ist Hartkäse in Mühlensteinform aus Rohmilch mit einer leicht bräunlichen bis goldgelben festen Rinde und mattgelbem Inneren sowie regelmäßiger kirschgroßer Lochung. Er ist mild aromatisch, nussartig im Geschmack. Sein Fettanteil beträgt etwa 28 % (Fett i Tr. Etwa 45%). Seine Reifedauer beträgt mindestens 3 Monat; je länger die Reifezeit, desto kräftiger ist der Geschmack dieses Käses. Die Hauptproduzenten sind die Schweiz und das Allgäu.

Emulgatoren

Emulgatoren ermöglichen es, dass zwei sonst nicht miteinander mischbare Substanzen (wie zum Beispiel Fett und Wasser) doch einheitlich vermischt werden können. Emulsion. Emulgatoren besitzen zwei unterschiedliche Moleküle (Pole): einen wasserfreundlichen (hydrophilen Teil) und einen fettfreundlichen (lipophilen Teil). Man kann sie als „Mittler“ zwischen Fett und Wasser bezeichnen, das fertige Gemisch ist eine Emulsion. Wichtigster natürlich vorkommender Emulgator ist das Lecithin (zum Beispiel im Eidotter oder Ölsamen).

Emulgatoren verwendet man in der Lebensmittelherstellung und -verarbeitung (zum Beispiel Salatdressings) , in der Pharmazie und in der Kosmetikindustrie.

Achtung:

Alle zugelassenen, verwendeten Emulgatoren müssen mit E-Nummern (E 322, E 325-327, E 472-472) in der Zusatzliste vermerkt sein.

Emincieren

Schnetzeln oder Emincieren: Fleisch, Fisch und Gemüse werden vor deren Weiterverarbeitung in feine Streifen geschnitten

Emulsion

Eine Emulsion ist eine Verbindung von zwei normalerweise unverträglichen Stoffen wie Fett-in-Wasser-Emulsion (Milch und Sahne), oder Wasser-in-Fett-Emulsion (Butter und Margarine), ermöglicht durch einen Emulgator (wie Lecithin), zum Beispiel Eidotter (lecithinhaltig).

Endivie

Endivie ist eine Zuchtform einer schon im Altertum bekannten Zichorienart Eskariol (breitblättrig) und Frieseesalat (stark gezackt und kraus). Die Hauptanbaugebiete sind Deutschland, Frankreich, Italien, die Niederlande, Spanien und die USA. Durch Zusammenbindender Pflanze kommt nur wenig Licht an das Herz, sodass der Bitterstoff Intylin reduziert gebildet wird und das Herz heller als die Außenblätter bleibt.

Endivie wird meistens roh als Salat, seltener in Suppen genutzt.

Achtung:

Endivie hat für Salat einen hohen Natriumgehalt. Durch die Zugabe von Zucker oder etwas ganz fein geriebene, gekochte Kartoffeln können Sie den leicht bitteren Geschmack neutralisieren.

Engelwurz oder Angelika.

Die Samen von Engelwurz verwendet man als Aromastoff für Wermut und anisartige Getränke, gekochte Blätter als Gemüse, gehackte, kandierte Blätter zum Würzen von Lebkuchen, Puddings sowie Sorffles, gehackte, rohe Blätter für Marinaden.

Achtung:

Als Tee fördert Engelwurz die Verdauung und löst Krämpfe.

Ente

Die Ente ist ein Haus- und Wassergeflügel mit mehr als 30 Rassen. Ihr Fleisch ist dunkel und sehr schmackhaft. Frisch oder gefrostet wird sie als Jungmastente (3 Monate als, bis etwa 2 Kilogramm) meist aus Polen oder Ungarn importiert.

Siehe auch Barbarie-Ente Siehe auch Flugente

Achtung:

Das beim Anbraten austretende Fett sollten Sie abschöpfen. Mit Beifuß zubereitete Enten begünstigt die Verdauung. Die Jungtiere können Sie am biegsamen Brustbein erkennen.

Entenbrust

Entenbrust gibt es halbiert oder ganz, je nach Größe frisch oder gefroren, besonders beliebt ist die Barbarie-Entenbrust

Ente wird meistens im Ganzen gebraten, im Ganzen geräuchert gilt sie unter Feinschmeckern als Delikatesse.

Entenkeule

Die Entenkeule sind vom Rumpf und Ruchgratknochen getrennte brat fähige, herzhafteste Teilstücke der Ente.

Sie werden gebraten oder gegrillt.

Entrahmte Milch

Entrahmte Milch ist ein Milcherzeugnis der Molkerei. Ihr Fettanteil ist höchstens 0,3 % (= Magermilch). Sie wird meistens pasteurisiert, ultrahoch erhitzt oder in seltenen Fällen sterilisiert sowie homogenisiert.

E-Nummern

Die von der Europäischen Union (EU) vergebene (Kenn-)Nummern für nach eingehender Prüfung zugelassene Zusatzstoffe (Europäisches Lebensmittelrecht).

- Farbstoffe: E 100-180; – Konservierungsmittel: E 200-252; – Antioxidantien: E: 260-252; – Emulgatoren: E 322, 400-407, 410, 421-418, 422, 425-427, 431-439, 440, 442, 444, 445, 450-452, 459, 461-466, 469, 470-479, 481-483, 491-495; – Säuerungsmittel und Säureregulatoren: E 330-341;
- Verdickungsmittel und Geliermittel: E 400-415; – weitere Zusatzstoffe: E 420-475;

Enzyme

Enzyme oder Fermente (wenn sie synthetisch sind). Sie gehören zu den Proteinen und wirken wie Katalysatoren, daher sie bewirken oder beschleunigen in Organismen bestimmte Reaktionen, zum Beispiel Lab (siehe auch Lab.)

Erbse

Die Erbse ist eine über 10.000 Jahre alte Kulturpflanze aus Kleinasien. Es gibt etwa 250 verschiedene Sorten. In 10 Zentimeter langen, grünen Hülsen reifen die 4-7 Millimeter großen grünen oder gelben Samen. Sie enthalten viel Folsäure, Mineralstoffe und hochwertiges Protein. Man unterscheidet zwischen 3 Sortengruppen: Pal- oder Schalerbsen (leicht mehlig und wenig süß), Markerbsen (zart und süß), Zuckererbsen oder Kaiserschoten. Erbsen werden frisch oder tief gefroren, als Konserve oder getrocknet angeboten, entweder ganz, halb oder geschält. Erbsen verwendet man als Bestandteil von Mischgemüse, in Salaten, Suppen, in Eintopfgerichten oder in der Schote gegart als Kaiserschoten.

Achtung:

Ungeschälte ganze Trockenerbsen müssen Sie vor der Zubereitung etwa 6 Stunden einweichen und sollten sie wegen der dann im Einweichwasser enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine auch darin garen. Geschälte Trockenerbsen brauchen Sie nicht einweichen.

Erdäpfel / Kartoffeln

Erdäpfel sind keine Dickmacher, denn sie haben nur 70 kcal/100 g! Außerdem sind Erdäpfel gesund, denn sie enthalten Kalium, Magnesium und Vitamin C. Erdäpfel enthalten mehr Kalium als Bananen und durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt wird das Immunsystem gestärkt.

Wie behandelt man Erdäpfel? Sie sollten kurz gewaschen und mit der Schale gedünstet werden. Anschließend ganz dünn schälen, weil sich die Vitamine und Mineralstoffe direkt unter der Schale befinden.

Die Erdäpfel werden nach der Erntezeit bzw. nach ihren Kocheigenschaften eingeteilt. Es gibt sehr frühe Erntezeiten: Juni/Juli, frühe: Juli/August, /mittelfrühe: August/September und späte Erntezeiten: September/Okttober

Es gibt festkochende Erdäpfel, die haben einen geringen Stärkegehalt und werden vor allem für Salate, Salz- oder Braterdäpfel, aber auch für Aufläufe und Gratins verwendet. Ganz bekannte Sorten sind unter anderem: Kipfler, Agata, Ditta, Evita, Exquisa, Sigma, Nicola.

Vorwiegend festkochende Erdäpfel haben einen etwas höheren Stärkegehalt und werden gerne für

Salzerdäpfel, Röstkartoffel, Suppen, aber auch für Erdäpfeldesserts verwendet. Ganz bekannte Sorten sind unter anderem: Ukama, Christa, Frieslander, Minerva, Romina, Tosca, Conny, Désirée, Grata, Quarta.

Mehligkochende Erdäpfel = hoher Stärkegehalt, Verwendung für Kartoffelbrei, Knödel und Klöße, Suppen, Kroketten, Puffer, Eintöpfe und zum Binden von Soßen. Ganz bekannte Sorten sind unter anderem: Solara, Asterix, Hermes, Remarka, Saturna. Sie werden auch als "Runde" bezeichnet.

Mehlig fest kochende Erdäpfel sind hierzulande selten. Aber die Bintje sind bekannt, sie kommen aus den Niederlanden und sind die besten Pommes frites.

Die Heurigen dürfen wir natürlich nicht vergessen, denn für viele Feinschmecker und Feinschmeckerinnen sind sie einfach die allerbesten! Sie werden bereits Ende Mai/Anfang Juni geerntet und nach der Zubereitung mit der Schale gegessen.

Erdnuss

Erdnüsse heißen so, weil ihre Hülse sich nach Abblühen zum Reifen in die Erde einbohrt. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Eiweiß und Mineralstoffen.

Erdnüsse werden zur Herstellung von Erdnussbutter und als Knabberartikel meistens geröstet und gesalzen verwendet. In der Weinachtzeit werden sie meist ungesalzen in der Hülse angeboten.

Achtung:

Erdnüsse können Allergien auslösen.

Erdnussbutter

Erdnussbutter wurde vom amerikanischen Arzt John Harvey Kellogg (der Erfinder der Cornflakes) etwa zu Beginn des 20. Jahrhunderts bei der Suche nach einem nahrhaften Lebensmittel für zahnlose Patienten erfunden. Erdnussbutter enthält nach amerikanischen Lebensmittelvorschriften mindestens 90 % Erdnüsse, zu deren Süßungsmittel und Stabilisatoren hinzukommen. Allergiker, die auf Erdnussbutter verzichten müssen, finden eine geschmackliche Alternative in Sunbutter.

Erdnussbutter wird auch als Erdnusscreme, Erdnussmus oder als Erdnusspaste bezeichnet. Sie ist ein energiereicher Brotaufstrich, dessen Hauptbestandteil die gemahlene Erdnüsse sind.

Zusammen mit meist gehärtetem pflanzlichem Öl (häufig Baumwollsaamenöl, Rapsöl, Palmöl oder auch Palmkernöl), Zucker und Salz bilden die Erdnüsse eine homogene, streichfähige Masse. Der Fettanteil von der Erdnussbutter ist durch den großen Erdnussanteil und den Ölanteil sehr hoch. Erdnussbutter enthält im Schnitt ungefähr 2500 kJ (600 kcal) pro 100 Gramm und ist reich an den Vitaminen E und H.

Erdnussbutter wird überwiegend als Brotbelag verwendet.

Erdnussbutter wird von sehr vielen Herstellern bei der Produktion von Backwaren und Süßwaren verwendet. Unter anderem findet man den Brotaufstrich in Donuts, Kuchen, Plätzchen und Schokoriegeln wieder. Auch bei der Vogelfutterproduktion wird Erdnussbutter verwendet: Sie dient als Bindemittel bei den sogenannten Futterknödeln und den Samenstangen, die vielen Wildvögeln als Nahrungsquelle dienen.

Varianten

Im Handel sind Varianten grob (crunchy) und fein (creamy) der Erdnussbutter. Darüber hinaus existieren natürlich auch verschiedene weitere Versionen, die zum Teil nicht im deutschsprachigen Raum erhältlich sind. Darunter sehr grob (extra crunchy) und auch Varianten mit reduziertem Fettanteil beziehungsweise Zusätzen wie Kakao, Karamell und auch Honig.

Verbreitung

Die Pürierten Erdnüsse ohne weitere Zusätze von Öl oder Zucker (lediglich Salz wird ergänzt) werden als Erdnussmus bezeichnet. Diese Bezeichnung ist weder durch deutsches noch durch europäisches Recht geschützt.

Populär ist die Erdnussbutter vor allem in Nordamerika und Teilen von Asien, besonders auf den Philippinen und auch in Indonesien, wo sie übrigens Bestandteil vieler Gerichte ist. In Nordamerika ist zum Beispiel das Peanut Butter and Jelly Sandwich sehr beliebt, das ist ein Sandwich mit Erdnussbutter und Fruchtgelee. Ein vor allem in den Neuengland-Staaten der USA bekanntes Sandwich aus Weißbrot mit Erdnussbutter und Marshmallow-Creme (fluff) wird als Fluffernutter bezeichnet.

Auch im Vereinigten Königreich, Australien, Südafrika und vor allem in den Niederlanden ist der Brotaufstrich aus Erdnüssen auch sehr beliebt.

Gesetzliche Regelungen

Der Begriff Butter darf nach europäischem Recht nur für Milcherzeugnisse verwendet werden, aber Erdnussbutter zählt zu den zahlreichen Ausnahmen von dieser Regel. Der Begriff ist also zulässig.

In der Europäischen Union gibt es keine Vorgaben bezüglich des Erdnussanteils oder dem Fettanteils (anders in den USA). Im Naturkosthandel wird jedoch zwischen Erdnussmus und Erdnussbutter unterschieden. Während nach der hier gängigen Praxis Erdnussmus entweder zu 100 % aus Erdnüssen besteht oder als einzige weitere Zutat nur Speisesalz enthält, sind in Erdnussbutter weitere Zutaten enthalten. Diese Bezeichnungen sind aber weder durch deutsches noch durch europäisches Recht geschützt.

Achtung:

Nach dem deutschem Lebensmittelrecht darf Erdnussbutter nicht so heißen, da sie keine Butter enthält. Stattdessen findet man Erdnussbutter unter Erdnusscreme oder Erdnusspaste.

Erdnusscreme

Siehe auch Erdnussbutter

Erdnusspaste

Siehe auch Erdnussbutter

Erdnussöl

Erdnussöl wird aus Erdnüssen gewonnen.

Es ist ein wichtiger Rohstofflieferant für Margarine. Wegen seines feinen Geschmacks wird Erdnussöl gerne für Salate verwendet. Da Erdnussöl relativ hoch erhitzt werden kann, ist es auch zum Braten geeignet. Erdnussöl hat einen ähnlichen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren wie

Sojaöl (etwa 90 %), jedoch einen geringeren Linolsäuregehalt.

Esskastanie

Esskastanien werden auch Maronen genannt und gehören zu den Nüssen. Sie sind nicht mit der Röstkastanie verwandt. Esskastanien stammen aus China, Kleinasien oder dem Mittelmeerraum. Die heutigen Anbaugelände sind hauptsächlich Italien, Nordafrika, Spanien, Ungarn, Südfrankreich und Portugal. Ein Baum trägt erst nach 20 Jahren Früchte. Erntezeit für die braunen, von einer fleischigen, stacheligen Schale umhüllten Früchte ist September bis November. Esskastanien sind reich an Kalium, Vitamin C, Folsäure und Mineralstoffen. Außerdem enthalten sie doppelt so viel Stärke wie Kartoffeln.

Esskastanien werden in der braunen Schale geröstet, gekocht, als Beilage oder Füllung zu Wild, als Püree oder als Mus, Maronencreme, Desserts, Eis, kandiert oder glasiert gereicht. Außerdem verwendet man sie als Maronen- beziehungsweise Kastanienmehl für Waffeln, Polenta, zum Kuchen- und Brotbacken. Das berühmte französische Dessert „Mont Blanc“ besteht aus Creme Chantilly und Kastanienpüree.

Achtung:

Mit der Schale sollten Sie auch die ungenießbare braune Haut entfernen. Esskastanien lindern Magenschmerzen und wirken antiseptisch, helfen bei Atemwegserkrankungen und Durchfall.

Eskariol

Eskariol ist eine glattblättrige Art der Endivie mit stark ausgeprägter Mittelrippe und breiteren sowie kräftiger gezahnten Blättern beim nah verwandten Friseesalat. Eskariol ist geschmacklich derber. Im halb geschlossenen Kopf findet sich ein festes, gelbes Herz.

Eskariol wird überwiegend für Mischsalate verwendet.

Espresso

Espresso ist besonders im Mittelmeerraum eine bevorzugte Zubereitungsart von Kaffee, bei der Wasser mit hohem Druck durch sehr fein gemahlene Kaffeemehl gepresst wird. Er wird üblicherweise mit einem Glas Wasser serviert.

Achtung:

Die starke Röstung und die typische kleine Espressotasse erwecken den falschen Eindruck, dass Espresso stärker als normaler Kaffee ist. Der Koffeingehalt von Espresso ist sogar um einiges niedriger als bei Kaffee und daher ist Espresso auch besser verträglich.

Essig

Essig ist ein saures Würz- und Konservierungsmittel. Es wird durch Gärung aus zum Beispiel Bier, Branntwein, Obst oder Wein hergestellt. Handelsüblicher Essig enthält 5-15 % Essigsäure. Essigessenz enthält dagegen 25-80% Essigsäure. Bekannte edelste Essigsorte ist der italienische Aceto balsamico (Balsamessig).

Unter anderem wird Essig zum Würzen von Marinaden, Majonäse und Vinaigrettes sowie Soßen und Gemüse verwendet. Essig passt gut zu Fisch, Krustentieren sowie zu Soßen wie Sauce Hollandaise und Sauce Bearnaise.

Achtung:

Essig ist hervorragend geeignet zur Haltbarmachung von Lebensmitteln. Es lindert außerdem Husten und Magen-Darm-Beschwerden. Essig ist in gut verschlossener Flasche beinahe unbegrenzt haltbar.

Essigessenz

Essigessenz hat außer seiner Säure keinen Geschmacksträger. Essigessenz hat für den gewerblichen Bedarf bis zu 80 % Essigsäure und für den Haushaltsbedarf nur 25 %.

Achtung:

Es ist höchste Vorsicht wegen der Verätzungsgefahr geboten.

Essiggurke

Essiggurken sind kleine Gurken mit Essig, Gewürzen und Kräutern in Gläser eingelegt. Sie schmecken sauer und sind sehr lange haltbar.

Essigpilze

Essigpilze sind Steinpilze, die durch Einlegen in Essig für längere Zeit haltbar gemacht worden. In der Lake können auch Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Zwiebeln und Senfkörner sowie Zucker enthalten sein.

Essigsäure

Essigsäure ist eine organische, farblose Säure mit stechendem Geruch. Sie ist stark ätzend. Essigessenz ist die reinste Essigsäure mit 80 % Essigsäureanteil. Sie wird von bestimmten Bakterien gebildet, zum Beispiel im Sauerteig oder in geringen Mengen in Sauermilchprodukten. In kleinen Mengen trägt Essigsäure zur Aromaverbesserung bei.

Estragon

Estragon ist ein Gewürz und lässt sich gut in Essig einlegen.

Wegen seines feinwürzigen Geschmacks verwendet man Estragon zum Würzen von Salaten, Fleisch und Fisch.

Achtung:

Estragon schmeckt gefroren intensiver als frisch. Als Tee wirkt Estragon antiseptisch und harntreibend, regt den Appetit und die Verdauung an. Bei Zugabe zu Senf erhält man Estragonsenf.

Etamin

Feines Tuch zum Passieren und abseihen von Fonds, Suppen und Saucen

Ethanol

Ethanol oder Ethylalkohol ist eine farblose organische Verbindung. Es entsteht bei der Vergärung (alkoholische Gärung) von Glucose (Traubenzucker) durch Hefen. Als weiteres Produkt entsteht dann Kohlenstoffdioxid. Ethanol ist ein gutes Lösungsmittel für Aromastoffe.

Exotische Früchte

Exotische Früchte sind Südfrüchte: Exotische Früchte ist ein Sammelbegriff für alle Früchte, die aus den tropischen und subtropischen Gebieten stammen. Als Beispiele nennen wir: Ananas, Avocado, Cherimoya, Granatäpfel, Guave, Kiwi, Karambole, Mango, Papayas und die Passionsfrucht.

F

Faisandage

siehe auch Fasan

Falsche Lende

Falsche Lende ist ein ledenförmiges Teil vom ausgelösten Rinderfilet.

Faschieren

Meist durch den Fleischwolf drehen

Faschingskrapfen

Die Germ (Hefe) muss sehr frisch sein, sie darf keine Risse oder bräunliche Flecken haben. Die Germ entwickelt ihre Triebkraft am besten bei 37° C und in Verbindung mit etwas Zucker. Das Dampfl (Gärprobe) sollte daher immer mit lauwärmer, etwas gezuckerter Milch und etwas Mehl angesetzt werden.

Nehmen Sie alle Zutaten rechtzeitig aus dem Kühlschrank, damit sie bei Verwendung Zimmertemperatur haben.

Der Teig wird solange entweder mit Knethaken oder händisch mit dem Kochlöffel abgeschlagen, bis er sich vollkommen von der Schüssel löst und glatt und seidig glänzend ist.

Damit die Krapfen schön gleichmäßig aufgehen und beim Backen einen schönen Rand erhalten, muss die Marmelade genau in die Mitte des Teiglings gesetzt werden. Sehr oft wird die Marmelade mit dem Spritzsack in die fertig gebackenen Krapfen gespritzt.

Als Backfett eignet sich Butterschmalz sehr gut. Früher hat man Krapfen in Schweineschmalz oder in einer Öl-Schweineschmalz Mischung heraus gebacken. Jedoch werden die Krapfen mit reinem Schweineschmalz eher dunkel. Nicht zu empfehlen sind Butter oder Margarine, weil der Wassergehalt zu hoch ist.

Die Backtemperatur ist sehr wichtig. 160° C sind zu empfehlen. Wenn kein Thermometer zur Temperaturmessung zur Verfügung steht, so geht es auch mit einem Kochlöffel, den man zuvor ins Wasser hält und danach ins Fett. Zischt es und bilden sich rund um den Löffelstiel Bläschen, so ist die Temperatur richtig.

Färben

Ein Zusatz von Farbstoffen die zur Verbesserung oder Veränderung des ursprünglichen Aussehens von Lebensmitteln dienen (zum Beispiel bei Teigwaren).

Siehe auch Farbstoffe.

Unter anderen wird Färben bei Reis, Teigwaren, Suppen und Saucen verwendet.

Färberdistelöl

siehe auch Distelöl

Farbstoffe

Sie enthaltenen a) gesundheitlich unbedenkliche, natürliche und b) kennzeichnungspflichtige künstliche Farbstoffe, Natürliche und naturidentische Farbstoffe sind gesundheitlich unbedenklich. Zum Beispiel Chlorophyll (Blattgrün), E 140; E 124; Tomatensaft, Tinte vom Tintenfisch, Rote-Beete-Saft, E 162; Zuckercouleur, E 150.

Sie werden verwendet um das Aussehen von Lebensmitteln zu verbessern.

Achtung:

Alle zugesetzten Farbstoffe (von E 100 bis zu E 180) müssen mit der E-Nummer in der Zutatenliste vermerkt werden.

Farbstoffe, synthetisch Synthetische

Farbstoffe werden Lebensmitteln hinzugefügt, um ihnen ein besseres Aussehen zu geben. Sie sind gegenüber den natürlichen licht- und wärme stabil beziehungsweise auch farbintensiver und in der Herstellung auch preisgünstiger (siehe auch Farbstoffe)

Einige Beispiele:

Tartrazin, E 102 oder Chinolingelb, E 104

Farce

Farce sind Füllungen für zum Beispiel Geflügel, Tierteile wie Kalbsbrust oder Wildkeule, Pasteten mit Trüffeln, Pistazien, Pilzen, Leber, Zunge, Schinkenwürfeln oder auch Gemüse verfeinert und mit Sahne oder Ei gebunden.

Farin(-zucker)

Farinzucker ist Hell- bis dunkelbrauner Zucker aus stark karamelhaltigen Zuckersirup. Er fällt bei der Herstellung von braunem Kandis an. Farinzucker hat eine mehlig Konsistenz.

Kandisfarin wird wegen seines Aromas sehr gerne beim Backen verwendet, besonders für Früchte-, Gewürz-, Honig-, sowie Lebkuchen. Er unterstützt auch deren Bräunung und Porenbildung.

Fasan

Fasan ist eine Wildgeflügelart mit langen Schwanzfedern. Mittlerweile gibt es sie auch aus Zuchtbetrieben. Männliche Tiere sind auffallend farbig schillernd. Angeboten werden Fasane frisch

im Federkleid oder auch küchenfertig tiefgefroren. Die Jagtzeit beginnt im Oktober und endet im Januar.

Junge Tiere werden im Ganzen gebraten, ältere Fasane gedämpft, zu Pasteten und Salami(s) verarbeitet.

Achtung:

Frische junge Fasane sind am weichen Brustbein und kurzem Sporen zu erkennen. Sie können zur Fleischreifung besonders bei Zuchtfasanen die Tiere Abhängen/Reifen (Faisandage) lassen. Die Fasane hierbei bei 4 Grad Celsius in einem von anderen Lebensmitteln getrennten Kühlraum aufgehängt. Siehe auch HACCP.

Federwild

Federwild ist die Bezeichnung für alle jagdbaren Wildgeflügelarten wie Fasan, Wachtel und Wildente.

Feige

Ein Feigenbaum wurde schon vor 2000 Jahren in der Bibel erwähnt. In der Antike wurde die Feige von den Griechen, den Phöniziern und den Römern wegen ihres Nährwertes und der Heilwirkung geschätzt. Es gibt verschiedene Feigensorten, alle aber sind reich an Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen.

Feigen werden unter anderem frisch als Vorspeise, zu Fleisch, als Dessert oder getrocknet als Knabberei verwendet.

Achtung:

Getrocknete Feigen gelten als harntreibend und abführend.

Feine Backwaren

Feine Backwaren oder auch Feinbackwaren beziehungsweise Feingebäck, unterscheiden sich von Brot und Kleingebäck dadurch, dass sie auf 90 Teile Getreideerzeugnisse mindestens 10 Teile Fett und/oder Zucker enthalten. Feine Backwaren sind zum Beispiel: Blätterteig, Mürbeteig, Plunderteig sowie Torten.

Feinfisch

Feinfisch ist die Sammelbezeichnung für hochwertige Seefische wie zum Beispiel Flunder, Heilbutt, Rotaugen, die Seesunne, Scholle oder der Steinbutt. Süßwasserfische werden analog als Edelfische bezeichnet.

Feinsortiment

Feinsortiment ist die Bezeichnung für in Teile zerlegte Tierkörper, zum Beispiel Lammkeule, Schnitzfleisch oder Schweinskotelett.

Felchen

siehe auch Renke

Feldhase

Feldhase ist Niederwild oder Haarwildart. Erkennbar ist Feldhase am kräftigen Körperbau und an

der braunen Fellfarbe. Die Jagdzeit beginnt im Oktober und endet im Januar.

Feldsalat

Feldsalat oder Ackersalat, Nüsslisalat, Rapunzelsalat beziehungsweise Rapünzchensalat. Feldsalat ist kleinblättrig, in Büschen wachsend und sehr aromatisch. Sein Geschmack erinnert teilweise an Nüsse und er ist einjährig wachsend. Feldsalat enthält neben reichlich Kalium sowie den Vitamin A und C auch sehr viel Eisen und andere Mineralstoffe. Hauptsächlich wird er in Frankreich und den Niederlanden angebaut.

Alle oberirdischen Pflanzenteile werden als Herbst- und Wintersalat verwendet. Feldsalat hat von November bis März Saison.

Achtung:

Feldsalat wirkt harntreibend und abführend.

Siehe auch Ackersalat

Fenchel

Fenchel wird hauptsächlich im Mittelmeerraum und Vorderasien angebaut. Er verträgt sich gut mit saurem Obst und Stängensellerie. Fenchel enthält viel Vitamin C und E, reichlich Mineralstoffe, ist reich an Beta-Carotin (Fettlöslich!).

Die Fenchelknollen werden als Gemüse, gedünstet gekocht, im Auflauf und überbacken verwendet. Die Samen nimmt man als Gewürz zum Beispiel bei Lebkuchen.

Achtung:

Fencheltee aus den Samen wirkt stark schleimlösend und hilft gegen Blähungen.

Ferkel

siehe auch Spanferkel

Feuerzangenbowle

Die Feuerzangenbowle unterscheidet sich vom Punsch dadurch, dass der Zucker nicht unmittelbar hinzugefügt wird, sondern als Zuckerhut auf einer „Feuerzange“ über der heißen Flüssigkeit mit hochprozentigen Alkohol (zum Beispiel Rom) übergossen, angezündet wird und dann in die Feuerzangenbowle tropft.

Feta-Käse

Feta-Käse ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung für griechischen, in Salzlake gereiften Frischkäse aus Schaf- oder aus einer Mischung aus Schafs- und Ziegenkäse. In der Bundesrepublik wird Frischkäse nach Feta Art übrigens aus Kuhmilch hergestellt.

Feta-Käse wird in Salaten, gebraten, überbacken, zum Füllen und von Fleisch sowie Gemüse verwendet.

Fettarme Milch

Fettarme Milch ist ein Milcherzeugnis mit einem Fettgehalt zwischen 1,5 bis 1,8 %. Sie ist meistens pasteurisiert, ultrahoch erhitzt oder (selten) sterilisiert oder homogenisiert.

Fettglasur, kakaohaltig

kakaohaltig Fettglasur enthält Kakao, aber keine Kakaobutter. Stattdessen enthält sie kakaofremde, preiswerte Fette wie Erdnuss, Kokosfett oder Palmkernfett sowie Zucker, daher ist Fettglasur preisgünstiger als Kuvertüre (Schokoladenkuvertüre).

Fett i. Tr. (Fett in Trockenmasse)

Durch die Reifung verliert Käse an Wasser. Die Folge ist: Der Fettgehalt im Käse steigt prozentual an. Deshalb wird Käsefett in Prozenten in der Trockenmasse (Fett i. Tr.) angegeben, wobei die Trockenmasse 100 Prozent entspricht. Um den absoluten Fettgehalt festzustellen, müssen Sie den Anteil der Trockenmasse mit den darin enthaltenen Fettgehalt multiplizieren.

Fettsäuren

Es gibt gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Die ungesättigten Fettsäuren sind immer flüssig und können durch Sauerstoffeinwirkung und Lichteinwirkung ranzig werden. Die lebenswichtigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann der menschliche Körper nicht selbst produzieren, man bezeichnet sie deshalb auch als essenzielle Fettsäuren. Hierzu gehören auch die Omega-3-Fettsäuren. Sie alle müssen durch die Nahrung aufgenommen werden.

Filet

1) Ist Hautfreies und grätenfreies, vom Kopf und Schwanz befreites Fischfilet. 2) Oder ist die Lende der Schlachttiere und Wildarten. 3) Oder ist abgelöstes das Bruststück des Geflügel.

Filetkotelett

Filetkotelett ist der untere Teil des Schweinekotelettstranges. Das Filetkotelett enthält Wirbelknochenanteile und zartes Kotelettfleisch.

Einzelne Filetkotelett werden als Kurzbratstücke verwendet. Aus ausgelöstem Filetkotelett vom Strang (wird auch als Lachs bezeichnet) wird der Lachsschinken hergestellt.

Filetsteak

Filetsteak wird aus dem Rinderfilet, speziell aus dem panierten Mittelstück der Lende geschnitten.

Es wird als Kurzbratstück (150 Gramm für eine Portion) verwendet.

Filetieren

Filetieren kann man Fisch, Geflügel, Fleisch, aber auch Zitrusfrüchte. Die Speisen werden von Innereien, Gräten, Knochen, Zesten befreit.

Filtrieren

Klären, seihen

Fische

Fische sind Wirbeltiere, die sich meistens durch Eier fortpflanzen. Sie leben in Flüssen, Seen und Meeren und sind für den Menschen ein wichtiger Lieferant von hochwertigem Eiweiß.

Außerdem sind sie Lieferanten von wertvollen Mineralsalzen und bei Fettfischen Lieferant von Omega-3-Fettsäuren. Das meistens weiße Fleisch ist leicht verdaulich.

Fischarten

Seefische oder Meerfische, Süßwasserfische und Wanderfische.

Fischfilets

Fischfilets sind meist entgrätete kopflose und schwanzlose Fleischteile von Fischen.

Fischkarbonade

Fischkarbonade oder Fischkotelett. Fischfleischscheiben, in Querrichtung zur Mittelgräte geschnitten.

Fischpasten

Fischpasten werden aus fein zerkleinertem und vom Gräten befreitem Fischfleisch mit Gewürzen und mit oder ohne Fett oder Speiseöl zubereitet. Wie Anchovispastete, Krabbenpastete, Lachspastete, Muschelpastete oder Sardellenpastete.

Flambieren

Abbrennen der feinen Federn oder Haare über offene Flamme;
Anzünden eines fertigen Gerichts mit hochprozentigem Alkohol vor dem Gast (Crêpe Suzette)

Flavonoide

Flavonoide ist der mengenmäßig größte sekundäre Pflanzenstoff (gehört zu den Polyphenolen). Flavonoide kommt besonders in den Schalen und äußeren Schichten vor und schützt die Pflanzen vor schädlichen Umwelteinflüssen. Für den Menschen sind die gesundheitsfördernd, da sie antikanzerogen, antioxidantisch, antiviral und durchblutungsfördernd wirken.

Fleisch

Fleisch ist der Sammelbegriff für Skelettmuskelfleisch aller warmblütigen Schlachttiere. Zum Beispiel Lamm, Kalb, Schwein oder Ziege, die der Fleischschau unterliegen. Damit wird sichergestellt, das Fleisch für den menschlichen Genuss geeignet ist.

Fleischschau

Fleisch darf nur in den Handel gebracht werden, wenn es vom amtlichen Tierarzt (dem Fleischbeschauer) für den menschlichen Genuss geeignet und tauglich eingestuft wurde. Die Tauglichkeit wird durch Fleischstempel dokumentiert. Jedes geschlachtete Tier enthält eine solche Kennzeichnung. Geflügel, Wild und Pferde unterliegen ebenfalls dem Fleischbeschaugesetz.

Fleischwaren

Fleischwaren sind Erzeugnisse aus Fleisch wie zum Beispiel Pasteten, Schinken und Wurstorten.

Fleur de Sel

Ein Fleur de Sel oder Flor de Sal ist das teuerste Meersalz, das sich als dünne, zarte Kruste auf der Oberfläche des verdunstenden Meerwassers bildet. Es entsteht nur an heißen und windstillen Tagen als eine hauchdünne Schicht an der Wasseroberfläche und wird in aufwendiger Handarbeit mit einer

Holzschaufel abgeschöpft: Fleur de Sel wurde schon seit der Antike gesammelt, obwohl es traditionell als Abführmittel und Salbe verwendet wurde.

Fleurons

Fleurons sind kleine Gebäckstücke aus ungesüßtem Blätterteig

Flocken

Nach dem Entfernen der Frucht und der Samenschale von Getreidekörnern (zum Beispiel bei Buchweizen, Gerste, Hafer, Mais oder Weizen) wird das Rück-bleibende Innere befeuchtet und geschrotet oder ganz zu Flocken (zum Beispiel bei Haferflocken) gepresst, daher durch Walzen platt gedrückt und anschließend getrocknet.

Flocken werden in Brot, Müsli oder Suppen (zum Beispiel Haferschleimsuppe) verwendet.

Flomenschalz

siehe auch Schmalz

Flugente

Flugenten sind meistens Warzen- oder Moschusenten. Weibliche Tiere wiegen bis 2,5 Kilogramm, männliche Tiere bis 5 Kilogramm.

Flunder

Flunder oder Elb-, Grau, Sand-, Struff- oder Wasserbutt. Seefisch (Knochen oder Plattfisch). Sie kommen in europäischen Küstenregionen (meinchmal auch in Flussbereichen, daher sind sie auch im Süßwasser lebensfähig) vor. Ihre Größe beträgt etwa 30-50 Zentimeter und sie sind 0,5 Kilogramm bis 1,5 Kilogramm schwer. Ihr Fleisch ist grätenreich und sehr schmackhaft. Proteinanteil etwa 17 % und Fettgehalt ist unter 1 %.

Flunder wird im Ganzen gebraten, meistens filetiert oder gebacken beziehungsweise gedünstet.

Flussbarbe

siehe auch Barbe

Flusskrebse

Flusskrebse sind zehnfüßige Süßwasserkrebse (siehe auch Krustentiere). Es gibt mehr als 300 Arten, zum Beispiel Edel-, Galizier-, Kamber- (= amerikanischer Flusskrebs), Signal- oder Sumpfkrebs. Ihre Größe beträgt etwa 7 bis maximal 20 Zentimeter und sie wiegen 200 Gramm bis maximal 350 Gramm. Flusskrebse kommen in sauberen Flüssen oder in Zuchtanlagen vor. Der Geschmack ist abhängig vom Lebensraum (aromatisch oder delikat). Flusskrebse haben einen Proteinanteil von etwa 15 % und der Fettanteil liegt bei knapp 1 %.

Flusskrebse werden im Ganzen in Salzwasser gekocht, gedämpft oder gegrillt für Ragouts, Salate, Saucen oder Suppen. Verzehrt wird das Muskelfleisch des Hinterleibes und der der beiden Scheren.

Achtung:

Bevor Flusskrebse auf dem Teller erscheint, haben sie sich mehr als 10 Mal „gehäutet“ ! Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Tiere Leben. Sie werden getötet in dem man sie kopfüber in

kochendes Wasser gibt. Ein Salmiakgeruch deutet übrigens auf verdorbene Ware hin ! Beim Kochen muss sich der Schwanz nach innen rollen; bleibt er ausgestreckt, war das Tier vorher bereits tot und sollte nicht mehr verzehrt werden.

Fondant

Fondant ist französisch und bedeutet schmelzen. Es ist eine weiße, geschmeidige Zuckermasse die entsteht, wenn man Wasser und Zucker im Verhältnis 2:3 mischt, 10 %igen Glucosesirup beifügt, die Masse dann unter Rühren auf 117 Grad Celsius erhitzt, und anschließend beim Abkühlen ebenfalls ständig rührt, damit die Zuckerkristalle winzig klein und die Masse schön geschmeidig bleibt.

Fondant wird zum Beispiel für die Füllung von Dominosteinen oder zum Glasieren von Backwaren verwendet.

Fondor

Fondor ist ein Universalwürzmittel von Maggi (seit 1947 eine Marke der Nestlé AG), das 1954 in gelb-roten Streuern als Kopie von Aromat auf den Markt gebracht wurde. Natriumglutamat Fondor (oder das Konkurrenzprodukt Glutemat von Knor) ist in jedem Fertiggericht und fast jeder Würze. Fondor wird neben dem deutschsprachigen Raum auch in Brasilien und Südafrika vertrieben. Seit 2002 gibt es mit Kräuter-Fondor eine Variante mit getrockneten Kräutern. Für die Gastronomie gibt es eine Großpackung mit 1 Kilogramm und seit 2005 Mega Fondor als Granulat in Großpackungen von 900 g (für etwa 16 Euro bei Amazon) und 12 Kilogramm (etwa 155 Euro).

Forelle

Forellen sind Süßwasserfische (Raubfische, lachsartig). Die wichtigsten Vertreter sind die Bachforelle, Lachsforelle (siehe auch Meeresforelle), die Regenbogenforelle, die Seeforelle der Bachsaibling (siehe auch Saibling). Ihr Fleisch ist grätenarm, besonders schmackhaft (besonders von Mai bis Juli), weiß bis rosafarben und ihr Proteinanteil beträgt etwa 19 bis 20 %. Ihr Fettanteil liegt bei etwa 1-2 %.

Forellen werden nach allen Garmethoden zubereitet; ein Großteil in geräucherter Form (Räucherforelle).

Achtung:

Forellen gelten als feinsten Tafelfisch, die ganz frisch gekauft und zubereitet werden müssen, da sie sehr leicht verderben. Als „Forelle Blau“ können sie nur mit unverletzter Schleimhaut zubereitet werden, hier gibt man entweder Essig- oder Zitronensäure mit ins Kochwasser.

Forellenkaviar

Forellenkaviar ist goldgelber Forellengeron und muss als Kaviarersatz gekennzeichnet werden, da er nicht vom Stör stammt.

Fanchipan

Fanchipan ist eine Gebäckfüllung aus Marzipanrohmasse (siehe auch Marzipan), Butter, Ei, Zucker sowie Mehl.

Frankfurter Würstchen

Frankfurter Würstchen sind im Raum Frankfurt hergestellte Würstchen, heiß geräuchert, aus fein gehacktem und zerkleinertem Schweinefleisch. Sie entsprechen Form und Größe den Wiener Würstchen.

Frankfurter Würstchen werden mit Ketchup, Senf oder Meerrettich und Kartoffelsalat gegessen.

Freilanderzeugnisse

Freilanderzeugnisse ist der Sammelbegriff für alle unter freiem Himmel erzeugten Produkte. Teilweise findet der Anbau unter Folien statt, die vor der Kälte schützen und das Wachstum begünstigen.

Freilandhaltung

Hühner in Freilandhaltung haben tagsüber die Möglichkeit zum Auslauf im Freien. Jedem Huhn müssen mindestens 10 Quadratmeter zur Verfügung gestellt werden. Die Kennzeichnungsziffer ist 1.

Frikadelle

Frikadellen sind Hackfleischerzeugnisse bestehend aus Schweinefleisch, Kalbsfleisch oder Rindfleisch. Es wird gewürzt mit Zwiebeln, Ei und mit Semmelbröseln gebunden. Frikadellen werden in ovaler flacher Form gebraten.

Frikandau

Gespickte Kalbsnuss, zartes, lang gestrecktes Fleischteil (aus Muskelfleisch) aus der Keule von beispielsweise Kalbsfleisch.

Frischkäse

Frischkäse ist wenig oder ungeraffter Käse mit einem leicht säuerlichem Geschmack (durch Säuerung von pasteurisierter Milch mit Milchsäurebakterien). Das Gefüge von Frischkäse ist gallertartig, körnig, glatt, pastenartig, plastisch, streichfähig und/oder weich. Die bekannten Frischkäsesorten sind: Fetakäse, Doppelrahmfrischkäse, Hüttenkäse, Rahmfrischkäse, Mozzarella, Schichtkäse und Speisequark. Außerdem Fischkäsezubereitungen mit Früchten, Kräutern und Gewürzen.

Frischling

Frischling ist junges Wildschwein, es ist bis zu einem Jahr alt, weiblich oder männlich mit einem Gewicht von maximal 30 Kilogramm. Nach ihren ersten Lebensjahren werden die Wildschweine Überläufer genannt.

Friseesalat

Friseesalat oder krause Endivie, da die schmalen Blätter stark gezackt sind. Durch das Zusammenbinden kommt kein Licht an die helleren Herzblätter. Ihr Geschmack ist leicht bitter. Friseesalat ist gekühlt 2 bis 3 Tage lagerfähig. Friseesalat ist nahe verwandt mit Eskariol. Er wird als Salat verwendet.

Friesengeist

Friesengeist ist ein Kräuterlikör mit 56 % Alkoholanteil. Die Rezeptur ist von Johann Eschen der, zu 1957 Gründer und Inhaber des Hotels Friesenhof im Ort Wiesmoor in Ostfriesland war und Friesengeist erfand. 2011 wurden etwa eine Million Flaschen Friesengeist verkauft. Inzwischen gehören die Markenrechte dem Spirituosenhersteller Waldemar Behn GmbH

aus dem schleswig-holsteinischen Eckernförde.

Friesengeist Trinkspruch

Vor oder während des Anstoßens wird der Trinkspruch Wie Irrlicht im Moor, flackert's empor, löscht aus, trink aus, genieße leise auf echte Friesenweise, den Friesen zur Ehr vom Friesengeist mehr. Vorgetragen.

Frittieren

Das Frittieren ist eine dem Braten verwandte Garmethode, bei der Lebensmittel in heißem Fett schwimmend gebacken werden. Ganz anders als beim Braten wird das Gargut beim Frittieren vor allem durch Wärmeleitung auf der ganzen Oberfläche erhitzt. Frittieren ist dem Kochen vergleichbar, allerdings bilden sich durch die wesentlich höheren Temperaturen von etwa 140 bis 190 Grad Celsius eine trockene Kruste die verhindert, dass das Gargut Flüssigkeit verliert und zu viel Fett aufsaugt.

Zum Frittieren eignen sich Fette mit einem hohem Rauchpunkt, das heißt dass sie sich sehr hoch erhitzen lassen. Hierfür eignen sich zum Beispiel Kokosfett, Sonnenblumenöl oder Erdnussöl. Beim Frittieren erhitzt man das Fett auf etwa 170 Grad Celsius. Das können Sie entweder mit einem Thermometer überprüfen – oder einfach indem Sie den Stiel eines Holzkochlöffels ins Fett tauchen. Bilden sich am Holz Blasen ist die richtige Temperatur erreicht – raucht es schon ist das Fett zu heiß ! Beim Frittieren geben Sie immer nur kleine Mengen des Gargutes ins Fett, damit die Temperatur nicht zu stark abfällt. Die Folge wäre eine verzögerte Krustenbildung und eine zu hohe Fettaufnahme des Gargutes.

Fruchtaufstrich

Fruchtaufstrich unterliegt keinen gesetzlichen Bestimmungen. Häufig ist er mit höheren Fruchtgehalt und niedrigeren Zuckergehalt als Marmelade und Konfitüre. Gesüßt wird Fruchtaufstrich sehr oft mit Honig, Fruchtdicksäften, Kandiszucker oder Rohrzucker, aber auch mit Sorbit oder anderen, zum Teil künstlichen Süßungsmitteln. Fruchtaufstrich aus weicht zum Teil einen Fruchtgehalt von % auf und ist mit Fruchtdicksaft oder Honig natürlich gesüßt. Die verarbeiteten Früchte dürfen in dem Fall – anders als Konfitüre – nicht geschwefelt sein.

Achtung:

Die Haltbarkeit von Fruchtaufstrich ist durch den geringeren Zuckergehalt deutlich kürzer, deshalb sollten Sie Fruchtaufstrich nach Anbruch grundsätzlich im Kühlschrank aufbewahren.

Früchte

Früchte sind Essbare pflanzliche Bestandteile, die aus den Blüten entstehen. Früchte ist der Sammelbegriff für Obst (Beerenfrüchte, Kernfrüchte, Schalenfrüchte, Steinobst oder Exotische Früchte; unter anderen).

Fruchtgelee

Fruchtgelee ist Brotaufstrich wie Fruchtaufstrich, Konfitüre und Marmelade. Fruchtgelee darf nach deutschen Lebensmittelrecht aus Säften aller Früchte hergestellt werden, aber keine festen Bestandteile (zum Beispiel Fruchtstücke oder Gewürze in fester Form) enthalten. Einfaches Gelee enthält mindestens 35 %, „Gelee extra“ dagegen mindestens 45 % Obstanteil.

Achtung:

Bei den Mehrfruchtgelees (nicht aber bei „Mehrfruchtgelee extra“!) darf der geringe Fruchtsaftanteil auch noch mit Kürbissaft, Gurkensaft oder Melonensaft gestreckt werden !

Fruchtgeleewaren

Fruchtgeleewaren gibt es in zwei Varianten: „Ganz einfach“ mit mindestens 35 % Fruchtsaftanteil und „Gelee extra“ mit mindestens 45 % Fruchtsaftanteil.

Fruchtgemüse

Fruchtgemüse sind essbare einjährige pflanzliche Bestandteile, die aus den Blüten entstehen. Fruchtgemüse ist der Sammelbegriff für Gemüse wie Kürbis, Gurken, Melonen, Tomaten, Paprika oder unter anderen auch Zuckermais.

FRÜHSTÜCK SO ODER SO

Wer Butter, Semmel, Marmelade und Kaffee mit viel Zucker zum Frühstück isst, muss damit rechnen, bald wieder hungrig zu sein. Denn der Blutzuckerspiegel steigt durch die Aufnahme des raffinierten Zuckers und des weißen Auszugsmehle rapide an. Das hat zur Folge, dass die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin ausschüttet, um den Zucker abzubauen. Damit schützt sich der Körper davor, dass das Blut durch die hohe Zuckerkonzentration verdickt. Da dies aber zu schnell vonstatten geht, will der Körper schon nach kurzer Zeit wieder etwas haben, obwohl es gar nicht notwendig wäre, aber wer hungert schon gerne. Damit ist der Griff nach der nächsten Jause fast schon Programm. Dies ist aber weder der schlanken Linie noch der Gesundheit dienlich. Wer hingegen sein Frühstück mit Müsli, Vollwertbrot und frischem Kräuteraufstrich genießt, kann sicher sein, dass das Hungergefühl für längere Zeit gestillt ist. Wie geht das? Nun, die Nährstoffe aus vollwertigen Lebensmitteln werden vom Körper nur langsam aufgeschlossen, weil sie erst aus den Faserstoffen gelöst werden. Das ist der Grund, warum die Zuckeraufnahme im Blut viel langsamer ist und das Sättigungsgefühl länger anhält. Das heißt, dass wir mit weniger Essen, sprich weniger Kalorien sehr gut auskommen. Darüber hinaus versorgt man seinen Körper mit vollwertigen, idealerweise mit biologischen Produkten, die mehr Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine enthalten. Das hat positive Auswirkungen auf den Körper, aber auch auf den Geist und die Seele.

Fruchtjogurt

Fruchtjogurt ist ein Milchlischerzeugnis mit Obstfrüchten; mindestens 6 % Frischfruchtanteil (Frischobst), bei geschmacksintensiven Früchten (zum Beispiel Zitronen) mindestens 2 %.

Fruchtnektare

Fruchtnektare enthalten je nach Fruchtart mindestens 25-50 % Fruchtsaft sowie auch Wasser, Zucker und Honig sowie Genusssäure Zitronensaft beziehungsweise Zitronensäure.

Fruchtsaft

Fruchtsaft kann aus einer einzigen Fruchtart, aber auch aus mehreren Fruchtarten bestehen und

wird mit oder ohne Fruchtfleisch angeboten. Der Name des Saftes gibt darüber immer Auskunft.

Achtung:

Geöffnete Behältnisse sollten immer im Kühlschrank aufbewahrt und rasch verbraucht werden, weil sie sonst verderben. Wegen der lichtempfindlichen und wärmeempfindlichen Vitamine empfehlen wir eine dunkle und kühle Lagerung.

Fruchtsaftgetränke

Fruchtsaftgetränke enthalten bei Zitrusfrüchten 6 %, bei Kernfrüchten und Traubenobst 30 % und bei sonstigen Früchten 10 % Fruchtsaft. Der Fruchtsaft wird mit Zucker, Wasser und gelegentlich auch mit Genussäuren vermischt. Sie werden mit und ohne Kohlensäure angeboten.

Fruchtsirup

Fruchtsirup ist eingedickter Fruchtsaft mit maximal 65 % Zucker.

Fruchtsirup wird zum Beispiel bei der Limonaden Herstellung verwendet.

Fruchtzucker

siehe auch Fructose

Fructose

Fructose ist Fruchtzucker, der zusammen mit Glucose in vielen Früchten vorkommt. Er ist Baustein des Haushaltszuckers und enthält genauso viele Kalorien wie andere Zuckerarten. Die Süßkraft von Fructose nimmt mit zunehmender Temperatur ab, Fructose hat eine stärkere Süßkraft als Rohrzucker.

Frühlingszwiebel

Frühlingszwiebeln ähneln kleinem Lauch, kleinen Knollen und grün-weißen Stängeln. Sie sind allerdings milder im Geschmack als andere Zwiebelsorten. Die Frühlingszwiebel wird trotz ihres Namens das ganze Jahr über geerntet. Durch die enthaltenen ätherischen Öle regen Frühlingszwiebeln den Appetit an und fördern den Stoffwechsel.

Siehe auch Gemüsezwiebeln oder Küchenzwiebeln.

Die Knollen und Stängel von Frühlingszwiebeln werden als Küchengewürz, Salatbeilage oder auch in gedünsteter Form verwendet.

Achtung:

Sie sollten schnellst möglich verarbeitet werden, da die Frühlingszwiebelstenge schnell welken !

Frutti di mare

Frutti di mare ist die Bezeichnung für essbare Meeresfrüchte wie Garnelen, Austern, Kleinfische, Scampi, Muscheln, Tintenfische (oder auch Tintenfishteile).

Sie werden in diversen Kombinationen mariniert/paniert, die meisten in Öl gebacken sind, als Bestandteil bei Vorspeisen und Salaten sowie Cocktails.

Functional Food

Functional Food ist die Bezeichnung für alle Lebensmittel, deren Verzehr sich, unabhängig von Nährwert und Energiegehalt, nachweislich positiv auf die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit oder das Wohlbefinden auswirkt. Dies gilt auch für Lebensmittel, die mit bestimmten Zusatzstoffen angereichert sind und ebenfalls diese positiven Wirkungen zeigen.

Fünfkornbrot

Fünfkornbrot ist eine Brotsorte aus mindestens einer Brotgetreideart und 2 bis 4 Nichtbrotgetreideart/en. Jede Getreideart muss zu mindestens 5 % enthalten sein. Von den verwendeten Getreidearten können alle Getreidemahlerzeugnisse beliebig kombiniert werden.

Fungizide

Fungizide sind Wirkstoffe, die Pilze abtöten.
Sie werden für die Schädlingsbekämpfung verwendet.

G

Gabelbissen

siehe auch Anchosen

Galantine

Galantine oder Rollpaste. Vom Knochen befreite, gefüllte Tiere (meistens Geflügel) oder auch Tierteile, die wieder in die ursprüngliche Form gebracht und dann gegart werden.

Gamba

siehe auch Garnele

Ganache

siehe auch Canache

Gans

Die Gans ist ein dunkelfleischiges Haus- und Wassergeflügel. Frühmastgans, junge Gans ab 3 Kilogramm ist im Herbst erhältlich. Besonders beliebt ist die Martinsgans (am 11.11.) und die Weihnachtsgans.

Achtung:

Der Fettanteil der Gans sollte vor der Verarbeitung, so weit möglich, entfernt werden. Ansonsten das Fett beim Zubereiten ausbraten und abschöpfen. Das entfernte Fett kann zur Gemüsezubereitung (zum Beispiel für Grünkohl oder Rotkohl) verwendet werden.

Gänsebrust

Gänsebrüste sind von den Keulen und vom Rückgrat getrennte Teile der Gans. Je nach Größe sind sie ganz oder als einzelne Brustteile erhältlich.

Gänsebrüste werden im Ganzen gebraten, geräuchert oder als Gänsebrustschinken verwendet.

Gänseleberpastete

Gänseleberpastete ist eine französische Spezialität aus mindestens 20 % Entenstopfleber und Gänsestopfleber. Die Gänse und Enten werden speziell gemästet, gestopft oder genudelt um eine übergroße Fettleber zu entwickeln.

Achtung:

Wenn Fleisch und Leber anderer Tiere beigemischt wurde, muss dies durch den Zusatz „pate“ oder „terrine“ gekennzeichnet sein. In der Bundesrepublik Deutschland, Österreich und der Schweiz ist diese Art der Mast aus Tierschutzgründen streng verboten.

Gänseleberterrine

siehe auch Gänseleberpaste

Gänseschmalz

siehe auch Schmalz

Gänsestopfleber

siehe auch Gänseleberpastete

Garnelen

Garnelen oder Granat. Garnelen sind keine Krabben, sondern gehören zu den Krustentieren (Langschwanzkrebse – kleine Krebse mit langen Schwänzen), verschiedene Arten, zum Beispiel Crevetten, Nordseegarnelen (Sandgarnelen), Gamba, Sägegarnelen, Tiefseegarnelen oder Prawn (Riesengarnele, wird auch als falsche Hummerkrabbe bezeichnet) sowie weitere etwa 350 verzehrfähige Arten. Sie kommen in Küstenregionen der Meere vor. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft, der Proteinanteil liegt bei etwa 19 % und ihr Fettanteil bei etwa 2 %.

Verwendet werden Garnelen gebraten, gegrillt, pochiert, in Bouillon oder in Wasser gegart. Außerdem nutzt man sie in Farcen, Salaten und Suppen.

Achtung:

Crevetten, Gambas oder Shrimps sind keine verschiedene Arten sondern nur unterschiedliche landessprachliche Bezeichnungen für Garnelen.

Gartenbohnen

Die Gartenbohne ist eine grüne, etwa 4-8 Zentimeter lange Hülsen mit sehr dünnen, rundem Querschnitt ohne Samen in vielen verschiedenen Varianten im Handel. Sie sind zarter im Geschmack als andere Bohnen.

Gartenbohnen werden als Gemüsebeilage oder Eintopf verwendet. Achtung: siehe auch Bohne

Gartenerbse

siehe auch Erbse

Gartenkresse

Gartenkresse ist eine schnell wachsende Gewürz- und Salatpflanze mit herben, pikanten, scharfen, senfartigem Geschmack. Sie werden schon eine Woche nach der Aussaat geerntet. Gartenkresse ist reich an Mineralstoffen, Vitamin A und C, gleicht den Mineralstoffhaushalt aus und beugt Eisenmangel und Vitaminmangel vor.

Verwendet wird Gartenkresse als Beilage zu Butterbroten, Quarkbroten oder hart gekochten Eiern beziehungsweise Salatmischungen.

Achtung:

Gartenkresse wirkt harntreibend und regt den Appetit an.

Gärung

Gärung ist ein Vorgang, bei dem organische Verbindungen umgewandelt werden. Man unterscheidet zwischen:

A) alkoholische Gärung B) Milchsäuregärung/Essigsäuregärung zum Beispiel Sauerkraut-, Sauerteigherstellung, C) Zitronensäuregärung, D) Fermentationsvorgänge bei der Herstellung von Kaffee oder Kakao, E) Zersetzung von organischen Verbindungen (Fäulnis)

Gatterwild

Gatterwild sind im Gatter gehaltene, gezüchtete Wildarten wie Fasanen, Damwild oder Wachteln.

Gattungsbezeichnungen

Gattungsbezeichnungen sind zwar auch geografische Bezeichnungen (wie zum Beispiel geschützte Herkunftsbezeichnungen), die Erzeugnisse müssen aber nicht aus diesem Gebiet stammen. Die Gattungsbezeichnungen steht für eine besondere Art der Herstellung oder Zusammensetzung (zum Beispiel Linzer Torte oder Leipziger Lerchen).

Geeiste Getränke und Frappee

Bei geeisten Drinks kommen die Geschmacksnoten nicht so zur Geltung wie bei warmen, weil durch die Kälte die Aromen abgeschwächt werden. Daher kann man etwas tiefer in den Zuckertopf und die Aromakiste greifen.

Geflügel

Geflügel sind alle zum menschlichen Verzehr bestimmte Hausgeflügelarten wie Gänse, Enten, Hühner, Perlhühner, Puten, Tauben oder Stubenküken. Geflügel wird frisch, gerupft und ausgenommen, gefroren und küchenfertig angeboten. Geflügel erfordert besondere hygienische Maßnahmen bei der Bearbeitung: Frische Angebote müssen kurzzeitig, getrennt von anderen Lebensmitteln, immer gekühlt gelagert werden. Tiefkühlware ist bei mindestens -18 Grad Celsius zu lagern. Siehe auch HACCP.

Geflügel sind dunkelfleischige Arten, wie Gans, Ente oder Perlhuhn, haben einen kräftigen Geschmack und sind mineralstoffreich. Masthuhn/Poularde sowie Pute enthalten hohe Anteile essenzieller Eiweiße (etwa 20 %) und sind damit vergleichbar mit Rind- und Kalbfleisch. Hellfleischige Arten, wie Huhn, Hähnchen oder Pute sind leicht verdaulich und für die Seniorennahrung und Diätkost gut geeignet.

Achtung:

Auftauhinweise sind zur Vermeidung von Salmonellen immer unbedingt zu beachten und einzuhalten ! Siehe auch HACCP Geflügelerzeugnisse Aus einzelnen Geflügelarten hergestellte Angebote, müssen entsprechend der verwendeten Geflügelart gekennzeichnet sein, zum Beispiel Pute: Keule, Brust, Schnitzel und Steaks. Verzehr fertige Produkte wie Salate, Pasteten, Gänse- oder Putenbrustschinken, Bratwurst und sonstige Geflügelwürste.

Geflügelklein

Geflügelklein ist Herz, gesäubertes enthäutetes Magen, Flügel und Hals kleinerer Tiere. Bei größeren Tieren werden die genannten Teile zerlegt angeboten.

Geflügelklein wird für Frikassee, Eintöpfe und Suppen verwendet.

Gekochter Tafelspitz

Der Tafelspitz befindet sich im Rinderstutzen. Die blanchierten Rindsknochen mit Wurzelwerk, gebräunter Zwiebel, Wasser, Salz, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Muskatblüte kalt zustellen, köcheln lassen und dann Fleisch begeben. Beim Anrichten etwas fette Bouillon, Salz und Schnittlauch auf das Fleisch geben. Man kann auch noch blanchierte Markscheiben darauf legen.

Gelbe Rüben

siehe auch Karotten / Möhren.

Gelbflossen-Thunfisch

Gelbflossen-Thunfisch ist Thunfisch mit einer Größe bis etwa 2,40 Meter Länge und maximal 200 Kilogramm Gewicht.

Gelbwurz

siehe Kurkuma

Gelantine

Gelantine ist ein Gelierstoff aus dem Kollagen der Knochen und Knorpel junger Tiere. Angeboten wird es in Blattform oder Pulverform. Agar-Agar ist ein veganes Geliermittel, das aus getrockneten Meeresalgen gewonnen wird. Mit diesem Gelatine-Ersatz kann fast jede Speise zubereitet werden, für die man ansonsten Gelatine benutzt Siehe auch Agar-Agar

Gelantine wird für Aspik oder Desserts verwendet.

Gelee

siehe auch Fruchtgelee.

GELATINE

Knochenleim, geruch- und geschmacklos, zum Steifen von Cremes Et cetera.

Geliermittel

Geliermittel sind pflanzliche oder tierische Quellstoffe oder Quellstoffgemische.

Sie werden für Gelees, Konfitüren, Marmeladen oder auch Tortenguss verwendet.

Achtung: Geliermittel und Verdickungsmittel tragen die E-Nummern E 400 bis 415.

Gelierzucker

Gelierzucker ist eine Raffinade mit (Apfel-)Pektin, Wein- oder Zitronensäure versetzt. Gelierzucker wird zum Herstellen von Gelees, Konfitüren und Marmeladen verwendet.

Gemüsebanane

siehe auch Kochbanane.

Gemüsefenchel

siehe auch Fenchel.

Gemüse Macedoine (MACÉDOINE DE LÉGUMES)

Gemisch aus Gemüsen oder Früchten, auch Schnittart, kleinwürfelig 5 -7 mm, wird gekocht und in Eiswasser abgeschreckt

Gemüse Matignon

Karotten, Knollensellerie, Lauch etc. werden in dünne Scheiben geschnitten. Speck oder gekochter Schinken hinzu-geben. Mit etwas Butter kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen.

Germ- oder Hefeteig

gelingt manchmal nicht so, wie man sich das vorstellt. Es kann sein, dass er großporig wird, was daran liegen kann, dass ein Germteig mit wenig Fett eher dazu neigt, große Poren zu haben. Ein fest gekneteter Germteig hat weniger Poren als ein weich geschlagener. Wir haben einen Tipp für Sie, wie Ihr Germteig gut gelingt und schön feinporig wird: Lassen Sie ihn einfach zweimal gehen. Nach dem Kneten einmal eine halbe Stunde gehen lassen, danach noch mal schlagen oder kneten und dann kann er in Ruhe solange gehen, bis er das gewünschte Volumen hat.

Gemüsenektar

Gemüsenektar enthält Trinkwasser mit 40 % Gemüseanteil. Weitere erlaubte Zusätze: Genuss-Säuren, Gewürze, Salz und Zucker.

Gemüsesaft

Gemüsesaft ist die allgemeine Bezeichnung für Säfte, die ausschließlich aus oder mit Anteil an ausgepresstem Gemüse sowie deren Inhaltsstoffen bestehen und überwiegend in trüber Form angeboten werden.

Achtung:

Gemüsesäfte wirken meistens appetitanregend und fördern die Verdauung. Aufgrund der enthaltenen wärme- und lichtempfindlichen Vitamine sollten Sie Gemüsesäfte kühl und dunkel lagern.

Gemüsezwiebel

Gemüsezwiebeln haben eine Größe von bis zu 15 Zentimeter und ein von bis zu 200 Gramm. Schwerere Arten der Speisezwiebel kommen aus Spanien mit hellbrauner bis kupferfarbener Schale und milderem Fruchtfleisch als andere Zwiebelsorten. Gemüsezwiebeln enthalten Vitamin C und Folsäure sowie viele Mineralstoffe.

Gemüsezwiebeln werden häufig gefüllt und/oder geschmort. Siehe auch Speisezwiebeln.

Achtung:

Gemüsezwiebeln wirken harntreibend und schleimlösend. Sie helfen bei Erkältungen, Darmparasiten, Rheuma und Verdauungsstörungen.

Genussgifte

Genussgifte sind alle Genussmittel, die bei übermäßigem Gebrauch zu körperlichen Schäden führen können. Beispiele sind Alkohol, Nikotin und Koffein.

Genusssäuren

Genusssäuren sind zum Beispiel Essigsäure, Weinsäure, Milchsäure und auch Zitronensäure. Sie beeinflussen den Geschmack des Lebensmittels, dem sie zugefügt werden und konservieren gleichzeitig.

Gerste

Gerste ist die älteste Getreideart und wurde etwa 4000 Jahre vor Christus bereits angebaut.

Gerstenmahlerzeugnisse sind allein nicht backfähig.

Gerste wird zum Beispiel zur Bierherstellung (Braumalz), für Aufläufe, Breie und Bratlinge, als Flocken, Graupen, Gerstengrütze, im Mehrkornbrötchen und für Futterzwecke verwendet.

Geruchs- und Geschmacksstoffe

Geruchs- und Geschmacksstoffe bewirken gemeinsam das Aroma der Lebensmittel und regen das Nerven- und Verdauungssystem an. Dem Gast „läuft das Wasser im Munde zusammen“.

Geschmacksverstärker

Geschmacksverstärker sind (Zusatz-)Stoffe wie zum Beispiel Glutamate mit wenig Eigengeschmack, die aber Lebensmittel und/oder Lebensmittelerzeugnisse einen abgerundeten ausgeprägten Geschmack verleihen. Sie verstärken das Geschmacksempfinden anderer Inhaltsstoffe. Siehe auch Umami

Geschmacksverstärker werden zum Beispiel in Brühen, Gemüsekonserven, Suppen, Soßen und Wurstwaren verwendet.

Achtung:

Bei Geschmacksverstärker können Allergien und Unverträglichkeit möglich sein !

gespickte Zwiebel

2 Zwiebeln 2 Lorbeerblätter 2 Nelken

Die Gespickte Zwiebel können Sie zum Herstellen aller Fonds oder Brühen, bei pochiertem und gekochtem Fleisch, Fisch und auch bei Geflügel sowie zum Kochen von Hülsenfrüchten und Reis verwenden

Gestreifter Thunfisch
siehe auch Bonito

Gesundheitliche Eignung

Die gesundheitliche Eignung ist ein Nachweis der für Personen, die Lebensmittel herstellen, behandeln oder in Verkehr bringen, wenn sie mit diesen in Berührung kommen. Durch die Bescheinigung des Gesundheitsamtes beziehungsweise des beauftragten Arztes, die nie älter als 3 Monate sein darf, muss nachgewiesen werden, dass die Person in mündlicher und schriftlicher Form belehrt worden ist. Außerdem darf kein Anlass für Hinderungsgründe (§§ 42, 43 Infektionsschutzgesetz) vorliegen.

Getränke

Getränke sind alle Flüssigkeiten, die für den menschlichen Genuss geeignet sind. Je nach der Tageszeit, persönlicher Einstellung und gesundheitlichen Erfordernissen reicht die Angebotspalette von alkoholfreie über alkoholhaltige kalte oder warme Getränke hin bis zu Aufgussgetränke wie Tee oder Kaffee.

Getreide

Getreide sind Kulturpflanzen, deren Samen(-Körner) in Ähren oder Rispen wachsen. Sie werden auch als Cerealen (das sind Feldfrüchte) und gehören zu den etwa 3000 Arten Gräsern. Von Bedeutung sind zum Beispiel: Roggen, Dinkel und Weizen als Brotgetreide sowie Nicht-Brotgetreidearten wie Buchweizen, Gerste, Hirse, Hafer, Mais sowie Reis. Alle Getreidekörner haben eine ähnliche Zusammensetzung: Kohlenhydrate: 62-75 %; Wasser 12-16 %; Protein 8-13 %; Ballaststoffe 4-10 %; Fett 2-7 %.

Achtung:

Getreide ist das umgangssprachliche Wort für Getreidekörner (siehe auch Getreidekorn).

Getreideerzeugnisse

Getreideerzeugnisse sind zum Beispiel Flocken, Getreidekeimlinge (siehe auch Keimlinge), Getreidemahlerzeugnisse, Graupen, Grütze, Grieß, Instantmehl, Stärke oder Klee.

Getreidekorn

Ein Getreidekorn ist die Frucht von Samenkörnern. Sie besteht aus der Fruchtschale und der Samenschale (etwa 8 %), Aleuronschicht (7-9 %), Mehlkörper (etwa 80 %) und Keimling (2-3 %)

Getreidemahlerzeugnisse

Getreidemahlerzeugnisse ist der Sammelbegriff für die aus Getreidekörnern gewonnenen Mahlerzeugnisse wie Mehl (helles Mehl und dunkles Mehl, Vollkornmehl) Schrot (fein bis grob) Grieß und Dunst.

Gewürze

Gewürze sind naturbelassene pflanzliche Teile, zum Beispiel, Blüten, Blätter, Früchte, Samen, Rinde und Wurzeln. Die Geruchsrichtung und Geschmacksrichtungen sind vielfältig: Bitter, aromatisch, brennend, herb, scharf oder süßlich. Man unterscheidet:

a) blütengewürze (siehe auch Kapern, Nelken oder Safran); b) Fruchtgewürze (zum Beispiel Anis, Fenchel, Kardamon, Koriander, Kümmel, Paprika, Mohn, Pfeffer, Sternanis, Piment, Vanille oder Wachholder); c) Rindengewürze (siehe auch Zimt); Samengewürze (siehe auch Macis und Muskatnuss, Speisesenf oder Wachholder); d) Wurzelgewürze (zum Beispiel Curcuma, Meerrettich oder Ingwer)
e) Zwiebelgewürze (zum Beispiel Zwiebeln oder Knoblauch);
Verwendet werden sie getrocknet, gemahlen oder pulverisiert zur Geschmacksveränderung oder zur -Geschmacksverbesserung von Lebensmitteln und Speisen.

Gewürzfenchel

siehe auch Fenchel

Gewürzmischung

Gewürzmischungen sind Mischungen aus verschiedenen Gewürzen ohne andere Zusätze. Ihre Bezeichnung richtet sie nach dem Verwendungszweck, zum Beispiel Currygewürz, Brathähnchengewürz, Einmachgewürz, Fleischgewürz, Grillgewürz, Gulaschgewürz, Lebkuchengewürz, Salatgewürz oder Stollengewürz.

Gewürznelken

siehe auch Nelken

Gewürzsalze

Gewürzsalze sind Mischungen mit mehr als 40 % Kochsalz, und noch mindestens einem Gewürz beziehungsweise einer Gewürzzubereitung. Der Gewürzanteil muss mindestens 15 % betragen, zum Beispiel Kochsalz.

Gewürzzubereitungen

Gewürzzubereitungen sind Mischungen aus einem oder mehreren Gewürzen und weiteren geschmacksbildenden oder technisch wirkenden Zutaten. Der Gewürzanteil muss bei Gewürzzubereitungen mindestens 60 % betragen; ohne Kenntlichmachung sind 5 % Kochsalz zugelassen.

Gewürzzwiebel

siehe auch Küchenzwiebel

Glasaal

Glasaal ist die durchsichtige, junge etwa dreijährige Jugendform des Aals von ca. 7 Zentimeter Länge. Sie wird vor allem in Frankreich, Spanien und Portugal zu Fischkonserven verarbeitet. Japaner und Chinesen tragen zur drastischen Dezimierung des Glasaaals und letztlich des Aals bei, indem sie ihn nahezu restlos fangen und als Delikatesse verzehren beziehungsweise bis zum Schlachtgewicht mästen. Die Folge: immer weniger Aale können sich vermehren und der Bestand reduziert sich bedrohlich.

Achtung:

Im Gegensatz zu anderen Wasserfischen wie den Lachs, den Stint und den Stör sind bisher alle Versuche, Aale zu züchten, fehlgeschlagen, daher kann man sie nur mästen.

Glasnudeln

Glasnudeln werden aus dem Stärkemehl der Mungbohne hergestellt. Sie werden wie Nudeln als wichtiger Bestandteil der chinesischen Küche verwendet.

Glasieren

Überziehen von Fleisch mit Sauce, Torten Et cetera.

Glasuren

Durch das Überziehen von Mehlspeisen mit Glasuren oder Überzugsmassen wird das Gebäckstück länger haltbar, vor dem Austrocknen geschützt, der Geschmack verfeinert und die Optik verbessert. Die Glasuren werden je nach Bedarf mit Farbe oder Geschmacksstoffen versetzt. Grundsätzlich gilt, die Geschmacksnote zu betonen, die Farbe jedoch dezent zu halten. Dies variiert jedoch von Land zu Land, wobei wir in Österreich und Deutschland eher zu zarten Farben tendieren, hingegen in angelsächsischen Ländern auffallende Farben oft bevorzugt werden.

Profis verwenden meist folgende Glasuren:

- 1) Fondant
- 2) Eiweißglasur, Spritzglasur
- 3) Fadenzuckerglasur
- 4) Staubzuckerglasur, Wasserglasur
- 5) Spritzschokolade
- 6) Tunkmasse (Kuvertüre)

Ad 1) Fondant

(Frz. schmelzend, fondre = schmelzen), auch Schmelzzucker genannt, ist eine gekochte Zuckerglasur, die durch das Tablieren (ist das Abkühlen von Massen durch mehrmaliges Aufstreichen und Wiederausammenfügen mit einem Spachtel auf einer Marmorplatte, bis diese Masse weiß wird.) fein in der Konsistenz und zart im Geschmack wird. Fondant wird nicht nur zum Überziehen sondern auch als Füllung verwendet. Aus Fondant werden spezielle Süßigkeiten wie zu Ostern Dottereier oder zu Weihnachten essbarer Christbaumbehang hergestellt.

Fondant kann man kaufen oder selbst herstellen.

Für selbst gemachten Fondant wird Zucker zum kleinen Ballen gekocht, abgekühlt und dann von Hand mit einem Spatel zu einer weißen, teigartigen Masse tabliert (durchgearbeitet). Je nach Konsistenz ist der fertige Fondant fest, aber noch formbar, oder hart.

Zum Überziehen wird Fondant bei schwacher Hitze zu Glasur geschmolzen (Schmelzglasur) und bis zur richtigen Beschaffenheit verdünnt. Der Fondant darf dabei nicht über 37 ° C erhitzt werden, da er sonst abstirbt, das heißt seinen Glanz verliert. Fertig geschmolzener Fondant kann vor der Verwendung mit Aromaten, wie Pfefferminzöl, Zitronensaft, Fruchtsäften verbessert oder mit Lebensmittelfarbe gefärbt werden. Wenn man geschmolzene Schokolade unter die geschmeidige Masse mengt, erhält man Schokolade-Fondant. Aufbewahren kann man ihn einwandfrei sauberen Behältern, an der Oberfläche etwas befeuchtet, im Kühlschrank.

Wissenswertes über das Überziehen

Vor dem Überziehen eines Gebäckstücks, ob Torte, Schnitte, Kuchen etc., soll dieses mit Marmelade dünn bestrichen werden, so dass eine Isolierschicht zwischen Gebäck und Glasur entsteht, die das Eindringen der in der Glasur vorkommenden Flüssigkeit verhindern soll und damit das so genannte „Absterben“ des Überzugs vermeidet. Eine abgestorbene Glasur verliert den Glanz und ist hart.

Glucose

Glucose oder Traubenzucker, Einfachzucker ist unter anderem im Haushaltszucker enthalten. Glucose ist der wichtigste Energielieferant für den menschlichen Körper und auch der am leichtesten aufnehmbare Zucker. Völlig darauf angewiesen sind die roten Blutkörperchen, Nieren und Gehirn. Glucose wird zum Beispiel in Pulver oder Tabletten angeboten.

Glucosesirup

Glucosesirup ist klarer, zäher, nicht sehr süßer Sirup aus 40 % Dextrinen, 40 % Traubenzucker (siehe auch Glucose) und 20 % Wasser.

Glucosesirup wird in der Bäckerei und Konditorei zur Frischhaltung von Gebäckfüllungen, von Lebkuchen und auch von Marzipan verwendet. Außerdem wird Glucosesirup zur Verhinderung des Auskristallisierens von Zucker in diesen Gebäcken genutzt.

Glühwein

Glühwein zählt zu den weinhaltigen Getränken aus meist roten Fruchtsäften, Rotwein und etwas Zimt sowie Zucker. Sie werden miteinander kurz erhitzt, aber keinesfalls gekocht.

Gluten

Gluten ist Weizenprotein aus Gliadin und Glutenin. Es ist auch Weizenkleber oder Klebereiweiß (Kleber). Siehe auch Zöliakie.

Goldbarsch

siehe auch Rotbarsch

Goldbrasse

Die Goldbrasse ist eine Dorade oder Sackbrasse. Es ist „der“ typische Mittelmeerfisch, Seefisch (siehe auch Meerbrasse). Er kommt in küstenregionen von Atlantik und Mittelmeer vor. Die Goldbrasse wird maximal 70 Zentimeter lang und 1,5 – 2,5 Kilogramm schwer. Ihr Fleisch ist aromatisch, fest, grätenarm, mager und weiß.

Achtung:

Bei den Goldbrassen gibt es keine männliche und weiblichen Tiere, denn sie gilt als Zwitter.

Goldbutt

siehe auch Scholle.

Gorgonzola

Gorgonzola ist ein italienischer Weichkäse (geschützte Herkunftsbezeichnung) mit relativ dicker rötlicher Rinde. Sie ist oft von einige blaugrünen und Marmorierungen (daher auch Innenschimmelkäse) durchzogen. Der Geschmack ist würzig pikant, je nach Sorte auch manchmal scharf pikant oder mit süßlichem Akzent. Gorgonzola hat einen Fettanteil von etwa 28 % (Gett i Tr. Etwa 48 %)

Gouda

Gouda ist ein holländischer Schnittkäse aus pasteurisierter Vollmilch mit einer gelben, glatten und trockenen Lochung. Sein Fettanteil ist 15 – 30 % (Fett i. Tr. 20-50 %).

Reifungszeit: – junger Gouda: 4-8 Wochen, Geschmack: mild und sahnig – Mittelalter Gouda: 2-6 Monate, Geschmack herzhaft und würzig – Alter Gouda: länger als 6 Monate, Geschmack: kräftig, pikant und würzig.

Grahambrot

Grahambrot ist Brot nach dem Originalrezept des amerikanischen Arztes Sylvester Graham. Es wird aus Weizenvollkornschrot und Wasser, ohne Hefe und Salz hergestellt. Heute wird es jedoch mit Hefe und etwas Salz sowie eventuell einem TeigsGäuerungsmittel gemacht.

Granat

siehe auch Garnelen.

Granatapfel

Der Granatapfel ist eine natürliche Kreuzung aus Pampelmuse und Orange oder Bitterorange. Sie taucht zum ersten Mal 1814 in Jamaika auf, ist leuchtend gelb und kann stellenweise leicht rosa Stellen aufweisen. Der Granatapfel enthält sehr viel Vitamin C.

Er wird meistens roh, halbiert, eventuell mit Zucker bestreut ausgelöffelt. Granatäpfel werden auch in Sorbets und Eis oder als Saft verwendet.

Achtung:

Einige Bestandteile der Granatäpfel können Wechselwirkungen mit Medikamenten hervorrufen, die unter anderem folgende Substanzen enthalten: Cyclosporin A, Östradiol, Nifedipine oder Verapamil. Deshalb sollte man bei häufigem Genuss von Granatäpfeln den Arzt oder Apotheker konsultieren. Granatapfel-Saft wirkt stark antimikrobiell (nachgewiesene Wirksamkeit gegen Bakterien und Pilze) und senkt den Cholesterinspiegel

Grauhai

Grauhai oder Grönlandhai ist ein Seefisch (Knorpelfisch). Er ist durchschnittlich 3-4 Meter lang, bis maximal 8 Metern. Grauhaie kommen im Nordatlantik und in der Nordsee vor. Ihr Fleisch ist sehr geschmackvoll.

Grauhaie verwendet man in Teilen und auch geräuchert. (siehe auch Speckfisch)

Gratinieren

Überbacken, mit oder ohne Sauce Béchamel; mit Käse, Käsesauce etc. Gemüse, Fleisch, Toast, Fisch etc. mit Sauce überziehen und im Rohr goldgelb überbacken

Graupen

Graupen sind geschälte oder geteilte polierte Gerstenkörner (selten auch Weizenkörner) Sie werden in Suppen verwendet.

Greizer Käse

Greizer Käse ist ein schweizer Hartkäse aus Rohmilch mit rötlich-brauner Rinde. Er reift langsam bei niedrigen Temperaturen. Greizer Käse wiegt 20-50 Kilogramm und das Innere des Käseleibes ist gelblich mit erbsengroßer Lochung. Der Geschmack von Greizer Käse ist herzhaft mit einem ausgeprägtem vollen Aroma. Greizer Käse hat einen Fettanteil von etwa 28 % (Fett i. Tr. etwa 45 %).

Griebenschmalz

siehe auch Schmalz

Grieß

Grieß ist ein körniges Produkt aus dem vermahlendem Mehlkörper (Mehlkern). Es wird meistens aus Hartweizen gewonnen und ihre Teilchgröße ist zwischen 0,15-0,85 Millimeter . Grieß wird in Brei und Suppen verwendet.

Grillen

Grillen ist Braten durch direkte Wärmeeinwirkung. Die Kunst hierbei ist die richtige Temperatur und den richtigen Abstand einzuhalten.

Anfänger stellen sich häufig die Frage, welches Fleisch sie nicht grillen dürfen. Zum einen natürlich Fleisch, das nicht mehr gut ist und zum anderen geräuchertes Fleisch oder Würste mit Nitritpökelsalz ! Alle Wurstspezialitäten die gepökelt sind sollten Sie nicht auf den Grill legen, weil durch das Pökeln und die sehr hohen Grilltemperaturen giftige Substanzen entstehen können. Das betrifft insbesondere regionale Wurstspezialitäten wie Würste oder

Ansonsten können Sie eigentlich alles bedenkenlos auf den Grill werfen.

Grobsortiment

Grobsortiment ist die Bezeichnung für ganze Tiere (siehe auch Kalb oder Schwein), oder Tierviertel (Rindervorderviertel, Rinderhinterviertel).

Grönlandhai

siehe Grauhai.

Großer Thunfisch

siehe auch roter Thunfisch.

Grouper

siehe auch Zackenbarsch.

Grümmel (-kandis)

Grümmel ist klein gebrochener Kandis mit besonders ausgeprägtem Karamellgeschmack. Grümmel verwendet man zum Süßen von Heißgetränken wie Glühwein, Grog oder Tee. Außerdem verwendet man sie zum Aromatisieren von Desserts und Früchten oder als Backzutat.

Grüne Bohnen

siehe auch Gartenbohnen.

Grüner Spargel

Grüner Spargel entwickelt Chlorophyll, da er überirdisch geerntet wird. Er muss nicht geschält werden und eignet sich zum Rohverzehr besser als weißer Spargel. Außerdem ist grüner Spargel vitaminreicher und geschmacksintensiver als weißer Spargel. Grüner Spargel wird wie weißer Spargel verwendet.

Grüner Speck

Grüner Speck ist unbehandelter frischer Speck aus dem Schweinerücken. Er wird zum Bardieren und Spiecken verwendet.

Grünkern

Grünkern oder Grünkorn wird halbreife geerntet mit noch grüne Dinkelkörner (daher auch die Bezeichnung). Durch Trocknung (schwaches Rösten) bei etwa 170 Grad Celsius entwickelt sich ein ausgeprägtes würziges Aroma.

Er wird als ganze Körner, Grünkornmehl, -schrot, -grieß verwendet. Auch wird Grünkern zu Graupen, Flocken, für Aufläufe, Soßen, Bratlinge und vor allem für Suppen (Grünkernsuppe) verarbeitet.

Grünkohl

Grünkohl wird auch Braunkohl genannt. An einem Stiel kräuseln sich hellgrünen bis blaugrünen, längliche Blätter zu einer offenen Rosette. Grünkohl enthält viel Calcium, Karotin und Vitamin C.

Grünkohl wird gedünstet oder geschmort zu deftigem, fetten Fleisch oder Würsten gereicht. „Grünkohl mit Pinkeln“ ist ein Beispiel

Achtung:

Erst nach Frost entwickelt Grünkohl seinen süßlich-herben, würzigen Geschmack, da in den Blättern Stärke zu Zucker umgebaut wird. (In der industriellen Produktion nach dem Ernten künstlich durch Frosten).

Grütze

Grütze sind geschälte Getreidekörner die fein, mittel oder meistens grob zerkleinert (gemahlen) sind. Sie wird als Brei oder zu Suppen verwendet.

Guave

Guave ist eine exotische Frucht (Beerenfrucht). Die gelbliche Frucht ist birnen-, eiförmig oder rundlich mit einem Durchmesser zwischen 2,5 bis 12 Zentimeter und quittenähnlich im Geschmack. Das Fruchtfleisch ist fest, weiß-grünlich gelblich bis lachsfarben. Es ist säuerlich, aber saftig mit vielen Kernen (weiße, rote oder gelbe). Guave enthält besonders viel Vitamin C, ist reich an Vitamin A und B, Eisen, Calcium, Phosphor und Pektin Sie wird in Südamerika und Südafrika, Indien und der Mittelmeerregion angebaut.

Man verwendet Guave als Dessertfrucht, Gelee, Kompott, als Konfitüre, zu Obstsalaten oder für Saft.

Achtung:

Guave schält man als rohe Frucht wie Äpfel und Birnen.

Guarkernmehl

Guarkernmehl ist Mehl der Guarbohne mit hoher Quellfähigkeit, der zugelassene Zusatzstoff ist E 412.

Es wird als Gelier- und Quellmittel für Brot und Backwaren, Soßen und für Salate verwendet.

Achtung:

Guarkernmehl kann bei übermäßigem Genuss zu Blähungen und Bauchkrämpfen führen !
Guarkernmehl steht im Verdacht, Allergien auszulösen.

Gurkensaft

Gurken können bis zu 40 Zentimeter lang und bis zu 10 Zentimeter dick werden. Ihr Wasseranteil beträgt bis zu 98 %. Eingeteilt wird das sehr vielseitige Gemüse in Essiggurke, Salatgurke und Schälgurke oder Schmorgurke. Gurken enthalten sehr viel Vitamin C, Folsäure und Kalium. Gurken werden unter anderem frisch in Salaten, geschmort, in Salzlake oder Essig eingelegt.

Achtung:

Gurken wirken harntreibend und abführend.

Gurkenkraut

Gurkenkraut ist die Bezeichnung für die folgenden Nutzpflanzen:
Borretsch (*Borago officinalis*) sowie Dill (*Anethum graveolens*)

Güteklassen

Güteklassen sind Gruppeneinteilungen/Kategorien zum Beispiel beim Wein: Tafelwein, Landwein, als gehobener Tafelwein, Qualitätswein bestimmter Anbaugebiete oder Qualitätswein mit Prädikat.

H

HACCP

HACCP Steht für Hazard Analysis of Critical Control Points. Das heißt frei übersetzt „Gefahrenanalyse und Überwachung an kritischen Lenkungspunkten“. Ein Beispiel: für die Zubereitung von Lebensmitteln werden Temperaturen festgelegt und für deren Einhaltung sowie Kontrolle gesorgt, um eine Salmonelleninfektion zu vermeiden. Seit dem 01.01.2006 unterliegen alle Lebensmittelunternehmen hinsichtlich der Lebensmittelhygiene den HACCP-Vorschriften der EU.

Haarwild

Haarwild sind jagdbare Tiere der Untergruppen Niederwild (zum Beispiel Hase oder Wildkaninchen), Hochwild (zum Beispiel Bär), Rotwild/Damwild (zum Beispiel Reh oder Hirsch) und Schwarzwild (Wildschwein). Jagdzeiten: Rotwild/Damwild wird von Juni bis Februar gejagt, Rehwild wird von Mai bis Februar gejagt, Hasen werden von Oktober bis Januar gejagt, Schwarzwild wird vom Juni bis Januar gejagt (mit regionalen Abweichungen) Rotwild/Damwild werden von Juni bis Februar gejagt,

Alle Wildarten sind fettarm, dunkelfleischig und würzig im Geschmack. Die Qualität ist abhängig von der Befleischung, dem Alter und dem waidgerechtem Schuss, Blatt- oder Kopfschuss, daher Kernfleishteile wie die Keule und Rücken sind unverletzt.

Achtung:

Aus hygienischen Gründen ist die Lagerung und Bearbeitung von Wild strikt getrennt von anderen Lebensmitteln durchzuführen. Siehe auch HACCP

Hackepeter

Hackepeter ist rohes entsehtes Skelettmuskelfleisch vom Schwein (Bug/Schulter). Gewürzt und zerkleinert wird Hackepeter unter der Berücksichtigung der Hackfleischverordnung. Siehe auch HACCP.

Hackfleisch

Hackfleisch ist der Sammelbegriff für jede Art von roh zerkleinertem Fleisch wie Schabefleisch, Gehacktes/Gewiegtes ohne Zusätze. Bei Zusätzen wie Kräutern, Würzmitteln oder Zwiebeln spricht man von zubereitetem Hackfleisch wie zum Beispiel Mett oder Thüringer Mett. Die Herstellung unterliegt der Hackfleischverordnung. Siehe auch HACCP

Hackfleisch-Verordnung

Die Hackfleischverordnung gilt nur für die Herstellung, Behandlung und das Inverkehrbringen von rohem beziehungsweise nicht durchgegartem zerkleinertem Fleisch von Warmblütern (also keine Fische !) und Erzeugnissen daraus. Siehe auch Hackepeter, Geschnetzeltes, Tatar, Bratwurst, Frikadellen, Filets, Schnitzel oder Schaschlik.

Achtung:

Derartige Zubereitungen aus Wild- oder Geflügelfleisch dürfen nur tiefgefroren in den Verkehr gebracht werden. Siehe auch HACCP.

Hafer

Hafer ist Rispengras mit im Vergleich zu anderen Getreidekörner ungleichen Korngrößen. Er hat einen besonders hohen Fettanteil von 4-8 % (mit vielen essenziellen Fettsäuren). Hafermehl ist nicht allein backfähig. Bei Haferbrot beträgt der Haferanteil mindestens 20 %.

Hafer wird zu Brei, Grütze, Haferflocken, Hafermehl, Klee und Tierfutter verarbeitet.

Haferflocken

Haferflocken sind das wichtigste Produkt aus Hafer (siehe auch Flocken).

Hagelzucker

Hagelzucker wird aus vielen Zuckerkristallen zusammengewachsener, grobkörniger Zucker gemacht. Hagelzucker wird zum Dekorieren von Gebäck und Kuchen verwendet.

Hahn

Der Hahn ist ein Männliches, hellfleischiges Hausgeflügel, etwa 1800 Gramm schwer. Er wird, gemästet, bis zu 2 Kilogramm schwer und dann etwa 12 Wochen alt. Kastriert wird der Hahn als Kapaun bezeichnet. Das Fleisch ist hell und zart.

Zerlegt oder im Ganzen wird Hahn zum Braten, Grillen oder Schmoren verwendet.

Hansen Präsident oder Hanse Rum

Hansen Präsident war eine lange Zeit das Premiumprodukt (Rum-Verschnitt) mit 42 % Alkohol aus dem traditionellen Flensburger Rumhandelshaus Hansen und später Dethleffsen. Nach dem Niedergang der Flensburger Rumhäuser wurde die Marke jedoch Anfang der 2000er zusammen mit Bommerlunder an das Spirituosenunternehmen Berentzen aus Haselünne in Niedersachsen verkauft.

Hähnchen

Hähnchen sind etwa 7 Wochen alte männliche oder weibliche Tiere mit etwa 1200 Gramm Schlachtgewicht. Werden Hähnchen mit Mais gefüttert, werden die Tiere als Maishähnchen bezeichnet.

Hähnchen werden oft im Ganzen oder halbiert gegrillt. Ihr Fleisch ist zart, hellfleischig und für Diäten und Seniorenkost geeignet.

Haie

Haie oder Haifische sind der Sammelbegriff für alle Haiarten. Es gibt Dornhaie, Grauhaie, Grönlandhaie, Heringshaie und Hundshaie. Sie gelten als Knorpel- und Raubfisch. Haie kommen in allen Meeren vor. Ihr Fleischarten sind zwar sehr schmackhaft, der WWF rät aber davon ab Haie zu verzehren (einige Arten sind schon vom Aussterben bedroht).

Sie werden filetiert gebraten und auch für Haifischflossen-Suppe genutzt, haben aber er in Asien als in Europa wirtschaftliche Bedeutung.

Achtung:

Auch der Tigerhai, der Hammerhai, sowie der Dornhai, der in der Nordsee und im Nordatlantik lebt, gelten als gefährdet. Haie werden vor allem durch die Fischerei bedroht und durch die Politik, die keine entsprechenden Gesetze zum Schutz der Tiere verabschiedet.

Halbbitterschokolade

Siehe auch Schokoladensorten

Halbfester Schnittkäse

Siehe auch Schnittkäse

Halbfettmargarine

Halbfettmargarine hat einen Fettanteil von nur 39 bis 41 %. Siehe auch Margarine

Halbfettmargarine wird als Brotaufstrich verwendet.

Achtung:

Wegen der Spritzgefahr sollten Sie Halbfettmargarine nicht zum Backen oder Braten verwenden.

Halloumi oder Challúmi

Halloumi ist ein halbfester Käse, der sich sehr gut zum Grillen und Anbraten eignet, weil er nicht schmilzt. Halloumi stammt aus Zypern und wird traditionell auch in Libyen, Griechenland sowie dem Libanon hergestellt. Halloumi ähnelt dem Mozzarella, weil er auch in Salzlake eingelegt wird und eine faserige Struktur besitzt. Halloumi ist jedoch kräftiger als Mozzarella, fester und knirscht auch zwischen den Zähnen. Er wird aus einer Mischung aus der Milch von Schafen, Ziegen oder auch Kühen hergestellt, es gibt jedoch auch Halloumi aus reiner Schafsmilch oder Ziegenmilch. Wegen seinem recht hohen Salzgehaltes von etwa 2-3 % ist Halloumikäse bis zu ein Jahr haltbar. Denn Halloumi aus reiner Kuhmilch hergestellt wurde, ist er dagegen nicht so lange haltbar.

Die Besonderheit von Halloumi ist, dass der Käse beim Erhitzen nicht schmilzt und sich deshalb besonders zum Grillen und Anbraten eignet. Käse, der schmelz-fähig ist, besitzt einen pH-Wert von unter 5,9. Dem Halloumi wird dagegen zum Eindicken keine Milchsäurekultur zugefügt, außerdem wird dem Halloumi beim Kochen in Molke die Enzymaktivität des Labs gestoppt. So bleibt der pH-Wert des Halloumi über 5,9 und der Halloumikäse kann nicht schmelzen.

Verwendung:

Halloumi schmeckt kalt auf Brot, zu Salaten und sogar in Suppen. Er ist sehr vielseitig einsetzbar, zum Beispiel mit Fleisch oder in vielen vegetarischen Gerichten. In Zypern isst man Halloumi zum Frühstück, zum Beispiel mit Spiegelei oder in Omlet. Mittags und Abends ist man dort den Halloumi als Dattelfüllung oder Raviolifüllung, frisch zu einer Wassermelone oder auch als Reibekäse. Je nach Herkunft ist Halloumi weich oder fest, mild oder auch salzig. In Deutschland ist der industrielle hergestellte Halloumi im türkischen oder den arabischen Lebensmittelmärkten und auch in den meisten Supermärkten erhältlich.

Hammel

Hammel sind etwa zweijährige Tiere mit einem festen, dunklem Fleisch und kräftigem Beigeschmack. Hammel wird selten gastronomisch verwendet. Das Fleisch von jüngeren Tieren wie Milchlamm (6 Monate) oder Mastlamm (bis 12 Monate) bietet zartes würziges Fleisch. Alle Tiere über zwei Jahren werden als Schafe bezeichnet und haben auch kaum gastronomische Bedeutung.

Handelsklassen

Handelsklassen sind Einteilungsnormen für Agrarprodukte mit dem Ziel, die Qualität zu verbessern und auch für den Verbraucher überschaubarer zu machen. Es besteht nebeneinander die auf deutschem Recht gründenden Handelsklassen (Extra, A, B und C) und die auf EU-Recht basierenden Güteklassen (Extra, I, II und III).

Harissa

Harissa ist Püree, eine Gewürzmischung auf Basis roten Chilis und Cayennepfeffer. Hinzu kommt noch Öl, Knoblauch, Minzblättern und bis zu 20 weiteren Gewürzen.

Harissa ist das Nationalgewürz in Tunesien, aber auch in ganz Nordafrika und im Nahen Osten.

Hartkäse

Hartkäse ist die Sammelbezeichnung für schnittfeste Käsesorten aus pasteurisierter Milch (je nach Sorte auch aus Rohmilch), mit einem Fettgehalt i. Tr. von 34-50 % und einen Wassergehalt bis maximal 56 %. Für Schnittkäse gibt es verschiedene Angebotsformen: Käseblock, Käselaib und Käsekugel. Die Reifezeit beträgt mindestens drei Monate und Hartkäse ist sehr lange haltbar und lagerfähig. Bekannte Hartkäsesorten sind zum Beispiel: Allgäuer Emmentaler, Appenzeller, Bergkäse, Chester, Emmentaler, Greyerzer und Parmesankäse.

Hartweizen

Hartweizen ist sehr proteinreich. Hartweizenmehl hat jedoch ein geringes Klebebildungsvermögen (siehe auch Kleber). Für die Brotherstellung ist es ungünstig.

Hartweizen ist die Basis für Grieß (Hartweizengrieß). Es wird auch zur Herstellung von Teigwaren (zum Beispiel Nudeln) verwendet. Weichweizen hingegen eignet sich besser zur Herstellung von Brot und Backwaren.

Haschee

Haschee ist Fleischmus aus fein gehacktem Fleisch

Hase

Hasen sind Wildhasen oder Feldhasen mit rotbraunem Fell und würzigem, dunklem Fleisch. Sehr beliebt sind jüngere Tiere mit zarter Fleischstruktur.

Achtung:

Bei erlegten Junghasen lassen sich die Löffel (Ohren) leicht einreißen und die Vorderläufe leicht brechen, bei älteren jedoch nicht.

Hasenkeule

Hasenkeule ist vom Rückgrat abgetrennte Keule.

Sie wird zum Braten oder Schmoren verwendet. Die Zubereitungsart ist immer vom Alter der Tiere abhängig.

Haselnussöl
Siehe auch Nussöl.

Hasenläufe
Hasenläufe sind vom Rumpf beidseitig abgetrennte Teile. Sie werden als Ragout oder Hasenpuffer (gleichnamiges Gericht) verwendet.

Hausen
Hausen ist der größte Fisch der Familie Stör. Er ist bis zu 9 Meter lang und 1400 Kilogramm schwer. Hausen leben im Kaspischen und schwarzen Meer und deren Zuflüssen. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft.

Hausen werden für alle Zubereitungsarten verwendet, geräuchert sind sie eine sehr beliebte Delikatesse. Ihr Rogen ist die Basis für den begehrten Beluga-Kaviar.

Achtung:
Wie bei allen Störarten ist auch der Hausen durch Überfischung stark gefährdet ! Ihre Schwimmblase ist weit über 100 Jahre sehr teuer und begehrter Ausgangsstoff für unter anderem für Klärmittel bei der Bier- und Weinherstellung. Außerdem nutzt man sie für Leim für den Instrumentenbau und für in der Restauration von Möbel und Gemälden.
Hausgeflügel Hausgeflügel sind für den Verzehr gezüchtete Geflügelarten.

Haushaltszucker
siehe auch Raffinade.

Hautgout
Hautgout ist Überreife, beginnende Fäulnis bei Wild, daher ist sie vom Standpunkt der Ernährungsphysiologie abzulehnen. Vereinzelt wird sie aber noch sehr geschätzt.

Hecht
Der Hecht ist ein Süßwasserfisch (Raubfisch). Er kommt in größerem Bächen, Flüssen und Seen in Asien und Mitteleuropa und Nordamerika vor. Er hat eine maximale Länge von 100 Zentimeter und wiegt bis zu 25 Kilogramm. Jüngere Hechte werden 2-3 Kilogramm schwer. Das Fleisch ist fest, grätenarm, weiß, zart und sehr schmackhaft. Außerdem ist es sehr proteinreich (etwa 18-20 %) und fettarm (etwa 1 %).

Jüngere Hechte verwendet man als Speisefisch. Ältere Hechte mit trockenem Fleisch werden gedünstet, gebraten oder gegrillt. Es werden aus dem Fleisch Frikadellen, Hechtklöse und Pasteten gemacht.

Hechtbarsch

siehe auch Zander.

Hechtdorsch

siehe auch Seehecht.

Hefen

Hefen sind einzellige Lebewesen (Pilze), die Wärme benötigen. Sie ernähren sich vorwiegend von Kohlenhydraten (Einfachzucker) in Kombination mit Wasser und vermehren sich durch Spaltung oder Sprossung. Für ihre Vermehrung benötigen Hefen neben Wärme (keine Hitze, da sie sonst absterben) auch Zeit (der „Hefeteig muss gehen“). Typisch für die Lebenstätigkeit der Hefezellen (Kulturhefe) ist die alkoholische Gärung, verbunden mit der Kohlenstoffdioxidbildung.

Hefen werden folgendermaßen verwendet. a) zur Lockerung von Hefeteigen (der entstehende Alkohol verdunstet beim Backprozess), b) zur Herstellung von alkoholischen Getränken, c) zur Alkoholgewinnung.

Wilde Hefe befindet sich in der Natur auf Früchten.

Hefeteig

Hefeteig ist ein durch Hefe gelockerter Teig aus Mehl, Wasser und Salz. Er wird eventuell noch durch Zutaten wie Backmittel, Fett, Früchte, Milch und Zucker ergänzt.

Heidschnucke

Heidschnucken sind Schafe aus der Lüneburger Heide. Sie haben einen würzigen Geschmack der bedingt durch das Heidegras ist.

Heidelbeeren

Heidelbeere, regional auch Besing, Bickbeere, Blaubeere, Schwarzbeere, Mollbeere, Moosbeere, Wildbeere, Waldbeere, Zeckbeere oder (besonders auch Schweiz und Süddeutschland) Heubeere genannt, ist eine Art aus der Gattung der Heidelbeeren. Sie kommt aus der Familie der Heidekrautgewächse. Ihre Verwendung als Beerenobst beziehungsweise Waldfrucht färbt Zähne und Zunge blau. Eine weitere Bezeichnung ist Besinge.

Die häufig im Supermarkthandel erhältlichen Kulturheidelbeeren stammen stattdessen nicht von der in Europa heimischen Heidelbeere ab, sondern von der Amerikanischen Heidelbeere und anderen nordamerikanischen Arten. Sie erzeugen keine Blaufärbung im Mund.

Heilbutt

Heilbutt sind Seefische (Knochen-, Platt- und Raubfisch). Es gibt schwarzen Heilbutt und weißen Heilbutt.

Achtung:

Der Heilbutt gilt als stark gefährdet und sollte deshalb nicht mehr gegessen werden !

Heilwasser

Heilwasser ist Mineralwasser, dessen heilende Eigenschaften während einer Testphase nachgewiesen werden konnte. Alle Heilwasser unterliegen dem Arzneimittelgesetz.

Hemicellulose

Hemicellulose ist ein Zellbaustoff von Pflanzen. Er gehört neben der Cellulose zu den Ballaststoffen.

Hering

Der Hering ist ein Seefisch (Knochen- und Schwarmfisch). Er lebt im Nordatlantik, dem Nordpazifik und der Nord- und Ostsee. Heringe sind 30-40 Zentimeter lang, ihr Fleisch ist aromatisch, grätenarm und Hell. Das Fleisch hat einen Proteinanteil von etwa 17 % und einen Fettanteil von etwa 17 %, (je nach Art und Reife, etwa 2-19 %).

Die Fangzeiten vom Hering sind in den Monate Februar bis Mai.

Heringsmilch

Heringsmilch ist Samen von männlichen Heringen, die vor dem Ablaichen gefangen werden. Sie wird traditionell (und auch in der Lebensmittelindustrie) bei Fischgerichten für die Herstellung von Marinaden und Saucen verwendet, kann aber auch für kleine Gerichte gedünstet oder gebraten werden.

Heringsmilch wird zum Beispiel zur Zubereitung von Heringsalat oder anderen Heringsstip verwendet.

Heringshai

Heringshaie sind Seefische (Knochen- und Raubfische), sie werden etwa 3,5 Meter lang. Heringshaie kommen im Atlantik, dem Mittelmeer und der Nordsee vor. Ihr Fleisch ist fest, grätenfrei, zart und sehr schmackhaft. Der Geschmack ähnelt dem von Kalbsfleisch. Es ist sehr proteinreich (etwa 22 %) und fettarm (etwa 1 %). Nach der Roten Liste der Weltnaturschutzunion IUCN gilt der Heringshai als „gefährdet“.

Er ist für alle Garmethoden geeignet; enthäutet, filetiert und in Scheibenform.

Achtung:

Haie werden vor allem durch die Fischerei bedroht und durch die Politik, die keine entsprechenden Gesetze zum Schutz der Tiere verabschiedet.

Heringskönig

siehe auch Petersfisch

Herkunftsbezeichnung, geschützte

Die Herkunftsbezeichnung ist eine rechtlich geschützte Bezeichnung, wie zum Beispiel Appenzeller Käse, Feta-Käse, Lübecker Marzipan oder Aachener Printen und Dresdner Stollen. Die Zusätze „original“ oder „echt“ weisen immer darauf hin (zum Beispiel original Karlsbader Oblaten), Anders ist es hingegen bei den Gattungsbezeichnungen.

Herrenschokolade

Der Ausdruck "Herrenschokolade" für Bitterschokolade ist ein Marketingbegriff. Die Schokolade wird seit dem 19. Jahrhundert vor allem als Produkt für Kinder und Frauen wahrgenommen,

deshalb werden die herberen dunkle Variante auch als Herenschokolade vermarktet.

siehe auch Schokoladensorten

Herz

Das Herz gehört zu den Innereien der Schlachttiere und Geflügelarten. Es wird gekocht verwendet, Kalbsherz ist auch zum Braten oder Grillen geeignet.

Herzmuschel

Die Herzmuschel ist eine herzförmige Meeresmuschel, bevorzugt wird die Gemeine Herzmuschel. Sie lebt in der Nordsee und wird etwa 24 Zentimeter groß. Das Fleisch der Herzmuschel ist sehr aromatisch und orangefarben.

Sie wird gekocht, gedünstet und ist auch kalt genussfähig. Man verwendet sie zum Beispiel für Meeresfrüchtesalat, Ragouts, Suppen und sie sind auch in Konserven im Angebot.

Himbeeren (Rubus idaeus)

Himbeeren (Rubus idaeus) sind eine Pflanzenart aus der Untergattung *Idaeobatus* in der Gattung *Rubus* innerhalb der Familie der Rosengewächse. Die vielgestaltige Nutzung der Pflanze durch den Menschen spiegelt sich in abwechslungsreichen regionalen Volksbezeichnungen wider.

Hijiki

Hijiki ist eine der mineralreichsten Algen mit einem 12-mal höherem Calciumgehalt als Kuhmilch. In Japan werden Algen übrigens unter dem Sammelbegriff Kombu angeboten.

Hirn

Hirn von Kalb und Schwein wird gebraten, frittiert oder zur Wurstherstellung verwendet.

Hirn Seit der BSE-Krise hat Hirn nur noch von untergeordneter Bedeutung. Hirn ist sehr eiweißhaltig, daher ist eine schnelle Verarbeitung erforderlich.

Achtung:

Hirn hat einen hohen Cholesteringehalt !

Hirsch

Rothirsch ist bis zu 200 Kilogramm schwer, mit dunkelbraunem, würzigem Fleisch. Die Jagdzeit ist von Juni bis Februar.

Hirschkornsalz

siehe auch ABC-Trieb.

Hirschkalb

Hirschkalb ist ein Jungtier, männlich oder weiblich bis zu 2 Jahren alt und mit einem Gewicht von etwa 50 Kilogramm. Das Fleisch dieser Tiere ist zart, rotbraun und sehr schmackhaft.

Hirschkeule

Hirschkeule wird auch Hirschschlegel genannt.

Hirschkeule wird zum Braten im Ganzen, als Schnitzel oder Steaks verwendet und die Knochen für Brühe oder Saucen.

Hirschrücken

Hirschrücken wird im Ganzen gebraten.

Achtung:

Hirschrücken sollte mit einem Metallspieß stabilisiert werden, damit er nicht verbiegt.

Hirse

Hirse sind kleine, rundliche, spelzige Körner (2 bis 5 Millimeter) die allein nicht backfähig ist. Es gibt Fingerhirse, Kolbenhirse, Mohrenhirse, Perlhirse, Rispenhirse und Zwerghirse. Sie wird in tropischen Regionen (daher trockenen Gebieten) angebaut und in Flocken, Grieß oder Mehl gehandelt.

Das ganze Korn wird für Brei, Grütze und Fladen verwendet. Außerdem nutzt man Hirse zur Gewinnung von Alkohol, Stärke oder nimmt sie als Vogelfutter.

Hoisin-Sauce

Hoisin-Sauce ist dickflüssige, dunkle Sauce aus der chinesischen sowie vietnamesischen Küche, die vor allem für Fleischgerichte verwendet wird. Hoisin-Sauce schmeckt süßlich und sehr kräftig.

H-Milch

H-Milch ist Haltbare oder ultrahoch erhitze Milch (UHT-Milch = Ultra High Temperature). Bei 135 bis 150 Grad Celsius wird Milch für mindestens eine Sekunde erhitzt, danach schnellst möglich abgekühlt. Sie ist etwa 4-6 Wochen ohne Kühlung haltbar. Trotz den hohen Temperaturen gibt es kaum geschmackliche Veränderung und die Vitamin-Verluste sind relativ gering.

Hochrippensteak

Hochrippensteak oder Rib Eye Steak ist ein Ochsenkotelett aus dem besten Stück der Hochrippe mit Knochen, marmoriert mit Fettaugen. Hochrippensteak ohne Knochen heißt Delmonico Steak.

Hochrippensteak wird gegrillt oder Gebraten, nach den gewünschten Bratstufen blutig bis rosa (Rare, Medium, Medium rare oder Medium well) verwendet.

Hohe Rippe

Die hohe Rippe ist Teil vom Rindervorderviertel hinter dem Kamm oder Nacken des Rindes. Die hohe Rippe wird zum Kochen, Braten oder Grillen verwendet.

Hokkaido-Kürbis

siehe auch Kürbis.

Honig

Honig ist eine klebrige Flüssigkeit mit etwa 75 % Zucker. Honig wird von Bienen aus gesammelten Blüten-Nektarsäften hergestellt. Der Geruch, der Geschmack und die Farbe sind je nach Herkunft unterschiedlich.. Blütenhonig ist zum Beispiel hell, Waldhonig dagegen dunkel, die Farbskala reicht von weiß über verschiedene Gelb- und Rottöne bis hin zu fast schwarz. Nach der Art der Gewinnung unterscheidet man zwischen Schleuderhonig, Senkhonig, Tropfhonig und Presshonig. Außerdem gibt es Wabenhonig und Scheibenhonig (das ist die reinste und teuerste Qualität). Verwendet wird Honig zum Beispiel als gesundes Süßungsmittel für Getränke und Süßspeisen. Aber auch als Kräftigungsmittel für Genesende wird er verwendet. In hohen Dose wirkt Honig abführend.

Honig wird manchmal trüb oder es bildet sich Schaum an der Oberfläche, was an der Aufbewahrung liegen kann. Honig zieht Feuchtigkeit aus der Luft an und dadurch kann eine Oberflächengärung einsetzen. Honig daher immer trocken, kühl und möglichst luftdicht aufbewahren.

Achtung:

Honig darf nur unter dieser Bezeichnung verkauft werden, wenn er von Bienen stammt und ihm weder Inhaltsstoffe entzogen noch Zusatzstoffe hinzugefügt wurden. Für die Herstellung von 1 Kilogramm Honig werden etwa 5 Kilogramm Nektar benötigt – soviel wie ein Binenvolk mit 30.000 bis 60.000 Bienen an einem guten Tag produzieren kann.

Honigmelone

Honigmelonen zählen zu den Zuckermelonen. Sie haben eine leuchtend grüne, glatte oder marbige, gerippte Schale und ein weißlich bis zartgrünes Fleisch. Honigmelonen sind sehr süß und wohlschmeckend. Sie enthalten wie alle Zuckermelonen viel Vitamin C, Folsäure und Kalium. Man verwendet Honigmelonen roh, als Dessert oder als Zwischenmahlzeit.

Achtung:

Die reife Honigmelone erkennen Sie am sehr angenehmen, aromatischen Duft und dem hohlen klang, wenn Sie mit den Fingerknöcheln leicht gegen das Stielende klopfen.

Honigtauhonige

Honigtauhonige sind aus dem Sekret lebender Pflanzen. Es ist hellbraun bis grünlich-schwarz. Der Name leitet sich von dem Ausgangsstoffen ab.

Huchen

Huchen sind Süßwasserfische, auch Donaulachs. Sie haben eine Länge von etwa 100-120 Zentimetern und sind bis zu 30-35 Kilogramm schwer (Verzehrgewicht 2-4 Kilogramm). Huchen leben nur in der Donau und deren Nebenflüssen. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft. Huchen werden gebacken, gebraten, gedünstet oder gegrillt zubereitet.

Hüftstück

Hüftstück ist ein Teil der Schweinekeule, es wird auch Schinkenspeckstück genannt. Man verwendet das Hüftstück zum Braten und Grillen.

Huhn

Legehuhn und später als Suppenhuhn. Hühner sind weibliche Tiere und werden bis zu 2 Kilogramm schwer. Siehe auch Poularde (Masthuhn).

Huhn ist für Diätangebote und Seniorenmahlzeiten gut geeignet. Suppenhuhn: Wegen seines festen Fleisches und dem Fettansatz nimmt man es für Eintöpfe und Suppen oder zum hell dünsten.

Hühnerei-Verordnung

Die Hühnerei-Verordnung ist eine Verordnung über die Bezeichnung, Lagerung, Produktion und Vermarktung von Hühnereiern. Siehe auch Hühnerei.

Hühnerei

Hühnerei ist der wertvollste Eiweißlieferant. Siehe auch Eier-Gewichtsklassen oder Eier-Güteklassen.

Zur Verwendung siehe auch Eier.

Hülsenfrüchte (Leguminosen)

Hülsenfrüchte ist die Bezeichnung für getrocknete, reife Samenkerne von Bohnen, Erbsen, Linsen sowie Sojabohnen.

Achtung:

Neben hochwertigem Protein und Kohlenhydraten sind Hülsenfrüchte reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Außerdem enthalten sie Vitamin A und B. Vor dem Garen sollten Sie die Hülsenfrüchte im Wasser aufquellen lassen.

Hummer

Der Hummer ist ein Zehnfüßiger Meereskrebs (Langschwanzkrustentier). Er kommt in den europäischen Küstenbereichen vom Mittelmeer, in der Nordsee und im nordamerikanischen Meeresregionen vor. Der Hummer ist etwa 30-60 Zentimeter groß und etwa 1-15 Kilogramm schwer.

Sein Fleisch ist sehr aromatisch, fest und weiß. Es ist proteinreich (etwa 16 %) und fettarm (etwa 2 %). Verzehrt wird das Fleisch der Scheren und vom Schwanz.

Achtung:

Erst beim Kochen verfärbt sich der dunkel marmorierte Hummer rötlich. Die Tiere werden lebend kopfüber in kochendes Wasser gegeben und sterben bei diesem Vorgang.

Hüttenkäse

Hüttenkäse wird auch als Cottage Cheese bezeichnet. Er ist ein Frischkäse mit körniger Struktur (Korngröße 2-5 Millimeter) und fettarm (4-5 %). Die Trockenmasse liegt bei 20-22 % Fett.

Importhonig

Importhonig trägt nur dann den Namen des Herkunftsland oder des Herkunftsgebiet auf dem Etikett, wenn er ausschließlich aus diesem Land beziehungsweise Gebiet stammt. Bei erfolgter Gütekontrolle durch den Deutschen Imkerbund wird der Importhonig in einheitlichen Gläsern mit grünem Gewährsstreifen auf dem Etikett angeboten. Siehe auch Honig.

Ingwer

Ingwer ist eine getrocknete, meistens geschälte gelbliche Wurzel der gleichnamigen süd-ostatlantischen Gewürzpflanze mit einem scharfen, brennenden Geschmack. Angeboten wird Ingwer frisch, getrocknet, gemahlen, kandiert oder in Essig eingelegt.

Die Anbaugelände sind Brasilien, Süd-ostasien und Westafrika. Ingwer enthält viele Mineralstoffe und Vitamine, Enzyme und ätherische Öle.

Ingwer wird zum Würzen von asiatischen, salzigen und süßen Speisen wie zum Beispiel Suppen und Soßen, Fisch sowie Schlachttieren, Fleisch und Geflügel, Reis, Marinaden, Früchten oder Getränken verwendet. Ingwer wird traditionell zum Backen von Ingwerkuchen und Ingwerplätzchen, Honigkuchen und Lebkuchen verwendet sowie kandiert als Knabberartikel. Siehe auch Gewürzmischungen.

Nicht nur, dass Ingwer zum Beispiel frischen Erdbeeren eine wunderbare Note gibt, man sagt ihr auch nach, dass sie stimmungsaufhellend ist. Sie trinken sicher viel und gerne Wasser, das macht eine schöne Haut und ist gut für Körper und Gesundheit. Geben Sie immer eine Scheibe Ingwer dazu, das schmeckt gut und tut gut. Außerdem hilft er auch, Küchengerüche zu reduzieren. Nach dem Kochen $\frac{1}{2}$ l Wasser aufstellen, zwei Scheiben Ingwer hinein und aufkochen lassen. Das zieht Gerüche ab.

Achtung: Ingwer regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an, wirkt antiseptisch und hilft außerdem gegen Verdauungsstörungen. Er schützt des Weiteren vor Übelkeit und Erbrechen und auch bei Reisekrankheiten und während der Schwangerschaft. Nicht zu vergessen: Ingwer wirkt fiebersenkend. Die enthaltenen Antioxidantien schützen vor allem den Verdauungstrakt.

Innereien

Innereien sind zum Beispiel Bries, Hirn, Herz, Lunge, Leber, Nieren und Zunge.

Achtung:

Alle Innereien sind sehr eiweißreich, mineralreich und vitaminreich, aber auch reich an Harnsäure und Cholesterin und sollten deshalb nicht zu häufig verzehrt werden !

Instantkaffee

Instantkaffee gibt es seit mehr als 80 Jahren. Aufgrund der außergewöhnlich großen Kaffeeernte beauftragte die brasilianische Regierung 1893 eine Schweizer Firma, nach einem Konservierungsverfahren für Kaffee zu suchen. Vorher kippte man ihn nämlich tonnenweise ins Meer, um die Weltmarktpreise nicht ins Bodenlose fallen zu lassen und zu gefährden. Nur 8 Jahre später gab es den ersten Instantkaffee, dem mehrmals 10 verschiedene Sorten (unter anderen koffeinfrei, Café-au-lait, mit Schokoladenzusatz und Capuccino) folgten, und der mittlerweile in mehr als 150 Ländern der Welt ein sehr beliebtes Heißgetränk geworden ist. Trotz fortlaufender Verfeinerung des Herstellungsverfahrens werden grundsätzlich immer noch verschiedene Rohkaffee-Sorten geröstet, gemischt und schließlich aufgebriht. Anschließend entzieht man dem Instantkaffee

die Flüssigkeit, und zurück bleibt das Kaffeepulver oder (heute) Granulat. 1965 gab es den ersten gefriergetrockneten Instantkaffee und 1994 wurde das „Full Aroma“-Verfahren entwickelt und auf den Markt gebracht.

Instantmehl

Instantmehl ist ein durch ein besonderes Benetzungsverfahren verballen (oder verkleben) die feinen Mehlbestandteile miteinander zu größeren Teilchen (Partikeln), sie bilden ein Granulat (feinkörnige Struktur). Ihr Vorteil sind keine Klumpenbildung, das es staubfrei ist, das man es besser verarbeiten kann und das Instantmehl eine höhere Wasseraufnahme hat.

Instantmehl wird als Bindemittel, der Lebensmittelindustrie und im Haushalt verwendet.

Invertzucker

Invertzucker ist Hauptbestandteil von Honig. Er entsteht durch Spaltung von Saccharose in Fruchtzucker und Traubenzucker.

Man verwendet Invertzucker zum Frischhalten von feinen Backwaren sowie Pralinenfüllungen (siehe auch Praline).

Invertzuckercreme

Invertzuckercreme oder Kunsthonig besteht hauptsächlich aus Rohrzucker oder Rübenzucker. Ihm dürfen auch Stärkezucker, Glucosesirup oder Stärkesirup sowie zugelassene Farbstoffe, Honigaroma und auch Honig hinzugefügt werden. Invertzuckercreme spielt heutzutage aber keine Rolle mehr.

irdene Schüssel

irdene Schüsseln werden aus Ton gefertigt.

J

Jakobsmuscheln

Als Jakobsmuscheln beziehungsweise Pilgermuscheln werden zwei nahe verwandte Arten von Muscheln bezeichnet, die zur Gattung der Pecten gehören. Pecten jacobaeus, die Mittelmeer-Pilgermuschel, lebt nur im Mittelmeer. Das Verbreitungsgebiet der Jakobsmuscheln (Große Pilgermuschel) reicht von den nördlichen Britischen Inseln entlang der gesamten atlantischen Küste bis hin nach Südportugal. Die beiden Jakobsmuschelnarten gehören zu den größten und schmackhaftesten essbaren Muscheln.

Frische Jakobsmuscheln sollten schwer und geschlossen sein. Zum Öffnen legen Sie die flache Schale nach oben und schneiden mit dem Messer innen an der oberen Schale entlang und klappen dann die flachere Schale hoch. Alle schwarzen Innereien sowie der Bart müssen Sie entfernen. Verwenden Sie nur der zylinderförmige, weiße Muskelstrang zwischen den Klappen – der auch Nuss genannt wird – und den orangerote Rogen (Corail). Das Fleisch der Jakobsmuschel besitzt einen nussigen, leicht süßlichen Geschmack.

Die Jakobsmuschel wird auch Pilgermuscheln genannt.

Jagdwurst

Siehe auch Bratwurst, sie haben eine unterschiedliche Form und Größe. Jagdwurst wird auf Schweinefleischbasis mit erbsengroßen Fleischstücken hergestellt. Jagdwurst wird als Aufschnitt verwendet.

Jardinière

Klein ausgestochenes oder würfelig geschnittenes Gemüse, das separat gekocht wird.

Jerusalem-Artischocke

siehe auch Topinambur

Jogurt

Jogurt wird durch den Einsatz spezieller Joghurtkulturen gesäuerter Milchprodukte in unterschiedlichen Fettgehaltsstufen hergestellt: Magermilchjogurt aus entrahmter Milch (0,3 % Fett), fettarmer Jogurt (1,5-1,8 % Fett), Jogurt (3,5 % Fett), Sahnejogurt und Rahmjogurt (mindestens 10 % Fett). Je nach eingesetzter Säurekultur ist in der Geschmack mild bis hin zu kräftig säuerlich.

Siehe auch Biojogurt oder Fruchtjogurt.

Johannisbrot oder „Schokolade Mallorcas“

siehe auch Karob

Jostabeere

Die Jostabeere ist eine Kreuzung zwischen der schwarzen Johannisbeere und der Stachelbeere. Sie ist größer und milder im Geschmack als die Johannisbeere.

Die Jostabeere wird für Obstsalate, Konfitüre und zum Beispiel für Rote Grütze genutzt.

Achtung:

Die Jostabeere enthält reichlich Vitamin C.

Julienne

Julienne ist in der Küche der Fachbegriff für eine beim Kochen verwendete Schneideart von Gemüse. Hierbei wird das Gemüse in sehr feine, rechteckige Streifen (1,5–3 mm breit, 3–5 cm lang) geschnitten.

Die Julienne sind zum Beispiel als Einlage, als Gemüsebett, etwa beim Dünsten, oder auch einfach als dekorative Beilage oder Garnitur für Saucen, Suppen und Fisch- oder Fleischspeisen geeignet.

JUS

Jus ist Saft, Bratensaft, Fleischsaft

Juwel-Zackenbarsch

Juwelbarsch oder Grouper ist ein rot leuchtender Raubfisch. Er lebt in Küstengebieten des Indischen Ozeans. Der Juwel-Zackenbarsch wird bis zu 50-70 Zentimeter groß. Der Fisch wird etwa 1 Kilogramm schwer und hat ein festes Fleisch das hervorragend im Geschmack ist.

Juwel-Zackenbarsch wird zum braten, Backen, dünsten, für Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte verwendet.

Achtung:

Bei der Zubereitung verschwinden die schönen Zeichnungen der Haut. Nach der Eiablage verwandeln sie die Weibchen der Juwel-Zackenbarsch in Männchen.

K

Kabeljau

Der Kabeljau ist ein Seefisch, (Knochenfisch und Raubfisch). Er ist in Skandinavien und der Nordsee sowie in der Ostsee beheimatet. Als Jungfisch wird er auch als Dorsch bezeichnet. Der Kabeljau hat eine Länge von etwa 100 bis 150 Zentimetern und ist bis zu 53 Kg schwer. Sein Fleisch ist fest, weißlich und Zart, ist proteinreich (etwa 18 %) und fettarm (unter 1 %). Kabeljau wird als Räucherfisch, Stockikfisch oder als Klippfisch, für Fischkonserven, Fischstäbchen, Tiefkühlprodukte verwendet und sein Rogen nutzt man als Kaviarcreme. Er ist für alle Garmethoden geeignet; vorwiegend aber gebacken oder gedünstet.

Achtung

Aus der Leber vom Kabeljau wird Lebertran hergestellt und die Abfälle (Kopf, Haut, Gräten et cetera) nutzt man für die Verarbeitung zu Fischmehl.

Kaffee

Man unterscheidet nach Gebieten und Lage zwischen Hochlandkaffee (*coffea arabica*) und Tieflandkaffee (*coffea robusta*). Der Hochlandkaffee deckt etwa 90 % des weltweiten Verbrauches ab.

Einige grundsätzliche Kaffeesorten sind: – Koffeinarmer Kaffee (sein Restkoffeingehalt liegt bei 0,2 %). Den Bohnen wird vor dem Rösten das Koffein ganz oder teilweise entzogen. – Reizstoffarmer Kaffee (Reizstoffgehalt etwa 0,2 %) – Aromatisierter Kaffee. Nach dem Rösten werden natürliche Aromen wie Vanille oder Amaretto hinzugefügt – Kaffeemischungen. Hier werden mehrere Kaffeesorten gemischt, und unterschiedliche Eigenschaften wie Säuregehalt oder Aroma zu optimieren. – Sortenreicher Kaffee. Er besteht nur aus Bohnen einer Plantage. Kaffee-Extrakt. Er wird überwiegend in getrockneter oder auch gefriergetrockneter Form angeboten. Kaffee-Extrakt ist aber auch in konzentrierter flüssiger Konsistenz für Kaffeeautomaten erhältlich.

Achtung:

Kaffee stammt wahrscheinlich vom arabischen kahwa oder vom Namen der äthiopischen Provinz Kaffa ab, in der angeblich der Kaffeestrauch entdeckt wurde. Nachdem im 16. Jahrhundert arabische Kaffeezüchter durch das Kaffeemonopol reich geworden sind, begannen die Niederländer, die Franzosen und die Spanier im 17. Jahrhundert, in ihren Kolonien Kaffee anzubauen. Dadurch breitete sich Kaffee in Windeseile auf der ganzen Erde aus. Seine Bedeutung wird wirtschaftlich gesehen nur vom Öl übertroffen – im Notfall nimmt die Weltbank sogar Kaffeebohnen als Ersatzwährung.

Kaffee-Ersatz

Kaffee-Ersatz oder Surrogat besteht aus gerösteten Pflanzenteilen (Getreide, Getreidemalz, Zichorie und so weiter), die durch Aufzug mit heißem Wasser ein kaffee-ähnliches Getränk ohne Koffein ergeben. Ein Beispiel dafür ist Malzkaffee.

Kaffeesahne

Kaffeesahne wird auch Kaffeerahm, Trinkrahm oder auch Trinksahne genannt. Sie ist ein Sahneerzeugnis mit mindestens 10 % Fett.

KAFFEESATZ

Kaffeesatz lesen wollen wir hier nicht, aber all jene, die noch dem guten alten Filterkaffee frönen, werden erstaunt sein, was man mit dem Abfallprodukt "Kaffeesatz" noch alles bewerkstelligen kann. Garantie können wir keine geben, aber probieren Sie es einfach einmal aus!

Für die Schönheit

- a) Etwas Reinigungsmilch und 1 TL Kaffeesatz vermischen und als Peeling auf die Gesichtshaut auftragen leicht abrubbeln. Danach die Pflege wie gewohnt fortsetzen.
- b) Gegen dunkle Augenringe am besten BIO Olivenöl und 1 TL Kaffeesatz mischen und auf die Augenringe auftragen; nach einigen Minuten vorsichtig runterwaschen und eincremen.
- c) Gegen Cellulite ordentlich Kaffeesatz und Olivenöl vermischen und auf die betroffenen Stellen auftragen.
- d) Nur bei dunklem Haar - Etwas BIO Olivenöl mit Kaffeesatz vermengen und ins Haar massieren, das soll einen schönen Glanz ergeben.

Küche

Eine Tasse Kaffeesatz in den Kühlschrank stellen und Gerüche werden neutralisiert.

Als "Reinigungspeeling" für Töpfe und Pfannen nehmen Sie etwas Kaffeesatz und rubbeln Sie die Oberflächen vom Kochgeschirr ab.

Auch für Grillrost und Backrohrrost geeignet.

Garten

Kaffeesatz ist als Dünger für Garten- und Topfpflanzen bestens geeignet.

Für viele schneckengeplagte Gartenbesitzer kommt hier ein wertvoller Tipp: Streuen Sie Kaffeesatz am Beetrand entlang und ins Beet, denn Schnecken sollen diesen Geruch abscheulich finden. Auch Ameisen mögen Kaffeesatz nicht leiden.

Bei Wespen Kaffeesatz in Schale geben und anzünden - das soll sie verlässlich vertreiben.

Katzen und Hunde haben oft Flöhe - Beim Waschen Kaffeesatz in das Fell einreiben, das soll den lästigen Insekten den Garaus machen.

Kaisergranat

Kaisergranat ist Kaiserhummer, ein norwegischer Hummer, ein Schlankhummer. Er ist ein Zehnfüßiger Krebs und kommt in der Nordsee, dem Atlantik und dem Mittelmeer vor. Weibliche Tiere können bis zu 20 Zentimeter groß werden, männliche Tiere bis zu 24 Zentimeter. Die übliche Fanggröße ist jedoch maximal 15 Zentimeter. Nur das Fleisch des Hinterleibes ist essbar und es ist sehr schmackhaft und gilt als Delikatesse.

Kaiserschoten

Siehe auch Zuckererbsen

Kakao

Die Kakaobäume werden seit mehr als 3000 Jahren in den feuchtheißen Ländern man Äquator angebaut. Man unterscheidet sie aufgrund ihres Geschmackes in Edelkakao (er ist besonders aromatisch und mild) aus Mittelamerika und Südamerika und den Konsumkakao (er ist etwas herber) aus Asien und Afrika.

Die Kakaopflanze wird für Kakaoerzeugnisse verwendet.

Kakaobutter

Kakaobutter wird beim Auspressen der Kakaomasse gewonnen und ist helgelb. Sie hat einen mild-aromatischen Geschmack.

Kakaobutter wird zum Verdünnen von Kuvertüre und zum Abglänzen von Marzipanerzeugnissen verwendet. Kakaobutter ist ein wichtiger Rohstoff für Schokolade und Pralinen. Außerdem wird sie in der Kosmetik und Pharmaindustrie verwendet.

Kakaoerzeugnisse

Siehe auch Kakaobutter

Siehe auch Kakaomasse

Siehe auch Kakaopulver

Siehe auch Kuvertüre

Siehe auch Schokolade

kakaohaltige Fettglasur

Siehe auch Fettglasur, kakaohaltig

Kakaomasse

Kakaomasse entsteht durch wiederholtes Erwärmen der gerösteten, zerkleinerten Kakaobohnen, wobei das Fett (siehe auch Kakaobutter) schmilzt. Kakaomasse enthält neben der Kakaobutter unter

anderen Aromen, Gerbstoffe und das leicht anregende Theobromin sowie etwas Koffein.

Kakaopulver, schwach entölt

Schwach entöltes Kakaopulver ist der Restbestand (Presskuche) der Kakaomasse. Es wird nach dem Abfließen der Kakaobutter vermahlen und zu Kakaopulver gesiebt.

Außerdem enthält es mindestens 20 % Kakaobutter und ist kalorienvermindertes Kakaopulver.
Siehe auch Kakaopulver, stark entölt

Schwach entöltes Kakaopulver wird beim Backen, für Schokoladeneis, für Süßspeisen, als Dekor zum Bestäuben, mit Milch oder Wasser zu der Herstellung von heißem oder kaltem Kakaostrunk oder auch als Trinkschokolade verwendet.

Siehe auch Schokoladenpulver oder Trinkschokoladenpulver

Kakaopulver, stark entölt

Stark entöltes oder „mageres“ beziehungsweise „fettarmes“ Kakaopulver, enthält mindestens 10 %, höchstens aber 20 % Kakaobutter.

Kaki

Kaki wird auch Götterpflaume genannt. Sie ist eine exotische Frucht, ist gelb bis kräftig rot. Die Kakifrukt wird 6-10 Zentimeter im Durchmesser, wiegt 100-300 Gramm schwer und hat im überreifen Stadium einen süßen, an Birne oder Aprikose erinnernden Geschmack. Kaki ist reich an Glucose (13-19 %), Vitamin C und insbesondere an Beta-Carotin (Provitamin A).

Die Kakifrukt wird roh zum Auslöffeln, für Obstsalate, Kompott und für Konfitüre verwendet.

Achtung: Die Kakifrukt muss zum Genuss weich, glasig und innen geleeartig sein, sonst schmeckt sie unangenehm pelzig! Nachzuchtungen wie die Sharonfrucht kann man auch essen, wenn sie fest und knackig ist.

Wegen des besonders hohen Gehaltes an Vitamin A und C stärkt die Kakifrukt die Widerstandskräfte bei Erkältungen.

Siehe auch Antioxidanzien.

Kalb

Ein Kalb ist ein Jungtier vom Rind. Es ist etwa 10 Wochen alt und bis zu 150 Kilogramm schwer. Kälber werden noch gesäugt, haben eine rosa Fleischfarbe und eine zarte Zellstruktur. Das Fleisch von Kälbern ist reich an essenziellen Eiweiß (etwa 22 %) und ist leicht verdaulich. Außerdem ist es fettarm und reich an Mineralstoffen.

Kalbsfleisch wird zur Diät- und Kinderkost verwendet.

Kalbfleisch

Kalbfleisch sind heiß geräucherte Stücke von wenige Wochen bis Monate alten Kälbern (Rindern). Es ist zarter und heller als Rindfleisch und, je nach Alter sowie Art der Aufzucht und Fütterung, hat es eine hellrote, rosa beziehungsweise auch weißliche Farbe. Bei Weidehaltung und reinem

Grünfütter der Kälber färbt sich das Kalbsfleisch rot, bei Stallmast ist es heller. Bei der Mast der Tiere gibt es verschiedene Stufen: in der ersten Stufe werden die Kälber aufgestellt in Einzelboxen, um sie gut beobachten zu können und um sie dabei anzufüttern. Bei dieser Stufe können sich die Kälber einander sehen. Im Alter von sechs Wochen werden die Kälber in Gruppen von mindestens drei Tieren gehalten. Es ist die übliche Praxis, dass die Tiere genügend Licht haben. Das soll sicher stellen, dass sie sich gut entwickeln können. Mit Futtermitteln, die wenig Eisen beinhaltet, lässt sich „weißes“ Kalbfleisch herstellen, weil Eisen das Fleisch rötlich färbt. Sehr helles Fleisch ist bei Feinschmeckern sehr beliebt.

Alle Kälber werden in Deutschland in der Regel schon im Alter von etwa 22 Wochen geschlachtet. Das entspricht rund 2 % ihrer natürlichen maximalen Lebenserwartung von 20 Jahren. Bei ihrer Schlachtung haben Kälber ein Schlachtgewicht von etwa 150 Kilogramm. Wiegt ein noch nicht ausgewachsenes Rind mehr, bezeichnet man es als Jungrind. Bis jetzt gibt es dafür in den maßgeblichen Handelsklassen für Rindfleisch allerdings noch keine gesetzliche Festlegung. Doch im Juni 2007 hat die Europäische Union für die gesamte EU festgelegt, welches Fleisch als „Kalbfleisch“ bezeichnet werden darf. Demnach dürfen die Kälber maximal acht Monate alt sein, zwischen acht und zwölf Monaten gelten sie dann als „Jungrinder“.

Man verwendet Kalbsfleisch zum Beispiel als Kalbshackfleisch oder im Ofen beziehungsweise gegrillt.

Kalbshaxe

Kalbshaxe ist als Vorderhaxe oder Hinterhaxe im Angebot.

Kalbshaxe wird zum Braten als Osso buco verwendet.

Kalbshirn

Siehe auch Hirn.

Kalbshirn wird mit Zwiebeln und Ei in Butter gebraten zubereitet.

Kalbskeule

Kalbskeule ist der Schlegel von kräftiger Struktur. Durch das Abtrennen der Haxe und das Auslösen der Knochen enthält man das Frikandeau, die Oberschale, die große Nuss und die kleine Nuss. Die Kalbskeule wird für Steaks, Schnitzel oder auch als Kalbsbraten verwendet. Im Ganzen zubereitet wird sie für besondere Ereignisse und Feste.

Kalbsmilch

Kalbsmilch ist eine Bezeichnung für Bries, Thymus oder die Wachstumsdrüse vom Kalb.

Es wird wie Hirn verwendet.

Kalbsnieren

Kalbsnieren sind Innereien. Sie sind paarweise im unterem Rücken (dem Sattelstück) zu finden.

Kalbsnieren verwendet man zum Braten oder Grillen und als Füllung im Kalbsnierenbraten.

Achtung: Kalbsnieren sollte man erst nach dem Zubereiten würzen, damit sie nicht trocken und hart werden.

Kalbsrücken

Kalbsrücken verwendet man ausgelöst als Kalbsrückensteaks und die Knochen für Suppen sowie Saucen.

Kalbssteak

Kalbssteaks sind Scheiben von 125 Gramm bis 150 Gramm aus der Oberschale der Keule oder von dem ausgelösten Kalbsrücken.

Kalbszunge

Eine Kalbszunge ist eine frisch oder gepökelte Innerei.

Man serviert Kalbszunge mit Rotweinsauce warm, ganz oder in Scheiben. Außerdem kann man Kalbszunge als Aufschnitt mit Champignons und Spargel auf Canapes servieren.

Kaldaunen

Kaldaunen sind Flecke, Pansen oder Klutten, Vormagen des Rindes.

Man verwendet Kaldaunen in Suppen, aber regional auch in süß-sauer.

Kaliumcarbonat

Siehe auch Pottasche

Kalmar

Ein Kalmar ist ein zehnamiger Tintenfisch.

Kalte Ente

Eine kalte Ente besteht aus Wein, Portwein mit zugesetzter Kohlensäure, Schaumwein, Zitrone beziehungsweise Zitronensaft. Sie zählt zu den weinhaltigen Getränken.

Kamschatka-Krabbe

Siehe auch Königskrabbe

Kandisfarin

Kandisfarin ist brauner Kandiszucker mit kleiner Kristallgröße. Er hat eine geringere Reinheit als Kandis.

Kaneel (Stange Zimt)

Eine Zimt Stange wird auch als Caneel, Kaneel oder Kanehl bezeichnet. Die preiswerte und herber schmeckende Zimt Stange stammt meistens aus China, während die qualitativ hochwertigere Ceylon Zimt Stange blumiger und aromatischer schmeckt. Die getrocknete Rinde von Zimtbäumen rollt sich von beiden Seiten zur Mitte hin ein, so dass die Zimt Stange entsteht. Sie wird in Glühwein, Holunder Beer Suppe, Punsch, Pflaumen Suppe oder Kompott mitgekocht. Die Zimt Stangen halten trocken, dunkel und verschlossen im Glas gelagert etwa 3 bis 4 Jahre.

Kandis(-zucker)

Kandiszucker ist prismenförmig. Er hat unterschiedlich große Zuckerkristalle, die durch langsames

Auskristallisieren konzentrierter Rohrzuckerlösungen entstehen. Brauner und gelber Kandis enthält Zuckercouleur (das ist eine bittere dunkle Zuckermasse, die zum Einfärben verwendet wird). Weißer Kandis dagegen ist das reinste Produkt der Zuckerraffination. Hierfür wird nämlich nur besonders reine, „klare“ Zuckerlösung verwendet. Diese Zuckerraffination wird von Teetrinkern bevorzugt.

Man verwendet Kandiszucker zum Süßen von Glühwein, Grog, Tee und zur Herstellung von selbst gemachten Likören sowie Rumtopf.

Achtung: Kandiszucker ist ein bewährtes Mittel bei nervösen Einschlafstörungen, zum Hustenlösen sowie bei Halsschmerzen. Er wird dann in heißer Milch aufgelöst.

Kaninchen

Kaninchen sind hellfleischige Hauskaninchen.

Sie werden im Ganzen gebraten, die Keulen, die Läufe und der Rücken wird wie beim Hasen zubereitet.

Kapaun

Der Kapaun ist ein speziell gemästeter, kastrierter Hahn, mit einem Schlachtgewicht von etwa 2 Kilogramm.

Er wird, wegen des hohen Fleischanteils der Brust, gerne gefüllt und zu Galantinen (Rollpasteten) verarbeitet.

Kapern

Kapern sind olivgrüne, runde bis ovale Blütenknospen des Kapernstrauches.

Sie werden mit Salz in Essig oder in Wein eingelegt und als Gewürz für zum Beispiel Eier-, Fisch- oder Fleischgerichte wie Ragouts, Soßen und Salaten verwendet.

Achtung: Kapern regen den Appetit an und fördern die Verdauung. Kapernersatz werden als falsche Kapern bezeichnet. Das sind die Knospen von Besenginster, Kapuzinerkresse oder der Sumpfdotterblume.

Kappes

Siehe auch Weißkohl

Karambole

Karambole oder Sternfrucht stammt aus Malaysia. Im reifen Zustand sind sie gelbe bis orangefarbene, im Querschnitt sternförmige exotische Früchte. Karambole hat ein säuerlich-aromatisches Fruchtfleisch.

Karambole werden als Frischverzehr, in Obstsalaten, auf Torten oder als Dekoration auf kalten Platten zu Eis verwendet.

Achtung: Karambole sind reich an Vitamin A und C, Calcium und Eisen, aber auch an Oxalsäure, deshalb sollten Personen mit Nierensteinen die Karambolefrucht meiden ! Karambole wirkt Fieber senkend, hilft gut bei Durchfall und Kopfschmerzen. Die gemahlene Samen der Karambole werden zur Beruhigung, gegen Asthma und auch bei Koliken verwendet. Aufgrund des hohen

Oxalsäure-Gehaltes benutzen die Einheimischen auf Malaysia die Karambole zum Metall polieren.

Karamell

Zucker mit oder ohne Butter goldgelb bräunen.

Karamellzucker

Karamellzucker ist schwarzer Zucker.

Karamellzucker wird zum Färben von Getränken, Suppen und Soßen verwendet.

Karusche

Karusche oder Schneiderkarpfen ist ein Süßwasserfisch (karpfenartig), es gibt zahlreiche Arten. Karuschen haben eine Länge von etwa 30-50 Zentimeter und werden bis zu 2,5 Kilogramm schwer (selten bis zu 4 Kilogramm). Karusche haben ein sehr wohlschmeckend Fleisch, haben aber aufgrund der vielen kleineren Arten als Speisefisch nur eine geringe wirtschaftliche Bedeutung. Unter anderen werden Karuschen zum backen, braten, grillen oder in Folie garen verwendet.

Achtung: Auch Goldfische zählen zu den Karuschen

Karbonadenfisch

Siehe auch Katfisch

Karcasse

Karcasse sind Knochengerüste, Gerippe des Geflügels, von Schlachtfleisch, Wild; auch Panzer von Krustentieren.

Kardamom

Kardamom sind blassgelbe bis grünliche strohige Kapseln mit dunkelbraunen Samenkörnern. Sie haben einen brennend-würzigen und süßlichen Geschmack. Kardamom wird in Indien und auf Sri Lanka angebaut. Die Kapseln werden als ganze Frucht, als Pulver (je dunkler das Pulver ist, desto höher ist der Samenanteil) und in Gewürzmischungen angeboten.

Man verwendet Kardamom für Süßspeisen, für Honig und Lebkuchen, für Stollen, für Spekulatius und in der indischen Küche auch zum Würzen von Fisch- und Gemüsegerichten. Kardamom verleiht dem türkischen Kaffee sein unvergleichliches Aroma.

Achtung: Kardamom regt den Appetit an und fördert die Verdauung. Der schwarze Kardamom ist milder als der grüne Kardamom, der beim Trocknen weißlich wird.

Kardamonöl

Kardamonöl ist hellgelbes, duftendes ätherisches Öl. Es wird in der Likörfabrikation sowie in der Parfümerie verwendet.

Karfiol oder Blumenkohl

Bevor Sie das Gemüse verarbeiten, legen Sie es für ca. 20 Min. in Salzwasser. Das hilft, Ungeziefer zu entfernen.

Karob

Karob oder Johannisbrot, ist benannt nach dem Apostel Johannes dem Täufer, der die Früchte des Baumes gerne aß. Die langen Karobschoten wurden schon in der biblischen Zeit – ohne harte Samen – zu dem braunen, sehr süßen Karobmehl oder Karobpulver vermahlen. Karobmehl erinnert in seinem Geschmack an Kakao. Aus den Bohnen gewinnt man Carubn.

Man verwendet Karob in Milchshakes, Desserts, Gebäck, Quarkspeisen und Süßigkeiten, sowie in Karobschokolade und als Ersatz für Kakao.

Karotte / Möhren

Karotten sind kürzere Sorten der Möhre (Mohrrübe, Wurzel).

Karpfen

Karpfen sind Süßwasserfische, sie werden bis zu 100 Zentimeter lang und bis zu 15 Kilogramm schwer. Karpfen kommen in Europa, Japan und Mittelasien, vorwiegend in Teichanlagen vor. Ihr Fleisch ist gelbrot, sehr grätenreich, mittelfest, sehr saftig, schmackhaft, weich und zart. Außerdem ist Karpfenfleisch proteinreich (18 %) und fettreich. Besonders beliebt ist Karpfen zu Karfreitag und Silvester. Da ist man Spiegel- und Lederkarpfen (weil diese weniger Schuppen haben). Karpfenfleisch wird mit allen Garmethoden zubereitet.

Achtung:

Zur Verbesserung der Fleischqualität von Karpfen und des Geschmackes sollten Sie Teichzuchtfische lebend wässern. Karpfen gilt als Gefährdet und sollte deshalb (wenn er nicht aus privater Zucht kommt) nicht mehr gegessen werden !

Kartoffel

Kartoffeln haben ihre ursprüngliches Anbaugebiet in Südamerika und sind Grundnahrungsmittel mit weißen bis gelben Fruchtfleisch. Kartoffeln werden mit zunehmendem Stärkegehalt in fest kochend, vorwiegend fest kochen und mehlig kochend eingeteilt.

Kartoffeln sind in der Zubereitung äußerst vielseitig, es gibt kaum zählbare Möglichkeiten wie backen, kochen, in Eintöpfen, für Salate oder als Püree.

Achtung:

Besonders in der genießbaren Kartoffelschale und direkt darunter befinden sie sehr viele Mineralstoffe und Vitamine.

Kartoffelmehl

siehe auch Kartoffelstärke

Kartoffelstärke

Kartoffelstärke ist aus der Kartoffel gewonnenes Stärkemehl.

Es wird zum Binden von Soßen und Suppen, aber auch beim Backen verwendet.

Käse

Käse ist ein hochwertiges, leichtverdauliches Nahrungsmittel aus verschiedenen Milchsorten (zum Beispiel von der Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch). Er wird durch Lab (ein Enzym) oder durch Säuerung (Säuremikroben) hergestellt. Dabei wird das Milchprotein (siehe auch Kasein) durch Dicklegen (Gerinnen) von der Molke getrennt. Die Fettgehaltsstufen der Milch die verwendet wird entscheiden über den Fettgehalt des Käse. Man unterscheidet zwischen Frischkäse, Labkäse, Molkenkäse und Sauermilchkäse.

Kasein

Kasein ist der Hauptanteil des Milcheiweißes, es gerinnt durch die Zugabe von Milchsäurebakterien, das ist ein wichtiger Vorgang bei der Käseherstellung.

Käsesorten

Nach der Käseverordnung werden Käse in zwei große Gruppen eingeteilt: 1 nach dem Fettgehalt in der Trockenmasse (= Fett i. Tr.) und 2 nach dem Wassergehalt in der fettfreien Käsemasse. Nach folgenden Fettgehaltsstufen unterscheidet man: - Magestufe (weniger als 10 % i. Tr.) - Viertelfettstufe (mindestens 10 %, weniger als 20 % i. Tr.) - Halbfettstufe (mindestens 20 %, weniger als 30 % i. Tr.) - Dreiviertelfettstufe (mindestens 30 %, weniger als 40 % i. Tr.) - Fettstufe (mindestens 40 %, weniger als 45 % i. Tr.) - Vollfettstufe (mindestens 45 %, weniger als 50 % i. Tr.) - Rahmstufe (mindestens 50 %, weniger als 60 % i. Tr.) - Doppelrahmstufe (mindestens 60 %, höchstens 85 % i. Tr.)

Man unterscheidet folgende Käsegruppen nach ihrem Wassergehalt: - Hartkäse (bis maximal 56 % Wassergehalt), - Schnittkäse (zwischen 54-63 % Wassergehalt), - Halbfester Schnittkäse (61-69 % Wassergehalt), - Sauermilchkäse (60-73 % Wassergehalt), - Weichkäse (mehr als 67 % Wassergehalt), - Frischkäse (mehr als 73 % Wassergehalt).

Kasseler

Kasseler ist die Kurzbezeichnung für Kasseler Rippenspeer. Das ist Schweinekarree gepökelt und geräuchert.

Achtung: Zum Grillen ist Kasseler ungeeignet !

In höheren Temperaturbereichen bilden sich im Kasselerfleisch krebserregende Nitrosamine.

Kasserolle

Eine Kasserolle ist ein Stieltopf (Stielkasserolle) mit einem steilen Rand. Die Kasserolle eignet sich zum Beispiel zum Braten oder Schmoren (mit einem Deckel).

Kassia

Kassia ist Chinazimt, er ist billiger als Ceylozimt und schärfer im Geschmack. Siehe auch Zimt.

Kastanienpüree

Siehe auch Esskastanie

Katfisch

Katfisch ist die Sammelbezeichnung für verschiedene sehr begehrte Seefische wie den gefleckten Katfisch, den gestreiften Katfisch und den Seewolf. Außerdem ist Katfisch eine andere Bezeichnung für Austernfisch, Karbonadenfisch, Steinbeißer und Wasserkatze. Katfische werden zwischen 60-70 Zentimeter lang und sie kommen im Nordatlantik vor. Katfischfleisch ist sehr wohlschmeckend, hell, proteinreich (etwa 16 %) und fettarm (etwa 3 %).

Katfische werden frisch, auch geräuchert sehr vielseitig verwendet. Leider ist Katfisch sehr teuer.

Kaviar

Als Kaviar darf nur der Rogen von echtem Kaviar verschiedenster Störarten wie Beluga, Hausen, Osietra und Sevruga bezeichnet werden. Der Kaviarrogen unterscheidet sich in der Farbe, dem Geschmack und der Größe. Sein Proteinanteil liegt bei 26 % und sein Fettanteil liegt etwa bei 16 %. Kaviar wird auf (mit Toastbrot) Butter, eventuell mit etwas Zitronensaft, gebackenem Eigelb, Zwiebeln und auch zu Dekorationszwecken zubereitet.

Achtung:

Je größer und voller das an der Oberfläche trockene Kaviarkorn ist, desto höher ist die Qualität. Der Geschmack und der Geruch müssen fisch- beziehungsweise austernartig sein. Der Stör ist vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden !

Kaviarersatz

Kaviarersatz hat eine geringere Qualität und ist preiswerter als echter Kaviar. Er wird aus dem Rogen von Forellen, Heringen, Lachs und vor allem von Seehasen gewonnen. Kaviarersatz wird wie echter Kaviar verwendet.

Achtung:

der feinkörnige und schmackhafte Kaviar vom Seehasen wird gefärbt und als deutscher Kaviar bezeichnet.

Kefir

Kefir ist ein rahmartiges Sauermilcherzeugnis (wird meistens aus Vollmilch hergestellt), entsteht durch spezielle Mikroben (Kefirknöllchen), die den Milchzucker in der Milch vergären (siehe auch Gärung). Dadurch entsteht ein kleiner Anteil an Alkohol und Kohlensäure durch Hefen. Deshalb schmeckt Kefir mildsauer, wirkt erfrischend und regt die Verdauung an.

Kefir verwendet man wie Jogurt, mit oder ohne Früchten, mit und ohne Müsli, Cerealien und so weiter.

Achtung:

Ursprünglich stammt Kefir aus dem Kaukasus, Sibirien und Südrussland, wo er aus Stutenmilch hergestellt wird.

Keimling

1) Keimling ist ein Bestandteil eines Getreidekorns, ist reich an löslichen Proteinen, essenziellen Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen. Mit Ausnahme von Vollkornmehl und Vollkornschrot wird der Keimling für alle anderen Mehlsorten (siehe auch Mehltypen) abgetrennt.

Man verwendet Keimlinge beispielsweise als/für Weizenkeimöl.

Achtung:

Alle Mehle, die den fettreichen Keimling enthalten, werden schneller ranzig (siehe auch Vollkornmehl).

2) Gekeimte pflanzliche Samenkörner, zum Beispiel Getreidekeimlinge (siehe auch Gerste, Hafer, Roggen, Reis und Weizen), Hülsenfruchtkeimlinge (wie Linsen, Mungbohne oder Soja), grüne Keimlinge (wie Kresse oder Luzerne). Keimlinge sind für die Ernährung sehr gut und wertvoll, da sie sehr viele Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine enthalten.

Keimlinge werden frisch als Salatbeigabe oder als Gemüsebeilage beziehungsweise als Keimlingbestandteil vorwiegend in asiatischen Gerichten verwendet.

Achtung:

Rohe Keimlinge von Getreide, Linsen und Mungbohnen sind unbedenklich, die von Erbsen, Kichererbsen und Soja sollten Sie wegen der gesundheitsschädlichen Substanzen vor dem Verzehr etwa 3 Minuten blanchieren. Keimlinge von Gartenbohnen sollten Sie aus diesem Grund gar nicht verzehren !

Keimöl

Für Keimöl wird meistens der wertvolle Mais-Keim aus dem Korn gelöst, schonend gepresst und nicht extrahiert. Während der Raffination wird das Öl gefiltert und gereinigt. Dies garantiert die höchste Qualität und den neutralen Geschmack Keimöl.

Wir nutzen Maiskeimöl in den Rezepten, in denen Öl statt Butter im Teig verwendet wird, für Muffins beispielsweise, da ist es meistens auch so und es gibt auch ein paar normale Kuchenrezepte, die Öl verwenden. Gerade weil es sehr geschmacksneutral ist und auch nicht so aufdringlich gelb färbt wie es Sonnenblumenöl tut, mögen wir das. Andere Öle schmeckt man meinchmal raus und das geht im Bereich Kuchen und Kleingebäck unserer Meinung nach gar nicht. Andere sehen das aber durchaus anders und nutzen auch Olivenöl zum Backen.

Keks

Kekse sind Getreideerzeugnisse, flache Dauerbackwaren aus fetthaltigen Teigen. Zutaten: Mehl und/oder Stärke, Butter, Eier, Fett (pflanzlich), Gewürze Lockerungsmittel, und Milch. Bei trockener Aufbewahrung sind Kekse sehr lange lagerfähig.

Es gibt zum Beispiel: Butterkekse, Hartkekse, Milchkekse und Mürbekekse.

Keniabohnen

Die Keniabohnen sind eine besonders feine Unterart der grünen Bohnen und gehören damit zu den Gartenbohnen. Besser gesagt, sind die Keniabohnen Buschbohnen. Die Hülsen der Keniabohnen sind fast stricknadeldünn und samenlos. Außerdem weisen Keniabohnen keine Fäden auf, was ihre Verarbeitung unkompliziert macht.

Die Keniabohnen sollten immer noch etwas Biss haben, wenn Sie sie servieren. Deshalb werden die Keniabohnen meistens nur in sprudelndem kochendem Wasser mit ausreichend Salz blanchiert und danach in Eiswasser abgeschreckt. Kurz vor dem Servieren erhitzen Sie lediglich die Keniabohnen in einer Pfanne mit heißem Öl und salzen sie ein wenig.

Keniabohnen passen als Beilage gut zu Lammkarre oder Steaks.

Obwohl die Keniabohnen nicht die gleiche Farbintensität wie andere Bohnen aufweisen, ist ihre Färbung doch ein großer Indikator für ihre Frische. Die Oberfläche sollte keine Flecken aufweisen und die Keniabohnen sollten insgesamt satt und gleichmäßig gefärbt sein.

Ein weiterer Anhaltspunkt ist die "Bruchprobe". Wenn Sie die Keniabohnen biegen, sollten Sie brechen und nicht zu sehr nachgeben. Die entstandene Bruchstelle sollte immer saftig und leicht feucht sein.

Kennlichmachung

Siehe auch Kennzeichnungspflicht

Kennzeichnungspflicht

Die Verwendung bestimmter Zusatzstoffe (zum Beispiel Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder Trennstoffe) muss bei Lebensmitteln angegeben werden, das ist gesetzlich festgelegt (Deklarationspflicht). Siehe auch Lebensmittelkennzeichnungsverordnung.

Kerbel

Kerbel ähnelt der Petersilie.

Kerbel wird als Suppenkraut, als Gewürz für Vinaigrettes, für Soßen, Suppen, Eintöpfe und zu Fisch verwendet.

Achtung:

Als Tee wirkt Kerbel blutreinigend, magenstärkend und entwässernd.

Kernobst

Kernobst ist die Sammelbezeichnung für zum Beispiel Äpfel, Birnen und Quitten.

Keta-Kaviar

Keta-Kaviar oder Roter Kaviar, rötlicher (ungefärbter!) Kaviar von Lachs, darf nur als Kaviarersatz bezeichnet werden, da er nicht vom Stör stammt.

Ketchup

Ketchup wird auch als Ketschup bezeichnet. Er stammt ursprünglich wohl aus China oder Malaysia. Gegen Ende des 17. Jahrhunderts bekam Henry John Heinz in England ein Ketchup-Rezept auf der Basis von Tomaten in die Hände und produzierte von da an Ketchup in seinem Betrieb „H. J. Heinz Company“. Ketchup ist heute aus keiner Küche in Deutschland mehr weg zu denken. Er besteht im Wesentlichen aus Tomaten, Essig, Piment, Gewürznelken, Zimt, Salz und Zucker. Dazu kommen je nach Geschmacksrichtung weitere Gewürze, Sellerie und Zwiebeln.

Kidneybohne

Kidneybohne wird auch als Indianerbohne bezeichnet. Sie ist Nierenförmig, hellrot bis kastanienbraun und wird aus Amerika importiert. Die Kidneybohnen sind Bohnen, die auch nach dem Kochen ihre Form und ihr Aussehen behalten.

Kidneybohnen werden vorzugsweise für Eintopfgerichte (wie zum Beispiel Chili con carne), aber auch für Salate verwendet.

Achtung:

Wie alle Bohnen sind auch Kidneybohnen ein wichtiger Eiweißlieferant.

Kieler Sprotte

Siehe auch Sprotten.

Kilojoule

Kilojoule ist nach dem Internationalen Maßsystem geltende die Grundeinheiten für die Energie.

Kilojoule = kJ bedeutet 1000 Joule. Ein für die Praxis ausreichender Umrechnungsfaktor ist: 4,2 kJ = 1 kcal (Kilogramm).

Kilokalorie

Kalorie war früher die Maßeinheit für die Messung der Energie. Nach dem heute gültigem SI-System ist die Bezeichnung aber amtlich nicht mehr zulässig. Verbraucher/Gäste rechnen und denken allerdings weiterhin in dieser Größe. Ein für die Praxis ausreichender Umrechnungsfaktor ist: 1 kcal = 4,2 kJ .

Kipper

Kipper sind Räucherfische. Es sind schwach kalt geräucherte Heringe/Salzheringe, die ohne Kopf und Gräten, plattgedrückt, der Länge nach gespalten, jedoch nicht getrennt werden. Kipper sind beliebter Bestandteil eines englischen Frühstücks.

Zubereitet wie Kipper wie angeboten. Durch ein Kurzgarverfahren (zum Beispiel Braten) wird Kipper genussfähiger.

Kiwi

Kiwi kommt ursprünglich aus Fernost, ist seit etwa den 80er Jahren auch in Europa heimisch. Sie ist Eigroß, länglich-oval, hat eine braune, hartige Haut und grünes Fruchtfleisch.

Kiwis sind unglaublich vielseitig verwendbar: Roh, in Salaten, als Totenbelag, für Mixgetränke oder zum Beispiel als Dekoration für kalte Platten.

Achtung:

Kiwis enthalten ungefähr den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C. Außerdem wirken Kiwis auch als Zartmacher, wenn Sie Fleisch kurz vor dem Braten mit dem Fruchtfleisch einreiben.

Klaffmuschel

Die Klaffmuschel ist eine Meeresmuschel die bis zu 15 Zentimeter groß wird. Sie kommt im Nordatlantik, der Nordsee, der Ostsee und an der amerikanischen Pazifikküste vor. Klaffmuscheln haben eine geringe wirtschaftliche Bedeutung.

Kleber

Siehe auch Klebereiweiß

Klebereiweiß

Klebereiweiß des Weizenmehls besteht aus zwei unterschiedlichen quellfähigen Komponenten: aus Glutenin (Gluten) und aus Gliadin. In gequollenem Zustand, zum Beispiel durch Wasserzugabe, binden sie durch die Klebewirkungen den so genannten Kleber (= das Teiggerüst) und bilden etwa das Doppelte ihres Gewichtes an zugegebenem Wasser. Für eine gute Backfähigkeit von Weizenmehl sind primär die besonderen Eigenschaften des Weizenproteins verantwortlich.

Kleie

Kleie sind wertvolle, unverdauliche Schalentteile des Getreidekorns. Sie sind reich an Ballaststoffen, Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen. Vor der Vermahlung zu hellem Mehl werden die Kleie entfernt.

Speisekleie (zum Beispiel zur Erhöhung des Ballaststoffanteils in Lebensmitteln) oder Viehfutter verwendet.

Kliesche

Der Kliesche ist ein Seefisch (Knochen, Plattfisch) der etwa 40 Zentimeter lang wird. Kliesche kommen an der europäischen Atlantikküste, in der Nordsee und in der Ostsee vor. Sein Fleisch ist sehr grätenreich und weniger aromatisch als zum Beispiel Scholle. Kliesche haben eine geringe wirtschaftliche Bedeutung. Sie werden meistens als Filet verwendet.

Klippfisch

Klippfisch ist ein ausgenommener, kopflöser Fisch, ohne Rückengräte. Er wird gesalzen durch Lufttrocknung haltbar gemacht. Verwendete Klippfischarten sind: Kabeljau, Lengfisch, Lumb, Seelachs und Shellfisch. Das Fleisch von Klippfischen ist fest, hellgelb, hellbeige bis weißlich und hat einen Wasseranteil von etwa 40 %.

Klippfische werden für Aufläufe, Ragouts und Suppen verwendet.

Achtung:

Klippfisch muss vor der Zubereitung etwa 30 Stunden gewässert werden. Siehe auch Stockfisch.

Kluntje-Kandis

Kluntje-Kandis sind besonders große, klare Zuckerkristalle.

In Ostfriesland sind Kluntje-Kandis besonders beliebt zum Süßen von Tees.

Achtung:

Wenn die Kluntje-Kandis-Kristalle in heißen Tee zerspringen, hört man ein leichtes Klingeln.

Knäckebrötchen

Knäckebrötchen ist Trockenflachbrötchen oder Flachbrötchen. Es enthält höchstens 10 % Wasser und wird aus Roggen, Weizen und/oder anderen Getreidearten, meistens aus Backschrot oder dunklen Mehlen hergestellt. Der Teig wird mit Hefe und/oder Sauerteig oder durch eingeschlagene Luft (=physikalische Lockerung) gelockert und dann flach in dünne Schichten heiß und kurz gebacken. Knäckebrötchen haben eine mürbe-splittrige Beschaffenheit und sind bei trockener Lagerung sehr lange haltbar.

Knacksalat

Siehe auch Eisbergsalat

Knoblauch

Knoblauch sind Zwiebelgewürze die eiförmig und walnussgroße Zwiebeln sind. Sie haben etwa 10-20 dicht zusammen hängende Tochterzwiebeln (Brutzwiebeln, Zehen).

Knoblauch verwendet man als Würzmittel für zum Beispiel Fleisch (wie fettes Schweinefleisch

oder Lamm), Gemüse, Salat oder Knoblauchbutter.

Achtung:

Das schwefelhaltige ätherische Knoblauchöl (Allicin) wird nach dem Verzehr über die Haut und die Schleimhäute ausgeschieden und führt zum unangenehmen Knoblauchgeruch. Es beeinflusst aber auch positiv den Cholesterinspiegel sowie das Herz-Kreislaufsystem. Knoblauch wirkt außerdem abführend und hilft unter anderem bei Bronchitis, Bluthochdruck, Koliken, Magen- sowie Verdauungsbeschwerden.

Knoblauch im Alkohol

Man nehme eine saubere Flasche, fülle 1/4 l Alkohol ein und gebe 8 klein gehackte Knoblauchzehen dazu. Die Flasche muss jeden Tag gut geschüttelt werden und an einem warmen Ort lagern.

Nach zwei Wochen filtriere man den Alkohol durch ein Tuch oder eine Filtertüte, fülle ihn in kleine Fläschchen und schon hat man eine Knoblauchwürze zur Hand.

Knoblauchsatz

Ein feines Aroma hat Knoblauchsatz und man kann es ganz leicht selbst herstellen.

Man presst etliche Knoblauchzehen durch die Presse und vermischt den Saft etwa im Verhältnis 1:3 mit feinem Salz. In ein gut verschließbares Gefäß füllen und 24 Stunden ziehen lassen. Dann lässt man das Salz 15 Minuten im heißen Backrohr nachziehen, rührt gut durch und lässt es nochmals 15 Minuten ziehen. Es darf im Rohr aber nicht dunkel werden. Nun das Salz leicht stoßen und durch ein feines Sieb drücken. In gut verschließbare Gläschen oder Gewürzdöschen abfüllen. Schon ein kleine Prise genügt, um den Speisen eine aromatische Knoblauchnote zu verleihen.

Knollengemüse

Siehe auch Wurzel- und Knollengemüse

Knollensellerie

Knollensellerie oder Wurzelsellerie sind braune, bis zu 20 Zentimeter große Knollen. Sie werden bis zu 1 Kilogramm schwer und haben ein weißes Fleisch. Siehe auch Bleichsellerie.

Knollensellerie enthält sehr viel Kalium, vitamin C, Eisen sowie Magnesium.

Knollensellerie wird in der Küche als Wurzelgemüse oder auch als Suppengrün verwendet.

Achtung:

Knollensellerie verfärbt sich beim Schälen sehr schnell braun (oxidiert), deshalb sollten Sie ihn mit Zitronensaft beträufeln. Knollensellerie wirkt appetitanregend, harntreibend und magenstärkend.

Knurrhahn

Knurrhahn oder Seehahn beziehungsweise Petermann ist ein Seefisch (Knochenfisch, Stachelflosser). Er kommt aus der Fischfamilie der Panzerwangen. Längs der Atlantikküste leben der Graue und der Rote Knurrhahn. Er wird etwa 30 Zentimeter lang und wird etwa 200-500

Gramm schwer. Sein Fleisch ist sehr aromatisch fest und sehr schmackhaft.
Knurrhahn wird meistens als Filet gebraten, gedünstet, gegrillt, geräuchert oder pochiert. Man verwendet sie für Ragouts und Suppen (siehe auch Bouillabaisse).

Achtung:

Knurrhahne können wie viele Panzerwangen mithilfe der Schwimmblase knurrende Töne von sich geben, daher auch der Name.

Knusprige Pommes Frites

Pommes frites blanchieren: Hier werden sie im heißen Öl bei ca. 140° C vorgebacken, abgekühlt und bei 180-190° C fertig gebacken. Dadurch werden sie schön knusprig.

Kochbanane

Kochbananen haben eine dickere Schale als die Obstbananen und sind nicht so süß. Siehe auch Banane. Kochbananen enthalten sehr viel Kalium und Magnesium, sowie Vitamin C und B 6. Kochbananen sind roh ungenießbar und werden daher nur gekocht verwendet.

Achtung:

Die Kochbananen eignen sie geschält auch gut zum Einfrieren.

Kochen

Kochen ist Garen von Speisen in heftig sprudelnder Flüssigkeit bei annähernd 100 Grad Celsius. (Ganz im Gegensatz zum Sieden oder Pochieren bei denen das Wasser keine wahrnehmbaren Bläschen entwickelt und die Temperatur immer kurz unterhalb des Siedepunktes bleibt.

Kochbeutelreis

Kochbeutelreis ist portionierter abgepackter Reis (meistens Langkornreis). Er wird im Kunststoffbeutel (Kochbeutel) gegart. Der Vorteil: er hat eine geringe Garzeit, ist leicht zu entnehmen und es ist eine sichere Garmethode da er nicht anbrennen kann.

Kochschinken

Kochschinken sind entbeinte Teile der Schweinekeule in unterschiedlichen Formen (Block- Birnen- und Naturform). Kochschinken wird gepökelt, eventuell kurz geräuchert und anschließend gekocht. Bei Teilen von Schulter oder Bug wird der Schinken als Vorderschinken bezeichnet.

Kochwurst

Kochwurst wird überwiegend aus gekochten Zutaten hergestellt und ist meistens nur in kaltem Zustand schnittfähig (zum Beispiel Blutwurst).

Koffein

Koffein ist in der Kaffeebohne, der Colanuss und im Mate enthaltenes Genussgift. Es wirkt ähnlich wie das im Tee enthaltene Tein in vielfältiger Weise auf den menschlichen Organismus: So stimuliert Koffein das zentrale Nervensystem, erweitert die Blutgefäße, hilft vorübergehend bei geistiger sowie körperlicher Erschöpfung und wirkt harntreibend.

Achtung:

Größere Mengen können zu Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Herzrasen und Schweißausbrüchen führen. Außerdem können zu starke Dosen Lähmungserscheinungen hervorrufen.

Kohlenstoffdioxid

Kohlenstoffdioxid oder auch Kohlendioxid ist ein Gas, das zum Beispiel bei der alkoholischen Gärung (durch Hefen) und auch beim Zerfall von chemischen Lockerungsmitteln (wie ABC-Trieb, Backpulver oder Pottasche) entsteht.

Köhler

Siehe auch Seelachs

Kohlfisch

Siehe auch Seelachs

Kohlgemüse

Kohlgemüse ist die Sammelbezeichnung für Gemüsepflanzen wie Broccoli, Blumenkohl, Chinakohl, Grünkohl, Kopfkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Rosenkohl, Weißkohl oder Wirsing. Der Geschmack von Kohlgemüse ist aufgrund schwefelhaltiger Inhaltsstoffe zum Teil etwas streng. Kohlgemüse haben einen hohen Ballaststoffanteil, weshalb sie eine längere Garzeit haben.

Kohlrabi

Kohlrabi stammt wahrscheinlich aus Nordkorea und ist heute in Deutschland Hauptanbaugebiet und Deutschland ist auch das größte Verbraucherland. Die Kohlrabiknolle wird im Durchmesser bis zu 20 Zentimeter groß und sind weißlich, grün, rot bis violett. Sie schmecken süßlich, leicht nussartig und weniger nach Kohl.

Kohlrübe

Siehe auch Steckrübe

Kokosfett

Kokosfett wird aus der Kokosnuss gewonnen und ist sehr reich an gesättigten Fettsäuren. Bei Zimmertemperaturen ist das Kokosfett (Plattenfett) fest.

Kokosfett eignet sich hervorragend zum Backen, Braten und Kochen. Außerdem eignet es sich gut zum Ausbacken von Fettgebäcken, für die Herstellung von Glasuren, Konfekt sowie Kuvertüren.

Achtung:

Kokosfett ist bei kühler Lagerung sehr lange haltbar.

Kokosflocken

Kokosflocken sind getrocknete Raspeln des Fruchtfleisches der Kokosnuss. Kokosflocken werden als Backzutat verwendet.

Achtung:

Wegen ihres hohen Fettgehalts können Kokosflocken nicht länger als 3 Monate gelagert werden, da sie sonst schnell ranzig werden.

Kokosmilch

Kokosmilch ist eine Milchige, zähe, wohlschmeckende weiße Flüssigkeit. Fruchtfleisch wird für die Kokosmilch fein püriert, mit heißem Wasser verrührt und durch ein Tuch gepresst. Dann wird sie Ultrahoch erhitzt und in Konserven weltweit versandt.

Man verwendet Kokosmilch als Zusatz zu Fleisch- und Fischgerichten, Suppen sowie Saucen. Außerdem ist es Bestandteil von Cocktails und Pina Colada.

Kokosnuss

Kokosnuss ist eine Steinfrucht der asiatischen Kokospalme mit weißem faserigem Fruchtfleisch (siehe auch Kokosflocken) und einer süßlichen Flüssigkeit (siehe auch Kokoswasser). Sie wird von dressierten Makkaken-Affen geerntet.

Kokosnuss wird roh verzehrt (Kokosfleisch und Kokosmilch). Sie ist wichtiger Bestandteil in der asiatischen Küche und wird weiterverarbeitet zu Kokosfett und Kopra.

Achtung:

Kokosnuss enthält viele Ballaststoffe, Mineralstoffe sowie Spurenelemente und hilft bei Verdauungsstörungen. Außerdem wirkt Kokosnuss harntreibend.

Kokosöl

Kokosöl wird aus dem Kernfleisch der Kokosnuss gewonnen. Es hat einen niedrigeren Schmelzpunkt und sehr wenig ungesättigte Fettsäuren (etwa 10 %).

Kokosöl wird zum einen zur Margarine- und Süßwarenherstellung genommen, zum anderen wird es aber auch wegen der haut-pflegenden Eigenschaften in der Kosmetikindustrie eingesetzt.

Kokoswasser

Kokoswasser fas 1 Liter in einer reifen Frucht. Bei geschlossener Kokosnuss ist es steril und kann daher im Notfall bei Durchfallpatienten oder starkem Blutverlust auch als Bluterumersatz direkt in die Vene injiziert werden.

Kokoswasser dient in den Ernteländern bei Wassermangel als Trinkwassersatz und wird auch zu Kokoswein vergoren.

Kombu

Siehe auch Algenart

Kombu wird hauptsächlich für Brühen (Kombubrühen) verwendet. Eine Garzeit von 10-15 Minuten ist empfehlenswert.

Konfekt (lateinisch: „angefertigt“)

Konfekt ist die Sammelbezeichnung für Naschwerk wie kleine Backwaren, getrocknete, kandierte oder glasierte Früchte, Marzipan, Pralinen oder auch Süßwaren.

Achtung:

Ursprünglich was Konfekt keine Nascherei, sondern sollte für die Gesundheit förderlich sein. Es wurde vom Apotheker und von Nonnen hergestellt und galten als Erste Hilfe bei Magen-, Kreislauf- und Verdauungsproblemen ! Erst viel später gehörte es zum Aufgabenbereich des Konditors und wurde „Labsal der Satten“ oder heute zur „Gefahr für die Linie“.

Konfitüre

Konfitüre ist eine durch Einkochen hergestellte streichfähige Zubereitung aus frischen Früchten oder Fruchtpulpen, Einmachzucker, Weinsäure, Milchsäure oder Zitronensäure.

„Konfitüre einfach“ besteht aus etwa 35 % Fruchtanteil und mindestens 50 % Gesamtzuckeranteil, „Konfitüre extra“ dagegen hat mindestens 45 % Fruchtanteil je 100 Gram und einen Gesamtzuckeranteil von mindestens 60 %. Der höhere Zuckeranteil ist wichtig für die längere Haltbarkeit.

Achtung:

Entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen darf zur Herstellung raffinierte Weißzucker, Halbweißzucker, Traubenzucker oder Invertzuckersirup verwendet werden. Siehe auch Marmelade oder Fruchtaufstrich.

Königsberger Marzipan

Königsberger Marzipan ist keine geschützte Herkunftsbezeichnung wie Lübecker Marzipan, sondern nur eine Gattungsbezeichnung für hochwertiges Marzipan mit wenig Puderzucker, dessen Oberfläche meistens bei hoher Hitze abgeflämmt (gebräunt) wird. Selten wird es auch nach altem Brauch mit Rosenwasser abgeschmeckt.

Königskrabbe

Königskrabbe oder Kamtschatka-Krabbe ist ein Königskrebs. Sie kommt im Barentsee, im Beringmeer, im Japanischen See und im Nordpazifik vor und lebt am Meeresboden. Der Rückenpanzer der Königskrabbe wird bis zu 25 Zentimeter groß und sie wird etwa 5-6 Kilogramm, bis zu 10 Kilogramm schwer. Das Fleisch kommt insbesondere aus Beinen, Scheren und dem Schwanz. Königskrabben werden als Crab meat (Krabbenfleisch) gekocht, kalt und vorwiegend für Cocktails oder Salate verwendet.

Achtung:

In Norwegen dürfen nur ausgewachsene männliche Tiere gefangen werden, damit will man den Bestand schonen und gewährleisten. Weil die erwachsenen Tiere keine natürlichen Feinde haben und sich daher sehr schnell ausbreiten würden, vermutet man andererseits, dass sie das ökologische Gleichgewicht gefährden und stören können.

Konservierungsmittel, Konservierungsstoffe

Konservierungsmittel sind natürliche (zum Beispiel Essig) und chemische Stoffe (siehe auch Zusatzstoffe).

Konservierungsmittel verwendet man um Lebensmittel (auch Getränke) aller Art haltbar zu machen.

Achtung:

Alle zugelassenen Konservierungsmittel müssen mit E-Nummern (E 200 bis E 252) in der Zutatenliste vermerkt sein.

Konservieren

Haltbarmachen

Konsumfisch

Konsumfische sind weichfleischige Fischarten wie Hering, Rotbarsch, Kabeljau, Schellfisch oder Edelfisch.

Kopfsalat

Kopfsalat ist eine aus Südeuropa/Vorderasien stammende Salatsorte. Die saftigen, großlappigen Blätter bilden eine bis 40 Zentimeter große offene, nach innen hellgrüne Rosette. Sie ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen, ist im Geschmack angenehm mild bis leicht herb. Kopfsalat enthält viel Wasser, wenig Kalorien und relativ viel Folsäure sowie Vitamine.

Man verwendet Kopfsalate meist roh, einzeln und ist mit anderen Salaten und Gemüsesorten kombinierbar.

Kopra

Kopra ist getrocknetes Fruchtfleisch der Kokosnuss.

Man verwendet Kopra als Basis für die Gewinnung von Kokosfett, Kokosöl, Kokospaste sowie getrockneten Kokosflocken, die zum Kochen benutzt werden.

Koriander

Koriander ist eine zweijährige Gewürzpflanze aus dem Mittelmeerraum.

Man verwendet die frischen Korianderblätter wie Kerbel oder Petersilie. Außerdem würzt man mit ganzen oder gemahlene Koriandersamen Meeresfrüchte und Fisch, Marinaden sowie Chutneys, Brot, Kuchen und Gebäck.

Achtung:

Koriander fördert die Verdauung und wirkt antirheumatisch. Außerdem hilft Koriander bei

Gelenkschmerzen und Erkältungen.

Köm

Der Köm (auch genannt Kööm) ist ein gelber oder heller Aquavit aus Norddeutschland. Er wird entweder kalt getrunken oder auch als Grundlage für Teepunsch (ein Grog-ähnliches Heißgetränk) verwendet.

Mit Klötenköm oder Klütenkööm (plattdeutsch Klöten, Klüten = Klumpen, Kloß, auch Hoden) bezeichnet man im Verbreitungsbereich des Niederdeutschen den Eierlikör.

Der gelbe (geele) Köm ist ein Korn (mit 32 Vol.-% Alkohol), der mit Kräutern und Gewürzen wie Kümmel und teils auch einer Prise Anis verfeinert ist. Er wird sowohl in Nordfriesland als auch in Ostfriesland meist für Teepunsch verwendet, aber auch pur getrunken. In Nordfriesland bildet die Arlau traditionell die Grenze: Nördlich wird gelber Köm getrunken, südlich weißer (witte).

Krabben

Krabben sind zehnfüßige Kurzschwanzkrebse, wie Dreieckskrabbe (siehe auch Seespinne), Landkrabbe, Süßwasserkrabbe, Strandkrabbe (es gibt insgesamt 4500 Arten), Taschenkrebs (Nordsee).

Krabben kommen weltweit vor und ihr Fleisch ist sehr schmackhaft.

Das Fleisch der Krabben in den Beinen und im Körper wird frisch, gekocht (geschält oder ungeschält) verwendet. Oft wird es auch tief gefrohren angeboten. Auch der Rogen wird für Salate oder Cocktails verwendet.

Achtung:

In der Umgangssprachen benutzt man den Begriff „Krabbe“ fälschlicherweise für die Nordseegarnele.

Krachsalat

Siehe auch Eisbergsalat

Krake

Krake oder Octopus beziehungsweise Pulpo sind Weichtiere (Kopffüßer) mit sackförmigem Körper und acht Fangarmen, die mit vielen Saugnäpfen besetzt sind. Die Krake zählt zu den Tintenfischen. Je nach Art werden Kraken etwa 0,50 bis 3 Meter, maximal 9 Meter lang. Manche Arten werden bis zu 25 Kilogramm schwer. Kraken kommen in felsigen Küstenregionen von Atlantik, Mittelmeer und Pazifik vor. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft und zart. Junge Tiere schmecken am besten, sie gelten als Delikatesse.

Man verwendet Kraken blanchiert, frittiert, gegrillt, gebacken, geschmort, auch mariniert, pochiert und als ganzes zubereitetes Tier. Außerdem verwendet man sie als Tintenfischringe und als Bestandteil von Meeresfrüchtesalat („frutti di mare“).

Achtung:

Bei älteren Kraken muss das Fleisch geschlagen (geklopft) werden, damit es ausreichend zart wird. Das ist bei tiefgefrorenen Kraken nicht erforderlich. Kraken werden nur 1 bis 2 Jahre alt. Die

Männlichen Tiere sterben häufig schon während der Begattung.

Kräuteressig

Kräuteressig sind verschiedene Kräuter oder Kräuterextrakte (wie zum Beispiel Dill, Estragon, gemischte Kräuter, Thymian oder Kräuter der Provence). Sie werden in Weinessig oder Brandweinessig eingelegt und geben Kräuteressig den typischen Geschmack.

Man verwendet Kräuteressig für Salatmarinaden, zum Einlegen von Fisch sowie für Geflügelgerichte.

Krebsbutter

Krebsbutter darf nur aus schalenfreiem oder scherenfreiem, abgekochtem Fleisch von Flusskrebsarten mit mindestens 50 % (von der Gesamtmasse) Butterfett hergestellt und in den Handel gebracht werden.

Achtung:

Für die Herstellung von Krebsbutter darf nur Butter verwendet werden, außerdem ist das künstliche Färben verboten.

Krebstiere

Siehe auch Krustentiere

Kren

Siehe auch Meerrettich

Kresse

Die frischen Blätter von Kresse haben einen scharfen Geschmack. Sie ist reich an Vitamin A und C sowie vielen Mineralstoffen. Man verwendet Kresse zum Würzen von Eierspeisen und Salaten.

Siehe auch Bunnenkresse und Gratenkresse.

Achtung:

Kresse wirkt anregend und harntreibend, außerdem regt Kresse den Appetit an.

Kreuzkümmel

Kreuzkümmel wird auch Cumin genannt. Sie ist eine im Mittelmeerraum beheimatete Würzpflanze. Es gibt weißer, brauner und schwarzer Kreuzkümmel. Der schwarze Kreuzkümmel schmeckt pfeffriger als die anderen Arten.

Man verwendet Kreuzkümmel in Gewürzmischungen wie Chilipulver oder Curry. Hauptsächlich verwendet man Kreuzkümmel in der nordamerikanischen, südwest-amerikanischen, indischen und kreolischen Küche. Außerdem ist Kreuzkümmel ein unverzichtbares Gewürz für Couscous.

Achtung:

Als Tee entwässert Kreuzkümmel, wirkt beruhigend und fördert die Verdauung.

Kruke

Eine Kruke (eigentlich Krug) ist ein Vorrats- beziehungsweise Abgabegefäß des Apothekers. Sie können sie hauptsächlich für halbfeste Zubereitungen wie Salben, Pasten und Cremes, aber auch für feste Stoffe verwendet verwenden (nicht für Flüssigkeiten).

Krume

Krume ist die Bezeichnung für den inneren, unterhalb der Kruste liegenden Teil von Backwaren.

Krustentiere

Krustentiere oder Krebstiere, sind die Sammelbezeichnung für Tiere mit einem chitinhaltigem, oft durch Kalkeinlagerung verfestigtem Außenskelett. Dazu zählen die Garnelen, Hummer, Krabben, Kaisergranat und Langusten. Das Fleisch hat einen sehr hohen Gehalt an biologisch wertvollen Protein. Der Geschmack hängt von der Wasserqualität und der Nahrungsfülle ab.

Achtung: Am besten schmecken Krustentiere in den Sommermonaten Mai bis August.

Küchenkräuter

Küchenkräuter und Gewürzpflanzen sind Kulturpflanzen und Wildarten, von denen Bestandteile wegen ihres Aromas in der Küche und in der Nahrungsmittelindustrie (zum Beispiel für Süßspeisen sowie Liköre) regional oder weltweit als Gewürze verwendet werden. sie werden in einer einfachen botanischen Systematik, insbesondere Systematik der Bedecktsamer dargestellt.

Sehr oft kann man aus der Zugehörigkeit zur gleichen Pflanzenfamilie oder Pflanzengattung auf ein ähnliches Erscheinungsbild, einen ähnlichen Geschmack oder ähnliche Wirkstoffe schließen. Zu den häufiger vertretenen Pflanzenfamilien unter den Gewürzpflanzen zählen in Deutschland Lippenblütler (zum Beispiel Basilikum, Thymian, Majoran, Rosmarin, Bohnenkraut, Salbei, Lavendel, Minze und Zitronenmelisse), Doldenblütler (wie zum Beispiel Anis, Kümmel, Koriander, Dill, Petersilie, Liebstöckel, Kerbel sowie Sellerie und andere) und Lauchgewächse (wie Knoblauch, Porree, Schnittlauch und Bärlauch).

Ein paar dieser Pflanzen sind auch Heilpflanzen, entfalten also auch pharmakologische Wirkungen. Als Aphrodisiakum gelten unter anderem Muskat und Petersilie.

Küchenzwiebel

Küchenzwiebeln haben eine Größe von etwa 4-6 Zentimeter mit weißer, gelber roter oder brauner Schale. Sie sind meistens scharf.

Siehe auch Frühlingszwiebel, Speisezwiebel oder Zwiebel.

Kukuruz

Siehe auch Mais

Kulturpilze

Kulturpilze werden in Spezialzuchtbetrieben gezüchtet und daher – anders als die Waldpilze oder die Wiesenpilze – frei von Schwermetallen oder Radioaktivität. Es gibt zum Beispiel die Austernseitlinge, die Champignons, Brauner Egerling, den Riesenträuschling, Shitakepilze und den Wiesenchampignon.

Kümmel

Kümmel zählt zu den ältesten Gewürzen Europas. Er hat ein kräftiges, leicht scharfes Aroma. Man verwendet Kümmelsamen im Ganzen oder gemahlen zum Würzen von Gemüse, vorwiegend Sauerkraut und Kohl, Fleischgerichten, aber auch zum Würzen von Brei und Brötchen.

Achtung:

Kümmel macht fette und blähende Speisen bekömmlicher, wenn er mitgekocht wird. Kümmel fördert die Verdauung und hilft bei Blähungen und Magenproblemen.

Kumquat

Kumquat sind Zwergorgane. Sie sind maximal pflaumengroß, stammen aus China und werden heute weltweit in wärmeren Regionen angebaut. Kumquat enthält sehr viel Vitamin C und ist reich an Mineralstoffen.

Verwendet man Kumquat im Frischverzehr im Ganzen (daher mit Schale), für Obstsalate, für Konfitüren und eingelegt in Sirup.

Achtung:

Da die Schale von Kumquat unbehandelt ist und die Kerne essbar sind, kann man Kumquat im Ganzen einfrieren und zum Beispiel für Cocktails anstelle von Eiswürfeln benutzen.

Kürbis

Kürbis sind aus Südamerika stammende, einjährige, kräftig rankende Pflanzen mit einer unüberschaubaren Vielfalt an Farben und Formen. Kürbisse können über 50 Zentimeter Durchmesser erreichen und können mehr als 100 Kilogramm schwer werden. Das Fleisch von Kürbissen ist sehr saftig gelb und besitzt nur sehr wenig Eigengeschmack. Man verwendet Kürbisse zum Beispiel für Kompott, Kuchen sowie Suppen.

Kürbiskernöl

Kürbiskernöl wird aus Kürbiskernen gewonnen und ist dunkelgrünes Öl mit einem nussartigen Geschmack.

Man verwendet Kürbiskernöl als Salatöl.

Achtung:

Kürbiskernöl zählt aufgrund seines feinen Geschmacks zu den „Speziellen Ölen“ in der gehobenen Gastronomie.

Kurkuma

Kurkuma oder Gelbwurz (gelber Farbstoff: Curcumin E 100). Die getrockneten und gemahlene Kurkuma-Wurzelstöcke sind ein wichtiger Bestandteil der Curry-Gewürzmischung. In Südostasien ist Kurkuma auch als Einzelgewürz sehr beliebt.

Man verwendet Kurkuma zum Würzen und Färben von Soßen, Suppen, Salaten und Reis. Vorsicht, es ist intensiv Gelb.

Achtung:

Kurkuma sollte wegen des sehr intensiven Aromas sparsam verwendet werden. Als Tee oder Sud wirkt Kurkuma bei Lebererkrankungen, Magenerkrankungen und Nierenerkrankungen. Kurkuma fördert die Wundheilung und stärkt den Cholesterinspiegel, wirkt antimikrobiell, fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem. Die enthaltenen Curcuminoide sind starke Antioxydanzien, die unter anderen freie Radikale fangen. Man vermutet das dass auch vor Krebs, Mukoviszidose und Rheuma schützt.

Kuvertüre

Kuvertüre heißt auf deutsch „Überzug“. Kuvertüre besteht laut Kakaoverordnung aus Kakaomasse, mindestens 31 % Kakaobutter und mindestens 30 %, höchstens aber nur 50 % Zucker. Kuvertüre ist etwas dünnflüssiger als Schokolade.

Man verwendet Kuvertüre zum Überziehen von Torten, Gebäck, Kuchen und Eis. Bei der Pralinenherstellung und bei Kuvertüretorten verwendet man sie auch.

Achtung:

Kuvertüre sollten Sie nicht mit der preiswerteren kakaohaltigem Fettglasur verwechseln, da ihr der typische Schokoladengeschmack fehlt.

Kuvertüresorten

- Kuvertüre (Zartbitterkuvertüre) mit einem hohen Anteil an Kakaomasse, sie ist dunkelbraun.
- Vollmilchkuvertüre mit weniger Kakaomasse, dafür aber mehr Kakaobutter sowie Zucker und Vollmilchpulver (siehe auch Milchpulver). Sie ist mittelbraun.
- Weiße Kuvertüre ohne Kakao, aber mit sehr viel Kakaobutter und Zucker sowie Vollmilchpulver (siehe Milchpulver). Sie ist weiß.

L

Lab

Lab ist Ferment (siehe auch Enzym) aus dem Kälbermagen oder von Mikroben gebildet. Es sorgt für die Gerinnung der Milchproteine (siehe auch Kasein) bei der Käse- oder Joghurtherstellung.

Laberdan

Laberdan ist gesalzener Dorsch, beziehungsweise Kabeljau, der in Fässern verpackt wird.

Labkäse

Labkäse wird auch Süßmilchkäse genannt. Das ist die Bezeichnung für alle Käsesorten, die durch die Labgerinnung (siehe auch Lab) aus Milch hergestellt werden.

Lackerlverwertung

"Lackerlverwertung" - Wenn vom Rot- oder Weißwein etwas übrigbleibt, habe wir einen guten Tipp: Nehmen Sie Eiswürfelbehälter oder Eiswürfelsäckchen und füllen Sie diese mit dem Wein. Auf diese Weise haben Sie immer Wein zum Verfeinern von Speisen wie z. B. Geschnetzeltes, Sabayon, Kompotte etc.

Lachs

Lachs wird auch als Salm bezeichnet, es ist ein Wanderfisch (Knochenfisch, Raubfisch) und es gibt mehrere Arten. Lachse leben im Jugendstadium (etwa 5 Jahre) im Süßwasser (in Flüssen), wandern dann ins Meer und kehren zum Ablaichen in die Oberläufe der Flüsse zurück. Sie werden bis zu 2 Meter lang und bis zu 45 Kilogramm schwer; für Ernährungszwecke werden sie um 4 Kilogramm schwer. Lachse kommen im Nordatlantik und heute meistens in Zuchtbetrieben (zum Beispiel Irland, Island, Schottland und Norwegen) vor. Das Fleisch der stromaufwärts zur Eiablage ziehender Tiere ist sehr fest und sehr zart, rötlich und sehr fettreich. Außerdem hat es einen vorzüglichen Geschmack und einen Proteinanteil von etwa 20 %.

Hauptsächlich wird Lachs als Räucherlachs, kalt geräuchert meistens als Aufschnitt, heiß geräuchert als Stremellachs, aber auch alle anderen Garmethoden verwendet. Der Rogen von Lachs wird auch als Kaviarersatz, Keta-Kaviar angeboten (siehe auch Kaviar).

Achtung:

Aufgrund der starken Überfischung des Lachses mit Beginn des 20. Jahrhunderts und der einsetzenden starken Wasserverschmutzungen wurde der Bestand von Lachsen stark dezimiert. Auf die daraus resultierende, gesetzlich festgelegte Schonzeit reagierte man mit Lachsfarmen, aus dem heute der größte Teil der Lachse stammen. Seit 1997 gibt es im Oberrhein wieder Lachse !

Lachsersatz

Lachsersatz besteht überwiegend aus gesalzenem, in dünne Scheiben geschnittenem Seelachs, der nach-gefärbt, nach-getrocknet und nach dem Räuchern über Buchenholzspänen in Öl eingelegt als „Seelachs in Öl“ - Lachsersatz – beziehungsweise „Seelachsschnitzel“ in den Handel gebracht.

Achtung:

Seelachs als Lachsersatz gibt es schon seit mehr als 100 Jahren. Seit 1938 ist er deklarationspflichtig. Als Halbkonzerve ist er auch gekühlt nur begrenzt haltbar.

Lachsforelle

Lachsforelle ist zwar irreführend, ist aber die übliche Bezeichnung für Meeresforelle und Wanderfisch (siehe auch Lachs). Die Jungfische leben etwa 5 Jahre in Süßwasser (Flüssen) und verbringen danach die gleiche Zeit im Salzwasser, um zum Ablaichen wieder in die Flüsse zurück zu kehren. Ihr Fleisch ist hellorange (lachsfarben).

Lachsforellen werden im Ganzen gebraten, gegrillt oder auch geräuchert.

Lachsforelle ist die Verkehrsbezeichnung für die Regenbogenforelle aus Zuchtbetrieben, die durch Karotinzusatz (ein Farbstoff) zum Futter eine ausgeprägte Rotfärbung erhält.

Lachskaviar

Siehe auch Keta-Kaviar oder Kaviarersatz

Lachsschinken

Lachsschinken sind ausgelöste Teile vom Filetkotelett des Schweins. Er wird auch Lachs genannt und kann mit dünnen Speckscheiben umwickelt (Pariser Lachsschinken) oder in Naturdarm/Folie umhüllt werden. Dann wird der Lachsschinken mild gepökelt und warm oder kalt geräuchert.

Lactose

Lactose oder Milchzucker besteht aus Galactose und Traubenzucker (Glucose). In der Milch liegt der Anteil von Lactose bei etwa 5 %, sein Geschmack ist weniger süß als der von anderen Einfach- und Doppelzuckern. Beim Sauerwerden der Milch bildet sich zum Beispiel aus Lactose beeinflusst durch Milchsäurebakterien Milchsäure.

Lagerzwiebeln

Siehe auch Küchenzwiebeln

Lamm

Lamm sind Jungtiere der Schlachttiergruppe Hammel/Schaf. Das Milchlamm ist 6 Monate alt und hat ein hellfleischiges Fleisch. In der Osterzeit ist Lamm ein beliebtes Angebot. Das Mastlamm hat dagegen zartes, kräftiges, rotes Fleisch, da es mit der Herde auf der Weide gegrast hat. Mastlämmer werden bis zu 12 Monate alt.

Lammkarree

Lammkarree ist oberes Rippenstück.

Es wird im Ganzen rosa gebraten und in Kräuterkruste verwendet.

Lammkeule

Lammkeule wird auch Lammschlegel genannt.

Man verwendet sie zum Braten im Ganzen oder ausgelöst zu Steaks.

Lammkotelett

Lammkotelett verwendet man rosa gebraten oder gegrillt. Als Portion werden sie wegen der geringen Größe in 3-4 Stücke gereicht.

Lammkrone

Aus dem gespaltenen Lammrücken biegt man beide Stücke des Rippenkoteletts und steckt es mit Spießen fest.

Man verwendet Lammkrone gut mariniert und bereitet sie gefüllt im Ofen, für besondere Gelegenheiten.

Lammrücken

Lammrücken gibt es mit Ganzen Sattelstück und Rippenstück ab 2 Personen.

Lammsattel

Lammsattel ist der untere Teil des Lammrückens.

Man verwendet Lammsattel im Ganzen, kräftig gewürzt und rosa gebraten. Aus dem Lammsattel

werden auch die Mutton chops, Scheiben von etwa 200 Gramm geschnitten.

Lammschulter

Lammschulter wird auch als Lammschulter oder Lammschulter bezeichnet.

Man verwendet Lammschulter als Eintöpfe, Ragouts oder als typisches Schmorfleischstück. Sehr bekannt ist das braune Lammragout mit viel Gemüse (Navarin).

Langflossen-Thunfisch

Siehe auch weißer Thunfisch.

Langkornreis

Langkornreis ist Brühreis oder Patna (Patnareis) mit hohem Klebegehalt. Man bezeichnet ihn auch als parboiled veredelter Reis (siehe auch Parboiled-Reis).

Langkornreis verwendet man als Beilage, in Eintöpfen, Salaten oder Suppen.

Achtung:

Etwa $\frac{3}{4}$ des Reisverbrauches in Deutschland ist Langkornreis.

Langusten

Langusten werden auch als Stachelhummer bezeichnet. Sie leben am Meeresboden, sind scherenlose Speisekrebse wie Ritterkrebse (siehe auch Krustentier) oder Panzerkrebse. Langusten werden etwa 30-50 Zentimeter lang und bis zu 8 Kilogramm schwer. Sie kommen in Küstenregionen vom Mittelmeer und im Ostatlantik vor.

Das Fleisch stammt vom Hinterleib der Tiere (Langustenschwänze) und ist sehr wohlschmeckend. Langusten werden frisch oder tiefgekühlt angeboten.

Man verwendet Langusten gegrillt, gekocht, in Ragouts und Salaten.

Achtung:

Bei lebenden wie gekochten Langusten muss der Schwanz immer gekrümmt sein, sonst ist das Tier nicht genießbar !

Lauch

Lauch wird auch Porree genannt. Die enthaltenen ätherischen Öle geben den typischen aromatisch würzigen Lauchgeschmack.

Man verwendet Lauch in Aufläufen, Eintöpfen, als Suppengrün oder als Rohkost.

Achtung:

Lauch enthält sehr viel Eisen und Folsäure sowie Mineralstoffe. Er wirkt unter anderen abführend und harntreibend.

Lauchzwiebel

Siehe auch Frühlingszwiebel

Laugengebäcke

Laugengebäcke sind vorwiegend Weizenkleingebäcke wie Laugenbrötchen, Laugenzopf, Laugensemmel, Laugenstange oder Laugenzöpfe. Die Teigstücke werden vor dem Backen kurz in höchstens 4 %ige Natronlauge getaucht und meistens mit grobkörnigem Salz bestreut. Typische Gebäckmerkmale sind der laugige Geschmack, wattige weiche Krume und eine leicht glänzende kupferbraune Kruste.

Läuterzucker

Der Zucker ist gereinigt = geläutert durch das Abschöpfen der Schmutzteilchen. °Reaumur

1. Schwacher Faden 83°
2. Starker Faden 84°
3. Kleine Perle
4. Große Perle
5. Blase
6. Schwacher Flug 90°
7. Starker Flug 93°
8. Bruch 115°
9. Karamell >115°

Ad 1. und 2.

Man streicht zur Probe mit dem Zeigefinger ein wenig Zucker vom Schaumlöffel, den man eben aus dem Kessel gehoben hat, und zieht ihn mit Beihilfe des Daumens ein wenig auseinander. Wenn er einen kleinen Faden gibt, der sogleich bricht und einen Tropfen auf dem Daumen zurück lässt, so ist er zum Faden gekocht. Ist dieser Faden aber kaum zu bemerken, so ist es die Probe des kleinen Fadens. Zieht sich hingegen der Faden etwas weit auseinander, ohne sogleich zu zerreißen und ohne dass er zäh ist, so hat man den Zucker zum großen Faden gekocht. Diese Probe wird auch in der Art angestellt, dass man den Schaumlöffel aus dem Zucker nimmt und beobachtet, ob der Zucker in breiten Tropfen abfließt. Man sagt alsdann, er sei zum Breitlaufen gekocht.

Ad 3. und 4.

Wird der zum großen Faden gekochte Zucker noch ein wenig weiter gekocht, und findet man, dass bei der Probe der Faden an beiden Fingern, wenn man dieselben ein wenig öffnet sich, ohne zu zerreißen spinnt, so ist er zur Perle gekocht. Öffnet man die Finger gänzlich, ohne dass der Faden dabei zerreißt, so ist er zur großen Perle gekocht. Dieser Ausdruck rührt eigentlich daher, dass der Zucker, sobald er diese Probe erreicht hat, im Kessel runde, erhabene Perlen kocht.

Ad 5.

Lässt man den Zucker sobald er diesen Grad erreicht hat noch einmal aufkochen, rührt ihn mit dem Schaumlöffel durcheinander und bläst hierauf in den Schaumlöffel, so zeigen sich auf der anderen Seite desselben Blasen, weshalb man sagt, der Zucker sei zur Blase gekocht.

Ad 6. und 7.

Hat der Zucker die Probe zur Blase erreicht, so lässt man ihn noch einmal aufwallen, bläst dann auf die Löcher kleine Blasen davonfliegen, ist der Zucker zu Fluge gekocht. Man lässt ihn noch einmal aufkochen, bläst dann abermals auf die Löcher des Schaumlöffels und wird die Feststellung machen, dass die Blasen häufiger und größer davonfliegen. Der Zucker hat alsdann die Probe des starken Fluges erreicht.

Ad 8.

Um diesen Grad zu erkennen, muss man einen Topf mit frischem Wasser bei der Hand haben, in welchen man einen glatten, runden Stab steckt. Mit diesem Stab oder auch mit den Fingern, den man vorher in kaltes Wasser getaucht hat, fährt man in den Zucker und sogleich ins kalte Wasser. Löst sich der Zucker vom Stab oder Finger und bricht, so ist er, wie man sagt, zum Bruche gekocht. Ist dieser Grad erreicht, so probiert man ihn noch auf folgende Weise: Man nimmt ihn, nachdem er im Wasser erkaltet ist, zwischen die Zähne, und hängt er sich wie Pech an sie, so ist er noch nicht zum Karamell gekocht, sondern muss noch einmal aufkochen. Sobald man den Stab mit dem Zucker ins kalte Wasser bringt, kracht der Zucker und hängt sich nun auch nicht mehr an die Zähne. Man muss sich aber bei dieser Probe ganz besonders in Acht nehmen, dass der Zucker nicht verbrennt, was sehr leicht geschehen kann, sobald er ein wenig über die Probe kocht. Da der Zucker jetzt gern an die Pfanne oder den Kessel spritzt und anbrennt, muss das Angespritzte mit einem reinen, nassen Schwamm sorgfältig abgewischt

Lebensmittel

Lebensmittel sind alle Speisen und Getränke, die für den menschlichen Genuss geeignet sind. Zu Lebensmitteln zählen auch Wasser und Kaugummi, nicht jedoch Arzneimittel, Kosmetika und Rauschgifte.

Lebensmittelhygiene

Lebensmittelhygiene ist gesetzlich geregelt bei der gewerblichen Lebensmittelbearbeitung beziehungsweise der Lebensmittelverarbeitung (siehe auch LMHV und HACCP). Sie umfasst folgende Teilbereiche:

- Reinigung und Desinfektion von Räumen, Einrichtungen und Geschirr, persönliche Kleidung, Toiletten und Garderoben, - Behandlung und Verarbeitung von Lebensmitteln sowie - Behandlung fertig zubereiteter Speisen und der Speisenausgabe.

Grundvoraussetzung für die gewerbliche Mitarbeit ist die gesundheitliche Eignung.

Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV)

Die Lebensmittelhygiene-Verordnung hat einen Mindesthygienestandard geschaffen. Sie betrifft alle Unternehmen, die gewerbsmäßig im Anschluss an die Urproduktion Lebensmittel herstellen, behandeln oder in den Verkehr bringen. Die EU-Verordnung ist seit 2006 anzuwenden und löst sie nationale Lebensmittelhygiene-Verordnung ab.

Lebensmittelkennzeichnungsverordnung (LMKV)

Die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung gilt nur für Fertigpackungen, daher die Ware wurde in Abwesenheit des Käufers verpackt und kann ohne Öffnen der Packung nicht verändert werden. Laut Lebensmittelkennzeichnungsverordnung müssen auf der Verpackung der Ware folgende Angaben zu finden sein: Preis, Verkehrsbezeichnung (rechtlich festgelegter, für den Käufer verständlicher Name der Ware), Name und Anschrift des Herstellers, Verzeichnis der Zutaten, Mengenkennzeichnung (Volumen oder Gewicht), Mindesthaltbarkeitsdatum, Alkoholgehalt (bei Getränken mit mehr als 1,2 Volumenprozent).

Lebensmittelkontrolleure

Lebensmittelkontrolleure gehören zum gesundheitlichen Verbraucherschutz und unterstehen staatlichen Ämtern. Siehe auch Lebensmittelüberwachung.

Lebensmittelrecht Seit 2005 ist das LFGB (Gesetz zur Neuordnung des Lebensmittel- und Futtermittelrechts) Grundlage für das nationale Lebensmittelrecht. Es ist an die Stelle des LMBG getreten, auf dem eine Vielzahl von Einzelgesetzen und verordnungen basierten, wie - die Produktübergreifende (zum Beispiel Zusatzstoff-Zulassungsverordnung, Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung) oder - die produktspezifische (zum Beispiel Hackfleischordnung, Mineral- und Tafelwasserordnung). Das LFGB besteht aus elf Abschnitten, wobei sich der 2. Abschnitt mit dem Verkehr von Lebensmitteln beschäftigt.

Lebensmittelüberwachung

Seit 2004 gilt die „Allgemeine Verwaltungsvorschrift über Grundsätze der Durchführung der amtlichen Überwachung lebensmittelrechtlicher und weinrechtlicher Vorschriften“. Zuständig sind staatliche Ämter (zum Beispiel Lebensmittelüberwachungsamt, Veterinäramt und Gesundheitsamt), die Betriebskontrollen (Wirtschaftskontrolldienst) oder Probeentnahmen veranlassen. Die Überprüfung muss von fachlich ausgebildeten Lebensmittelkontrolleuren durchgeführt werden. Beanstandungen können mit Belehrungen (bei geringfügigen Mängeln) bis hin zur Schließung des Betriebes und dem Einleiten von Ermittlungsverfahren oder auch Strafverfahren (bei gravierenden Mängel oder Verstößen) gehandelt werden.

Lebensmittelunternehmen

Lebensmittelunternehmen sind alle Unternehmen, die eine mit der Produktion, der Verarbeitung und dem Vertrieb von Lebensmitteln zusammenhängende Tätigkeit ausüben.

Lebensmittelunternehmer Lebensmittelunternehmer sind natürliche oder juristische (zum Beispiel AG, GmbH, oder Genossenschaft) Personen, die ein Lebensmittelunternehmen gemäß den Anforderungen des Lebensmittelrechts führen.

Leber

Leber sind Innereien vom Kalb, Rind, Geflügel, Schwein oder Kaninchen. Die Leber vom Rind ist kräftig dunkel und sehr würzig im Geschmack. Die Kalbsleber ist etwas kleiner, heller und zarter. Häufiger im Angebot ist die Schweineleber, die neben auch zu Knödel und Klößchen verarbeitet werden kann. Schmackhafte Speisen werden auch aus Geflügel- und Kaninchenleber zubereitet.

Lebertran

Lebertran ist die Bezeichnung für das aus frischen Fischleber gewonnenes Öl, besonders von Kabeljau (aber auch von Schellfisch, Heilbutt oder Dorsch). Lebertran enthält überwiegend mehrfach ungesättigte Fettsäuren und die Vitamine A und D. Der sehr unangenehme Geschmack wird meistens durch Aromatisieren überdeckt.

Leberwurst

Leberwurst ist Kochwurst aus Schweinefleisch und Innereien, mit Leber vom Kalb oder Schwein beziehungsweise Geflüge, Zwiebeln, Fett, Gewürzen und auch Trüffelstücken. Angeboten werden zum Beispiel: Delikatesslerleberwurst, Geflügellerleberwurst, Hausmacherleberwurst, Kalbslerleberwurst und Kasselerleberwurst, fein bis grob, frisch oder geräuchert.

Lebkuchen

Lebkuchen wird auch als Pfefferkuchen bezeichnet. Das sind Dauergebäcke aus Teigen oder Massen, mit mindestens 50 % Zucker beziehungsweise Süßungsmittel (bezogen auf die Gesamtmehlmenge) mit Zusätzen von speziellen Lebkuchengewürzen (wie zum Beispiel Anis, Ingwer, Koriander, Kardamon, Macis, Nelken, Piment oder Zimt – in verschiedenen Kombinationen). Je nach Geschmack können Sie auch weitere Zutaten wie zum Beispiel Eierzeugnisse, Milch, Mandeln und Kokosraspeln hinzugeben. Als Lockerungsmittel können Sie ABC-Trieb oder Pottasche hinzufügen. Gebäckarten: Braune Lebkuchen aus Teigen (zum Beispiel Basler Leckerli, Honigkuchen, Dominosteine, Aachener Printen oder Spitzkuchen); Oblatenlebkuchen (zum Beispiel Elisen-, Nuss-, Mandellebkuchen oder Weiße Lebkuchen).

Lebkuchenteig

Siehe auch Lebkuchen

LFGB

Siehe auch Lebensmittelrecht

Legieren

Legieren heißt eine Suppe oder Soße mit Eigelb eindicken (binden).

Leguminosen Leguminosen

sind Hülsenfrüchte

Leinöl

Leinöl wird durch Kalt- oder Warmpressung aus Leinsamen gewonnen. Es enthält reichlich Vitamin A und E, mehr als 90 % ungesättigte Fettsäuren, darunter auch Omega-3-Fettsäuren. Wegen des gewöhnungsbedürftigen Geschmacks von Leinöl, aber seines hohen Omega-3-Fettsäuregehaltes wird es inzwischen auch in Kapsel- oder Tablettenform angeboten.

Leinöl ist ein sehr wertvolles Speiseöl, ein technisches Öl.

Achtung:

Leinöl kann nur kurzzeitig gelagert werden, da es sonst schnell ranzig wird. Deshalb sollten Sie Leinöl unbedingt im Kühlschrank lagern.

Leinsamen

Leinsamen sind Samen der Flach- oder Leinpflanze. Sie sind etwa 4-6 Zentimeter einförmig lang, flach, glänzend, braun und mit einer glatten Oberfläche. Leinsamen werden in Kanada, den USA und in Mitteleuropa angebaut.

Man verwendet Speise-Leinsamen (zum Verzehr) und Öl-Leinsamen (zur Ölgewinnung).

Achtung:

Leinsamen sind reich an essenziellen Fettsäuren und Ballaststoffen.

Leipziger Allerlei

Leipziger Allerlei ist eine sächsische Beilagenspezialität aus Spargel, Möhren, Blumenkohl, Erbsen und Morcheln.

Leipziger Lerchen

Leipziger Lerchen sind Gebäcke aus Mürbeteig, mit Makronenmasse gefüllt.

Lende

Lende oder Filet ist zart und bei richtiger Reife mürbe und sehr schmackhaft. Die Lende kommt vom Kalb, Rind, Schwein sowie vom Lamm, Hirsch, Reh und Wildschwein.

Man verwendet Lende als Kurzbratgerichte wie Filetsteak vom Rind, für Geschnetzeltes oder im Ganzen (zum Beispiel bei Filet Wellington).

Lengfisch

Lengfisch oder Leng ist ein Seefisch (Knochenfisch, kabeljauartig). Er wird bis etwa 2 Meter lang und etwa 20-25 Kilogramm schwer. Lengfische kommen in der europäischen Atlantikküste und in der nördlichen Nordsee vor. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft, zart, proteinreich (etwa 19 %) und fettarm (etwa 1 %).

Lengfische werden meistens filetiert gebacken, geräuchert, gegrillt oder pochiert.

Achtung:

Lengfisch gelten als stark gefährdete und sollten deshalb nicht mehr gegessen werden !

Lezithin

Lezithin (griechisch Eigelb) ist ein natürlicher Farbstoff, ist in jeder Zelle vorhanden, also auch zum Beispiel in Eigelb, Gehirn und ölhaltigen Pflanzensamen. Es besteht aus Glycerin, Fettsäuren, Phosphorsäuren und Cholin. Lezithin wirkt unter anderen als Emulgator und ist als Zusatzstoff zugelassen (E 322).

Liaison (Verbindung)

Legierung aus Eidotter, Milch oder Sauerrahm.

Liebstöckel

Liebstöckel oder „Maggikraut“, weil sein Geschmack der Maggiwürze ähnelt. Maggiwürze enthält aber selbst kein Liebstöckel.

Man verwendet die Liebstöckelblätter als Gewürz in Salat, Suppen, Soßen und Fisch.

Liebstöckelwurzel und Samen sind bestandteil der Heilkunde.

Achtung:

Wegen seines sehr intensiven Aromas sollte man Liebstöckel sparsam verwenden.

Likör

Liköre sind Spiritosen aus Alkohol und Wasser, dem Zusatzstoffen wie Stärkesirup, Zucker, Honig, Früchte, Kräuter, Fruchtsäfte oder ätherische Öle beigefügt werden. Die gängige Unterteilung ist:
- Liköre mit Fruchtsaft, wie zum Beispiel Cherry Brandy (mit Kirschen) oder Kroatzbeeren (mit Brombeeren) - Liköre mit Auszügen aus Früchten, wie zum Beispiel Grand Marnier (Orangenschalen), Cointreau (Pomeranze), Apricot Brandy (Aprikose) oder Maraschino (Maraskirsche). - Liköre mit Kräutern und Gewürzen, wie zum Beispiel Anisette (Anis), Allasch (Kümmel) oder Pfefferminzlikör (Pfefferminze). - Honigliköre, wie zum Beispiel Bärenfang, Drambuie (Honig und Malt Whisky) oder Irish Mist (Honig, Kräuter und Whisky).

Likörwein

Likörwein ist ein gesetzlich festgelegter Begriff), oder Dessertwein, Süßwein. Trockene Arten (1) werden vor dem Essen als geschmacksanregender Aperitif gereicht. Süße Arten (2) trinkt man nach dem Essen als verdauungsfördernde Digestif. Portwein aus Portugal, Madeira von der Insel Madeira, Sherry aus Spanien, Malaga aus Spanien, Vermouth aus Italien, Samos aus Griechenland und Tokajer aus Ungarn.

Limabohne

Limabohne wird auch Birma- oder Mondbohne genannt. Sie ist eine relativ große Bohne und ist schwarz oder rot geädert.

Man verwendet die Limabohne als Gemüse oder für Salate, aber auch in der Kosmetikindustrie wegen ihrer Feuchtigkeit spendenden Eigenschaften.

Achtung:

Die Limabohne enthält wie alle Bohnen sehr viel Eiweiß und darf wegen schädlicher Substanzen nicht Roh gegessen werden !

Limburger Käse

Limburger Käse ist ein Weichkäse mit gelbbraunem, leicht schmierigem Rotschimmelüberzug. Er ist matt glänzend, hat einen gelblich-weißem Kern und wenig Bruchlöcher. Sein Geschmack ist würzig bis pikant aromatisch. Limburger Käse hat einen Fettgehalt von 8-26 % (Fett i.Tr. 20-50 %).

Limequat

Limequat sind grüne Zwerglimetten, die Neuzüchtungen aus der Kumquat sind. Sie enthalten viel Vitamin C und reichlich Mineralstoffe. Außerdem stärken Limequat die Abwehrkräfte.

Man verwendet Limequat wie Kumquat.

Limette

Limetten sind echte Tropenfrüchte, daher sind sie sehr kälteempfindlich. Limetten sehen aus wie eine kleine grüne Zitronen. Obwohl sie kleiner sind als eine Zitrone, enthalten sie doppelt soviel Saft. Die Anbauggebiete von Limetten sind Afrika, Brasilien und der Mittelmeerraum. Limetten enthalten viel Vitamin C und haben reichlich Mineralstoffe. Sie stärken die Abwehrkräfte.

Man verwendet die Schale der Limetten zum Würzen und den Saft der Limetten für Salate, Cocktails (wie zum Beispiel Caipirinha), Saucen und Obstsalate.

Limonade

Limonade besteht aus Fruchtsaft, natürlichen Essenzen, Genussäuren, mindestens 7 % Zucker und Wasser mit Kohlensäure (Trink oder Tafelwasser). Hinweise auf eine besondere Geschmacksnote (zum Beispiel Orangenlimonade) sind erlaubt. Ist auf dem Etikett der Bestandteil Fruchtsaft prozentual angegeben, müssen die folgenden Fruchtanteile enthalten sein: Kernobst (mindestens 18 %), Trauben (mindestens 15 %), Zitrusfrüchte (mindestens 3 %) und andere Früchte mindestens 5 %.

Zu den Limonaden gehören auch: - Cola-Limonaden, die je nach Sorte 6,5 bis 25 Milligramm Koffein (aus der Cola-Nuss) pro 100 Milliliter enthalten müssen. - Chininhaltige Limonaden, deren Bittergeschmack überwiegend (bis 85 Milligramm/Liter) aus: Chinin stammen, zum Beispiel Bitter Lemon oder Tonic Water. - Kräuterlimonaden, deren Auszüge aus der Ingwerwurzel zugesetzt wurden, zum Beispiel Ginger Ale

Achtung:

Zuviel zuckerhaltige Limonade kann abführend wirken.

Linse

Linsen sind Hülsenfrüchte (Leguminose) mit einem hohen Anteil an hochwertigem Protein. Bei der Ernte sind Linsen 3-7 Millimeter groß und olivengrün. Je nach Dauer der Lagerung werden Linsen rot oder braun. Angebotsformen von Linsen sind: Nach Größe unterschieden, geschält und ungeschält.

Linsen enthalten viel Eiweiß und Zink und sind leichter verdaulich als Erbsen und Bohnen. Linsen stehen für Geld und Reichtum, daher soll man zu Silvester reichlich Linsen essen.

Man verwendet Linsen als Gemüsebeilage oder für Eintopfgerichte.

Achtung:

Linsen enthalten viel Eisen und auch reichlich andere Mineralstoffe sowie sehr viel Folsäure und Kalium. Die Geschmacksstoffe und Ballaststoffe der Linse sitzen in der Schale.

Linolensäure

Siehe auch Omega-3-Fettsäuren.

Linzer Torte

Die Linzer Torte ist eine Torte aus nusshaltigem oder mandelhaltigem Mürbeteig, mit Johannisbeerkonfitüre gefüllt.

Litchi

Die Litchi wird seit mehr als 2000 Jahren in China gezüchtet, sie gilt dort als Liebesfrucht. Litchis sind taubeneigroße Früchte mit rauer, schuppenartiger, rosa Schale und weißem, perlmuttartigem schimmernden Fruchtfleisch. Es umschließt das Fruchtfleisch ein dunkler, glatter, ungenießbarer Kern. Der Geschmack von reifen Litchis erinnert an reife Weintrauben. Sie sind kalorienarm und reich an Vitamin A sowie C.

Man verwendet Litchis roh (wie Eier pellen) oder gart mit Reis, Gemüse oder Saucen. Konservenfrüchte verwendet man als Dessert oder Cocktails.

Achtung:

Litchis reifen nach der Ernte nicht nach. Das Erkennungsmerkmal der reifen Litchi ist der relativ starke, angenehme Duft.

L-Milchsäure

L-Milchsäure ist organische Säure, die rechtsdrehend ist. Sie kann im Gegensatz zur D-Milchsäure vom Organismus gut aufgenommen werden.

Zur Herstellung von Biojogurt verwendet man die Milchsäurebakterien, die L-Milchsäure bilden. Siehe auch Milchsäure.

Lobster

Lobster ist die englische Bezeichnung für Hummer.

Lollo Bionda

Der Lollo Bionda ist eine weißlich bis grünliche Sorte des Lollo Rosso.

Lollo Rosso

Lollo Rosso stammt aus Italien und ist Pflücksalat mit nachwachsenden Blättern und knackfrischen, leicht nussartigem Geschmack. Er ist etwas bitter. Die am Strunk grünen Blätter werden nach außen immer rötlicher und kräuseln sich am Blattrand.

Man verwendet Lollo Rosso als Mischsalat oder wegen seines attraktiven Aussehen als Dekoration.

Longdrink

Longdrinks sind Milchgetränke von mehr als 5 Zentiliter. Der Anteil an Mineralwasser oder Schaumwein steht im Verhältnis zu den anderen Zugaben überwiegt. Die Alkoholkonzentration wird durch die Beigabe bestimmter Zutaten (wie Säfte) geschmacklich abgeschwächt.

Lorbeer

Lorbeer ist ein Immergrüner, nicht frostharter Baum des Mittelmeerraums.

Man bevorzugt getrocknete Lorbeerblätter, weil sie sonst oft bitter schmecken. Sie werden im Ganzen oder in Stücken zum Würzen für Fleisch- und Fischgerichte, Soßen, Gemüse, Suppen und Marinaden.

Achtung:

In größeren Mengen genossen kann der Echte Lorbeer – wie von den Priesterinnen des Orakels von Delphi genutzt – zu Bewusstseinsstörungen und Trance führen. Seit dem Altertum ist Lorbeer das Symbol für Ruhm und Sieg (Lorbeerkranz). Er sollte angeblich vor Zauber, Blitz, Feuer und ansteckenden Krankheiten schützen. Außerdem sollte Lorbeer sogar Wahnsinnige besänftigen.

Lotte de mer

Siehe auch Seeteufel.

Löwenzahn

Löwenzahn wird umgangssprachlich auch Pustebume genannt. Sie ist mit leuchtend gelber Blüte,

die sich später in viele Schirmchen wandelt und gezackten, lanzettenförmigen Blättern. Löwenzahn enthält viel Vitamin A und C sowie einige Mineralstoffe.

Man verwendet junge Löwenzahnblätter mit ihrem feinherben Geschmack als Salat.

Achtung:

Sein französischer Name Pisse en lit deutet auf seine harntreibende Wirkung hin. Löwenzahn regt den Appetit an, wirkt krampflösend und blutreinigend. Außerdem wird er unter anderem bei der Behandlung von Geschwüren und Juckreiz eingesetzt.

Lübecker Marzipan

Lübecker Marzipan ist eine geschützte Herkunftsbezeichnung für Marzipan aus Lübeck. Es hat meistens eine sehr gute Qualität mit wenig Puderzucker.

Lump

Siehe auch Seehase.

Lunge

Lunge wird in Bayern als Lüngele und in Österreich als Buscherl bezeichnet. Lunge ist eine Innerei vom Kalb und Schwein.

Sie wird zu regionalen Gerichten verwendet. Lunge wird überwiegend im würzigem Sud gekocht, zerkleinert und (gewolft) mit Saucenbindung zubereitet.

M

Macis

Mit der Macis oder dem Mazis wird der auch „Muskatblüte“ genannte Samenantheil der Frucht des Muskatnussbaums bezeichnet. Getrocknet oder auch gemahlen wird der Macis zum Würzen von Gebäck, Fleischgerichten sowie einigen Wurstsorten verwendet. Der Macis hat wie die Muskatnuss einen aromatisch-harzigen und leicht bitteren Geschmack, ist aber etwas milder.

Der Macis wurde von arabischen Händlern im 11. Jahrhundert nach Europa gebracht. Hier wurde sie irrtümlich für die getrocknete Blüte des Muskatnussbaumes gehalten. Der Macis fand im Mittelalter bei durch Erkrankungen der Leber, der Milz und des Magens gedachten Leiden als Arzneidroge Verwendung und ist auch in der ayurvedischen Medizin und in der indonesischen Volksmedizin ein Heilmittel. Gehandelt wurde die Macisware mit dem Maß Sankal oder nach dem Troy-Gewicht.

Macis wird auch zur Zubereitung von Seifen, Salben und Parfüms verwendet.

Heute spielt Macis in der westlichen Küche nicht mehr die ausgeprägte Rolle, die sie noch im 18. Jahrhundert spielte. In der bayerischen Küche wird Macis jedoch bei der Herstellung von Weißwürsten und Leberkäse verwendet. Auch in der niederländischen Küche spielt Macis eine

gewisse Rolle.

Siehe auch Muskatblüte

Magermilch

Magermilch oder entrahmte Milch hat einen Fettgehalt vom höchstens 0,3 %.

Magerquark

Magerquark ist Frischkäse aus pasteurisierter Magermilch (siehe auch Speisequark).

Maggikraut

Siehe auch Liebstöckel

Mahlerzeugnisse

Siehe auch Getreidemahlerzeugnisse

Maifisch

Maifisch oder Alse sind Seefische (Knochenfische, heringsähnlich). Der einheimische Maifisch lebt auch im Süßwasser. Maifische werden etwas größer als Heringe (mehr als 40 Zentimeter) und leben im Atlantik und im Mittelmeer. Ihr Fleisch ist fettreich und zart.

Man verwendet Maifische meist geräuchert als ganzer ausgenommener Fisch.

Achtung:

In Deutschland ist der Maifisch vom Aussterben bedroht und sollte nicht mehr gegessen werden !

Mais

Mais ist Kolbengetreide, das bereits vor mehr als 8000 Jahren in Zentralamerika bekannt war.

Maismehl ist alleine nicht backfähig. Mais enthält sehr viel ungesättigte Fettsäuren, viel Folsäure, sehr viel Mineralstoffe und ist reich an Ballaststoffen.

Folgende Maisarten gibt es:

Gemüsemais, Popcornmais, Hartmais, Zuckermais und Zahnmais.

Mais wird hauptsächlich in Amerika angebaut.

Man macht aus Mais zum Beispiel Cornflakes, geröstete, gegrillte Maiskolben, Maisgrieß (feiner Grieß = Polenta; grober Grieß = Kukuruz), Gemüsemais (roh oder eingelegt), Maiskeimöl, Maisstärke, Popcorn oder Viehfutter.

Maishähnchen

Maishähnchen werden innerhalb von 7 bis 10 Wochen mit Mais gemästet (siehe auch Hähnchen).

Sie sind erkennbar an der gelben Hautfarbe und dem Unterhautfett. Die Bezeichnung Maishänchen

wird für Kenner aufgeführt, gilt aber nicht als Verkehrsbezeichnung.
Man verwendet Maishähnchen gebraten, gegrillt und in Wein hellbraun gedünstet.

Maiskeimöl

Maiskeimöl wird aus dem Keim des Maiskorns gewonnen. Es ist unrafiniert bernsteinfarbend bis dunkelgold, ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie an Vitamin E.

Man verwendet Maiskeimöl unter anderem als Salatöl, zum Backen und zum Braten.

Achtung:

Maiskeimöl verträgt hohe Temperaturen. Aufgrund des hohen Anteils an Antioxidanzien ist Maiskeimöl ein wichtiger Schutzfaktor vor Herzerkrankungen und trägt zur Senkung des Cholesterinspiegels bei. Maiskeimöl wird auch bei Leber-, Galle-, Darm- und Magenerkrankungen sowie bei Diabetes mellitus empfohlen.

Majonäse

Majonäse ist eine kalte Sauce (Emulsion) auf der Grundlage von Pflanzenöl mit Eigelb, Essig, Zitronensaft und Salt.

Man verwendet Majonäse für kalte Platten und Salate, als Grundlage für andere Saucen wie Remouladensauce, Grüne Sauce, Dill-Senf-Sauce oder Cocktailsauce.

Majoran

Majoran hat ein würzig-kräftigen Geschmack und ist ein typisches Wurstgewürz. Siehe auch Oregano.

Man verwendet Majoranblätter frisch, gemahlen oder getrocknet zum Würzen von Fleisch, Geflügel, Fisch, Kartoffelgerichten, Salat und Wurst.

Achtung:

Majoran hat selbst im getrocknetem Zustand eine starke Würzkraft. Es hilft als Tee oder im Sud gegen Magen- und Darmbeschwerden, Koliken und Blähungen. Außerdem wirkt Majoran krampflösend, wird daher auch bei Asthma empfohlen, wirkt schleimlösend, Schweiß und harntreibend und hilft als Dampfbad bei unreiner und fettiger Haut.

Makrele

Die Makrele ist ein Seefisch (Knochen- und Raubfisch). Sie wird bis zu 50 Zentimeter lang und bis 1 Kilogramm schwer. Makrelen kommen im Mittelmeer, dem Nordatlantik, der Nordsee und der Ostsee, aber auch an Flussmündungen von Elbe und Weser vor. Ihr Fleisch ist rötlich, aromatisch, saftig und sehr Schmackhaft. Es hat einen Proteinanteil von etwa 19 % und ist fettreich (etwa 12 %).

Man verwendet Makrelen als Ganze, ausgenommene Fische oder Fischstücke geräuchert beziehungsweise zu Räucherfisch verarbeitet. Sie werden auch gebraten, gegrillt oder für Saucen, in Gelle als Kochmarinade oder auch als Konserve verwendet.

Malossol

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

Maltose

Maltose ist Disaccharid aus zwei Glucosemolekülen. Es ist kein natürlicher Zucker, er entsteht sondern, wenn Getreide durch Wärme und Feuchtigkeit zum Keimen (Mälzen) gebracht wird, unter anderem beim Bierbrauen oder der Herstellung von Brandwein in der Maische.

Man verwendet Maltose in Malzbonbons (siehe auch Bonbons) und in der Bäckerei im Malzmehl.

Mandarine

Die Mandarine ähnelt einer kleinen Orange und stammt wohl aus China oder Südostasien, wo sie seit mehr als 300 Jahren angebaut wird. Nach Europa kam die Mandarine erst im 19. Jahrhundert. Sie enthält viel Vitamin C.

Man verwendet Mandarinen zum Rohverzehr, für Desserts, Salate, Eis, Gebäck, Torten, und Kuchen.

Achtung:

Inzwischen gibt es zahlreiche Mandarinsorten (mit und ohne Kern) wie: Clementinen, Tangerinen, Tangeli, Satsumas, sowie Ugli.

Mandel

Mandeln sind die Samenkerne des Mandelbaumes. Sie waren schon bei den Persern bekannt und wurde im alten Griechenland bereits systematisch angebaut. Man unterscheidet zwischen Süß- und Bittermandeln. Siehe auch Schalenobst.

Achtung:

Mandeln enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren und reichlich Mineralstoffe sowie viele Vitamine der Gruppen-B. Mandelmilch hilft bei Magen-Darmentzündungen.

Mandelöl

Siehe auch Nussöl

Mandiokamehl

Aus dem Englischen übersetzt heißt das Mandelmehl. Das Mandelmehl oder die gemahlene Mandeln werden aus den gemahlene süßen Mandeln hergestellt. Mandelmehl wird gewöhnlich mit blanchierten Mandeln hergestellt, im Gegensatz dazu wird Mandelmehl mit ganzen oder blanchierten Mandeln hergestellt. Die Konsistenz ähnelt eher Maismehl als Weizenmehl. Das Mandiokamehl sieht aus wie feine Semmelbrösel und schmeckt leicht süßlich.

Mango

Mango ist eine Steinfrucht des Mangobaumes und es gibt mehr als 1000 verschiedene Sorten, daher sind sie in Farbe, Form, Größe und Gewicht recht unterschiedlich. So gibt es grüne, gelbe, grüngelbe, orange und sogar rote Mangofrüchte. Die Form ist birnenbis Eiförmig. Ihr Größenspektrum reicht von Pflaumengröße bis zu Melonengröße, die Gewichtsskala reicht von 200-2000 Gramm. Das Fruchtfleisch von Mangos wird von einer ungenießbaren Schale umgeben und ist mit dem Kern verwachsen. Außerdem ist das Fruchtfleisch sehr saftig, schmeckt süß-herb und pfirsichähnlich. Mangos sind reich an Vitamin A und C sowie Kalium. Anbauen tut man Mangos in Afrika, Ostasien, Mittelamerika und Südamerika. Sie gelten auch als exotische Früchte (siehe auch exotische Früchte).

Man verwendet Mangos im Frischverzehr, in Konfitüren, in Konserven, in Saft, in Obstsalaten, in

Speiseeis, als Beilage zu Jogurt, zu Ente, zu Fisch, zu Fleisch und zu Schinken. Mangos sind ein wichtiger Bestandteil von Chutneys.

Achtung:

Mangos fördern die Verdauung und wirken leicht abführend.

Mangold

Mangold oder Beißkohl bezeichnet man auch als Stielmus und es wird unterschieden zwischen Blatt oder Schnittmangold (da verwendet man die grünen Blätter). Außerdem unterscheidet man zwischen Stiel- oder Rippenmangold (da verwendet man die weißlichen Siele). Verwand ist Mangold mit der Roten Bete und dem Zuckermais.

Man verwendet Mangold wie Spinat, die Stiele wie Spargel.

Achtung:

Mangold war zu Urgroßmutterns Zeiten in Deutschland Zeiten ein sehr beliebtes Gemüse und erlebt inzwischen seine Renaissance. Mangold ist sehr eiweiß- und mineralstoffreich und enthält auch sehr viel Vitamin B und C. Mangold ist nur kurz lagerfähig, da der Vitamin C recht rasch abgebaut wird. Außerdem wirkt Mangold gegen Darmträgheit und Blutarmut.

Mannit

Mannit wird auch Madelzucker genannt und ist ein süßlich schmeckender Zuckeraustauschstoff (E 421). Mannit kommt in Algen, Olivenöl sowie in Sellerie vor. Es ist etwa halb so süß wie Saccharose und ist hitzebeständig.

Man verwendet Mannit in der Diabetikerdiät und in Abführmitteln.

Maracuja

Siehe auch Passionsfrucht

Maräne

Siehe auch Renke

Margarine

Margarine enthält 80 % Fettanteil aus Ölen und dieversen Fetten wie zum Beispiel Baumwollsaatöl, Palmöl, Kokosfett, Sojaöl, und Sonnenblumenöl.

Achtung:

Pflanzenmargarine muss mindestens 97 % pflanzliche Fette und Öle enthalten. Ist dieser Fettanteil nur von einer Pflanze, so ist er mit angegeben (zum Beispiel Sonnenblumenmargarine).

Marinaden

Marinaden bestehen aus verschiedenen Fleischteilen oder Fischen (jeweils frisch, gegart, gesalzen, gefroren und/oder grätenfrei beziehungsweise grätenhaltig), die mit Cremes, Essig, Majonäse, Genusssäuren (zum Beispiel Milchsäure), Öl, Salz als Würzungsmittel und/oder Soßen und eventuell Konservierungsstoffen hergestellt werden. Marinaden sind nur begrenzt haltbar. Vorwiegend wird Hering für Marinaden verwendet, zum Beispiel Hering in Marinade. Analog ändert sich die Handelsbezeichnung bei Verwendung anderer Fische. Geschmack und Geruch sind abhängig von den jeweiligen Zutatenmengen, der pH-Wert liegt unter 5. Die Fischeinwaage beträgt mindestens 50 %, bei der Verwendung von Gemüse oder anderen Beilagen liegt die Fischeinwaage bei mindestens 35 %.

Beispiele für Fischmarinadenerzeugnisse sind der Bismarckhering, die Bratheringe, Gabelrollmöpse, Heringsstipp, Kronsild, marinierte Heringe sowie Rollmöpse.

Markenbutter

Markenbutter wird im Hinblick auf folgende Qualitätsmerkmale getestet: Aussehen, Gefüge, Geschmack, Geruch, Konsistenz, pH-Wert und Streichfähigkeit. Wenn die Markenbutter mindestens 4 von 5 möglichen Punkten in jedem Merkmal erhält, wird sie als Markenbutter (oder auch „Deutsche Markenbutter“) bezeichnet. Siehe auch Molkereibutter.

Molkereibutter

Bei der Herstellung von deutscher Molkereibutter darf zum Beispiel anders als bei der Deutschen Markenbutter auch Molkerahm verwendet werden, jedoch muss auch diese Butter in der Molkerei hergestellt werden. Für die Handelsklasse „Deutsche Molkereibutter“ muss immer die Butterprüfung mindestens alle zwei Monate erfolgen. Dabei müssen in jeder geprüften Kategorie mindestens drei von fünf möglichen Punkten erzielt werden.

Markknochen

Markknochen sind Röhrenknochen vom Rind.

Markknochen verwendet man angesägt oder zersägt zur Bereitung von Suppen und Brühen.

Achtung:

Das im Knochen befindliche Rindermark können Sie zu Markklößchen verarbeiten.

Marmelade Marmelade war früher ein allgemein verwendeter Begriff für eine durch (Ein-)Kochen hergestellte Zubereitung aus Früchten, (Einmach-)Zucker, Geliermittel sowie Genusssäure (zum Beispiel Weinsäure). Seit 1983 ist Marmelade aufgrund einer EU-Richtlinie nur noch die Bezeichnung für derartige Zubereitungen aus Zitrusfrüchten. Siehe auch Konfitüre oder Fruchtaufstrich.

Marone

Siehe auch Esskastanie

Marzipan

Marzipan besteht aus zwei Dritteln Mandeln und einem Drittel Puderzucker. Die beste Qualität (MO) darf maximal 5 % Bittermandeln, die MI-Qualität bis zu 12 % Bittermandeln enthalten. Siehe

auch Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz (LMBG, Leitsätze).

Massen

Massen zählen zu den feinen Backwaren. Massen sind Gemische auf der Grundlage von Eiern (Vollei und/oder Eigelb und/oder Eiklar), Weizenmehl, Fett, Weinpuder (beziehungsweise Mischungen aus Weizenmehl und Weizenpuder), Zucker sowie auch eines chemischen Lockerungsmittels (zum Beispiel Backpulver) oder mittels physikalische Lockerung (eingeschlagene Luft). Massen werden gerührt (zum Beispiel Baisermasse, Biskuitmasse, Wiener Masse, Schaummassen) oder geröstet (zum Beispiel Brandmasse). Die Konsistenz von Massen sind cremig, schaumig, weich fließend oder zähflüssig. Ferner unterscheidet man Massen zwischen leichten und schweren Massen, letztere enthalten mehr Fett und Zucker.

Masthahn

Siehe auch Kapaun

Matjeshering

Matjeshering ist ein fetter, junger, noch nicht geschlechtsreifer, auf See oder Land gekehlter Hering (auch tiefgefroren). Er wird ganz oder filetiert und mild gesalzen angeboten. Das Fleisch des Matjeshering ist mild salzig, zart, hat einen Proteinanteil von etwa 16 % und einen Fettanteil von etwa 23 %. Wir empfehlen Matjesheringe tiefgekühlt zu lagern.

Man verwendet Matjesheringe als Hauptgericht mit Beilage (zum Beispiel Kartoffeln) oder in Fischbrötchen.

Achtung:

Das Fischgewebewasser vom Matjeshering darf nicht mehr als 20 % Salz aufweisen. Er schmeckt am besten im Mai bis Juni.

Maultasche

Maultaschen sind schwäbische Spezialitäten. Es sind mit Fleisch oder Gemüse Teigtaschen, die verschiedene Zubereitungsarten haben. Siehe auch Teigwaren.

Meeräsche

Meeräschen sind Seefische und kommen in warmen Meeresregionen (wie dem Atlantik, im Mittelmeer oder dem Pazifik) vor. Ihr Fleisch ist weiß, zart und fett.

Meeräschen sind geeignet für alle Garmethoden; eingesalzen, geräuchert, mariniert. Der Rogen ist auch sehr beliebt.

Meerbarbe

Meerbarbe ist ein Seefisch (Grätenfisch). Meerbarben werden etwa 30 Zentimeter lang und bis zu 0,5 Kilogramm schwer. Sie kommen in wärmeren Meeren wie dem Atlantik, dem indischen Ozean, Mittelmeer und Pazifik vor. Das Fleisch von Meerbarben ist grätenarm und sehr schmackhaft.

Achtung:

Meerbarbe zählt zu den teuersten Mittelmeerfischen und ist bei Feinschmeckern überaus begehrt.

Meerbarben werden kalt und auch gebuttert warm verwendet.

Achtung:

Vor der Verarbeitung müssen Sie von der pelzigen Oberfläche Sand und andere Rückstände abreiben.

Meerbohnen

Meerbohnen oder Meeresspaghetti ist eine dunkle, grüne Algenart mit hohem Mineralgehalt aus der Bretagne. Sie werden auch gezüchtet.

Meerbrassen

Meerbrassen sind Seefische, es gibt etwa 200 verschiedene Arten, zum Beispiel Gold-, Rot- oder Streifenbrasse. Meerbrassen kommen im Mittelmeer und im Atlantik vor. Sie werden je nach Art etwa 50-70 Zentimeter lang und etwa 500 Gramm bis einige Kilogramm schwer. Die Fleischqualität von Meerbrassen ist abhängig von der Art und dem Lebensraum, insgesamt sind die Fische sehr wertvoll. Es gibt auch Brassen, die im Süßwasser leben.

Man verwendet Meerbrassen je nach Art und Größe sehr unterschiedlich.

Meeresfrüchte/Meeresfrüchtesalat

Meeresfrüchte beziehungsweise Meeresfrüchtesalat wird auch als *frutti di mare* bezeichnet. Es ist eine Mischung aus essbaren Teilen von zum Beispiel Austern, Garnelen, Fischen, Kraken, Muscheln, Tintenfischringen (siehe auch Tintenfisch), Scampi (siehe auch Kaisergranat) sowie Salz, Pfeffer, Öl, Wein, Zitrone und/oder Zwiebeln.

Meerfisch

Siehe auch Seefisch.

Meerforelle

Siehe auch Lachsforelle.

Achtung:

Die Meerforelle ist wie die Seeforelle eine Form der Bachforelle, sie hat sich lediglich an einen anderen Lebensraum angepasst.

Meerrettich

Frischer Meerrettich ist in den Wintermonaten, geriebener Meerrettich ist meist mit verschiedenen Zutaten, in Gläsern und Tuben das ganze Jahr erhältlich. Tafelfertiger Meerrettich enthält zusätzlich Brandweinessig, Majonäse, Salz, Zucker sowie Zitronensäure.

Man verwendet die dicke, etwa 20 Zentimeter lange Meerrettichwurzel zum Würzen von Soßen und Salaten, Eiern, Kartoffel sowie Fisch- und (Rindfleisch-)gerichten.

Achtung:

Frisch geriebener Meerrettich schmeckt und riecht beißend scharf. Da das Aroma jedoch sehr rasch verfliegt, sollte er schnell verbraucht werden. Meerrettich enthält sehr viel Vitamin C und wirkt unter anderem schleimlösend und entwässernd. Er hilft bei Gicht und lindert Rheuma.

Mehl

Mehl ist fein pulverförmig und kann aus allen Arten von Getreidekörnern durch Vermahlung

gewonnen werden. Helle Mehle werden aus der Kornmitte, dunklere Mehle aus der Kornmitte und Teilen Randschichten gewonnen. Keimlinge und die äußeren Randschichten werden nicht vermahlen. Bei den Vollkornmehlen wird dagegen das ganze Getreidekorn sehr fein vermahlen. Nur Mehle der Getreidearten Weizen und Roggen sind alleine backfähig.

Mehlkörper

Ein Mehlkörper ist der innerste Teil eines Getreidekorns. Hier sind die Nährstoffe gespeichert, hauptsächlich Stärke (etwa 70 %) und Protein (etwa 10 %), die der Keimling zum Wachstum benötigt.

Mehltypen Im Handel erhältliche Mehle sind in Typen mit entsprechender Kennzahl eingeteilt, aus der die Merkmale des jeweiligen abgeleitet werden, zum Beispiel Backeigenschaften, Eignung, Helligkeit, Getreideart und Mineralstoffgehalt. Sie gibt außerdem an, wie viel Gramm Mineralstoffe in 100 Kilogramm wasserfreiem Mehl enthalten sind.

Folgende Typenzahlen für Mehle sind festgelegt:

Weizen: 405 (helles Mehl), 550, 812, 1050, 1600 und 1700 (Weizenbackschrot). Roggen: 815, 997, 1150, 1370, 1740 und 1800 (Roggenbackschrot). Dinkel: 630, 812, 1050.

Mehltypen

Als Mehl wird in erster Linie ein Pulver bezeichnet, das bei einem feinen Mahlen von Getreidekörnern entsteht. Das Mehl wird aus den Getreidearten Weizen, Dinkel, Emmer, Einkorn, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse, Mais und Reis gewonnen.

Mehrkornbrot

Mehrkornbrot ist eine Brotsorte aus mindestens einer Brotgetreideart sowie mindestens zwei Nichtbrotgetreidearten, die jeweils mindestens einen Anteil von 5 % haben müssen. Alle verwendeten Getreidearten können als Getreidemahlerzeugnisse beliebig kombiniert werden.

Mehrkornbrötchen

Mehrkornbrötchen sind Kleingebäcke. Siehe auch Mehrkornbrot.

Melasse

Melasse ist ein zehflüssiger (hochviskoser) dunkelbrauner Zuckersirup, der als Nebenerzeugnis in der Zuckerproduktion aus Zuckerrohr, Zuckerrüben und auch aus Zuckerhirse anfällt. Melasse enthält neben etwa 60 Prozent Zucker (Saccharose oder Raffinose) noch organische Säuren, Betain, Vitamine und etwa drei Prozent anorganische Salze. Der Zucker kann nicht mehr kristallisiert werden.

Melasse sollte nicht mit Zuckerrübensirup verwechselt werden, der durch Einkochen von Zuckerrüben gewonnen wird. In Zuckerfabriken kann der Zucker aus Melasse mittels Chromatographie abgetrennt werden. Aus technischen Gründen muss die Melasse dazu mit Ionenaustauschern enthärtet werden. Traditionell wird diese Methode in Deutschland nicht angewandt, ist aber in den USA, Frankreich oder Österreich nicht selten.

Man verwendet Melasse als Viehfutter. Außerdem ist Melasse das Ausgangsprodukt der Brandwein- und Spiritusherstellung.

Melanzani

Melanzani ist die österreichische Bezeichnung für Aubergine. Siehe auch Aubergine.

Melieren

Fisch, Fleisch, Geflügel, Gemüse vor dem Braten in Mehl wenden, um eine knusprige Konsistenz oder Bräunung zu erzielen

Melisse

Siehe auch Zitronenmelisse.

Melone

Melonen sind aus den Tropen stammendes Gemüse, zählen zu den Kürbisgewächsen und kommen in unterschiedlichen Farben, Formen und Strukturen vor. Die meisten großen Früchte haben ein saftiges Fleisch mit hohem Wasseranteil. Melonen werden eingeteilt in Wassermelonen und Zuckermelonen.

Merlan

Merlan ist eine Fischart der Familie der Dorsche (Gadidae). Sie kommen im Nordost-Atlantik von der Barentssee und den Gewässern vor. Merlane leben von Island bis Portugal, in der Nordsee, dem Kattegat und der westlichen Ostsee. Außerdem lebt Melan im nördlichen Mittelmeer und im Schwarzen Meer.

Merlan haben ein sehr zartes Fleisch von feinem Geschmack. Siehe auch Wittling.

Mett

Mett ist aus Schweinefleisch zubereitetes gewürztes gehacktes Hackfleisch. Siehe auch HACCP.

Achtung:

Thüringer Mett darf neben Salz, Zwiebeln und Gewürzen keine sonstigen Zusätze enthalten !

Mettwurst

Mettwurst ist eine streichfähige, würzige Rohwurst, aus gepökelten, fein zerkleinerten (gecuttertem) Rind- und Schweinefleisch.

Achtung:

Auch gekühlt ist Mettwurst nur kurz haltbar.

Miesmuschel

Miesmuschel wird auch Pfahlmuschel genannt. Sie ist die in Deutschland am häufigsten verspeiste Muschelart (siehe auch Muscheln) und stammt meistens aus Zuchtbetrieben. Miesmuscheln werden

bis etwa 8 Zentimeter groß und kommen in dem Nordatlantik und der Nordsee vor. Ihr Fleisch ist in gegartem Zustand gelblich-orange bis weißlich. Miesmuscheln haben ein Proteinanteil von etwa 10 % und einen Fettanteil von etwa 1 %.

Miesmuscheln werden im Sud gegart, paniert, frittiert oder in Salaten (zum Beispiel frutti di mare) serviert.

Achtung:

Die Schalen der Miesmuscheln müssen vor der Zubereitung fest geschlossen und nach dem Garen geöffnet sein ! Wenn sie das nicht sind, sind sie zum Verzehr ungeeignet, Vergiftungsgefahr !

Milch

Milch ist laut Lebensmittelrecht ausschließlich Kuhmilch mit unterschiedlichem Fettgehalt (Siehe auch Vollmilch, teilentrahmte Milch, Magermilch). Wenn es sich um Milch anderer Säugetiere handelt, muss die Tierart genannt werden, zum Beispiel Schafsmilch, Stutenmilch, oder Ziegenmilch. Zum Zweck der Haltbarmachung wird Milch wärmebehandelt und damit sie nicht aufrahmt, wird die Milch homogenisiert. Aus Milch werden recht unterschiedliche Milcherzeugnisse hergestellt.

Milch ist aufgrund ihrer Inhaltsstoffe ein sehr wertvolles Lebensmittel. Durchschnittlich enthält ein Liter Milch etwa: 890 Gramm Wasser, 50 Gramm Milchzucker, 35-40 Gramm Fett, 35-38 Gramm Protein und 7 Gramm Mineralstoffe.

Milchbrötchen

Milchbrötchen sind Kleingebäcke mit einem Vollmilchanteil von mindestens 50 Liter auf 100 Kilogramm Gesamtmehl. Anstelle von Vollmilch können Sie auch die entsprechende Menge Milchpulver (mit Wasser) verwenden.

Milcherzeugnisse

Milcherzeugnisse sind Dauermilch (zum Beispiel Kondensmilch); Käse, Milchmisch-; Molken-; Sahne- (zum Beispiel Kaffe oder Schlagsahne); Sauermilch- (zum Beispiel Dickmilch, Jogurt oder Kefir). Trockenmilcherzeugnisse sind zum Beispiel Magermilch-, Milch-, Molken- oder Sahnepulver.

Milchfett

Milchfett ist Bestandteil der Milch und Grundlage für die Herstellung von fetthaltigen Milcherzeugnissen. Der Milchfettanteil der jeweiligen Erzeugnissen ist ausschlaggebend für ihre Bezeichnung, zum Beispiel Schlagsahne, Magermilch, Vollmilch oder bei den Käsesorten.

Milchlamm

Ein Milchlamm ist ein Jungtier, das noch gesäugt wird, es sind bis zu 6 Monate alte Tiere. Ihr Fleisch ist hellfarbig und zart. Zur Osterzeit werden Milchlämmer speziell zubereitet.

Milchner

Milchner ist ein geschlechtsreifer, männlicher Fisch, der mit seiner Milch die weiblichen Eier

(Rogen) befruchtet. Siehe auch Rogener

Milchprotein

Siehe auch Kasein.

Milchpulver

Milchpulver wird meistens durch Sprühtrocknung gewonnen, daher die Milch wird durch feine Düsen gesprüht und dann mittels heißer Luft getrocknet. Trockenmilchpulver darf höchstens 5 % Wasser enthalten und ist deshalb sehr lange lagerfähig. Alle Milchsorten und Milcherzeugnisse gibt es auch getrocknet.

Milchreis

Milchreis (Rundkornreis) wird üblicherweise in Milch gegart und aufgrund seines relativ hohen Stärkeanteils durch das Kochen klebrig.

Man verwendet Milchreis als Brei, Klößchen oder als Süßspeise (süße Reisspeisen).

Milchsäure

Milchsäure ist eine geruchslose und farblose, sirupartige Flüssigkeit. Sie entsteht durch Milchsäure-Gärung mit Milchsäurebakterien und Zucker. Je nach Bakterienkultur entsteht mehr oder weniger D- beziehungsweise L-Milchsäure. Milchsäure kommt in sauer gewordenen natürlichen Produkten wie Dickmilch und Sauerkraut vor. Siehe auch Antioxidanz (E270).

Man verwendet Milchsäure zur Herstellung von Sauermilcherzeugnissen, als Ersatz der Wein- und Zitronensäure bei der Limonadenherstellung und als Emulgator (E 472 b). Außerdem verwendet man sie in der Gerberei und Färberei.

Milchsäurebakterien

Milchsäurebakterien ernähren sich vorzugsweise von einfachen Kohlenhydraten und scheiden Milchsäure (D-Milchsäure und L-Milchsäure) aus. Je nach Bakterienart werden auch Aromastoffe, Alkohol sowie Essigsäure gebildet.

Man verwendet Milchsäurebakterien in der Lebensmittelindustrie, zum Beispiel bei der Herstellung von Sauerkraut, Käse, Sauermilcherzeugnissen oder Sauerteig.

Milchsäuregärung

Milchsäuregärung ist der Abbau von einfachen Kohlenhydraten (Einfachzucker) durch Milchsäurebakterien.

Milchzucker

Siehe auch Lactose.

Mindesthaltbarkeitsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird vom Hersteller oder Betriebsinhaber festgelegt und ist kein Verfallsdatum. Die Ware muss nicht nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum verdorben sein, aber die Frische wird nicht mehr garantiert.

Mineralwasser, natürliches Natürliches

Mineralwasser kommt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Quellen und enthält Spurenelemente, Mineralstoffe sowie weitere für die Gesundheit wertvolle Bestandteile. Auf dem Weg vom Versickern des Regenwassers an der Oberfläche bis zur Quelle selbst wird das Wasser auf natürlichem Wege gefiltert, so dass es sauber und mit Mineralstoffen und/oder Kohlendioxid (CO²) angereichert ist. Mineralstoffe geben dem Wasser seine besondere Geschmacksnote und ergänzen außerdem den Mineralstoffbedarf des Körpers.

Achtung:

Die Kohlensäure (Kohlendioxid) löst dabei die Mineralstoffe. Sie wirkt erfrischend und regt die Verdauung an, das ist der Grund warum man vor der Mahlzeit ein Glas Mineralwasser zu sich nehmen sollte.

Minze

Minze wird auch Pfefferminze genannt. Sie hat einen frischen kräftigen Geschmack. Man verwendet Minze frisch oder getrocknet, zum Würzen von Fleischgerichten und Gemüsegerichten, zum Würzen von Süßspeisen, Soßen, alt Tee, zu Dekorationszwecken, in Bonbons und auch in Kaugummi.

Achtung:

Der frische Geschmack der Minze entsteht durch den wesentlichen Inhaltsstoff, dem Menthol. Er erfrischt und regt an, hilft bei Koliken und Krämpfen, beruhigt den Magen und löst Schleim. In Salben hilft Minze bei Muskelschmerzen und gegen Erkältungen.

Mischbrot

Mischbrot besteht zu gleichen Teilen aus Roggenmahlerzeugnissen und Weizenmahlerzeugnissen.

Mischpilze

Gesetzlich geregelt sind nur Mischungen aus folgenden Speisepilzen zulässig: Apfeltäubling, Austernpilz, Butterpilz, Elfenbeinröhrling, gefiederter Grüntäubling, Grauer Ritterling, Frauentäubling, Kaiserling, Körnchenröhrling, Kulturchampignon, Maipilz, Parasol, Perlpilz, Reifpilz, Reisstrohpilz, Schafporling, Schafchampignon, Speisetäubling, Waldchampignon und Wiesenchampignon.

Mischsalat

Mischsalat ist eine Salatzubereitung aus mehreren Salatsorten.

Mise en Place

Mise en Place ist die Bereitstellung von allen Arbeitsgeräten und Instrumenten, sowohl in der Küche als auch im Service

Miso

Miso ist eine beliebte japanische Paste aus fermentierten Sojabohnen mit unterschiedlichen Zutaten. Auch bezüglich Geschmack (süß, herzhaft oder salzig), Konsistenz sowie Farbe gibt es große Unterschiede. Dunkles Miso schmeckt salzig während helle Misosorten, die eine kürzere Gärzeit haben, süßlicher und milder schmecken.

Man verwendet Miso zum Würzen von Soßen und Suppen, Fleisch und Geflügel, Eiern, Marinaden und Vinaigrettes.

Achtung:

Miso sollte nicht mitgekocht werden, da Kochen die im Miso enthaltenen Mikroorganismen zerstören würde. Miso wirkt sich positiv auf den Verdauungstrakt aus und soll vor Umweltgiften schützen.

Mixed Pickles

Mixed Pickles ist eine Sauerkonserve. In Gewürzen, Kräutern, Essig, und Zucker eingelegte verschiedenen Gemüsearten, wie zum Beispiel Blumenkohl, Gurken, Möhren, Paprika und Zwiebeln.

Mohn

Mohn ist der bereits im Altertum angebaute „Schlafmohn“. Aus den unreifen Samen der einjährigen Pflanze mit großen weißen oder roten Blüten werden Morphium und Opium sowie codeinhaltige Medikamente hergestellt. Die reifen Samen verlieren die narkotische Wirkung völlig. Man verwendet Mohn in der Küche zum Würzen für Brot, Brötchen und Kuchen.

Achtung:

Mohn entfaltet sein volles Aroma erst, nachdem er zerquetscht und mit kalter Milch abgebrüht wurde.

Mohnöl

Mohnöl wird aus weißen oder blauen Mohnsamen meistens durch Kaltpressung gewonnen. Er ist hell und schmeckt zart, nussartig und hat einen milden, angenehmen Geruch. Häufig wird Mohnöl in der französischen Küche genutzt und ist selten in deutschen Küche zu finden.

Mohnöl verwendet man in der kalten Küche. Auch als Hautpflegemittel und für Holz- und Lederpflege sowie zur Verdünnung von Acrylfarben ist es geeignet.

Achtung:

Mohnöl sollte nicht erhitzt und auf jeden Fall im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und senkt den Cholesterinspiegel.

Möhre

Die Möhre ist ein Wurzelgemüse mit mehr als 100 verschiedenen Sorten und verschiedenen Farben (weiß, gelb, rot bis zu violett). Sie hat einen süßlichen Geschmack und ist reich an Vitamin A (ist Fettlöslich, kann vom Körper also nur mit Hilfe von Fett verwertet werden !) sowie Kalium.

Man verwendet Möhren roh, konserviert, als Saft, in Suppen oder in Eintöpfen.

Achtung:

Kein anderes Gemüse hat einen so hohen Karotingehalt wie die Möhre. Es soll darmreinigend, entkrampfend und harntreibend wirken. Außerdem soll es gegen Anämie und Durchfall helfen sowie die Sehkraft erhalten. Möhrensaft wirkt stärkend und ist auch noch gut für die Leber. Bei reichlichem Genuss kann sich die Haut allerdings gelblich verfärben, das ist aber völlig harmlos.

Mokka

Mokka stammt – wie der Kaffee selbst – aus Arabien. Die Mokkabohnen werden stark geröstet und dann zu feinem Pulver gemahlen. Der Mokkaaufguss wird doppelt so stark angesetzt und serviert wie der Kaffee (/je nach Tassengröße nehmen Sie 8-15 Gramm Pulver).

Molke

Bei der Käseherstellung wird die Milch durch Lab und/oder Säuerung (siehe auch Milchsäurebakterien) dick gelegt (daher sie gerinnt). Mittels einer Käseharfe wird der sogenannte Käsestoff von einer wässrigen, schwach grünlichen Flüssigkeit – der Molke getrennt (Wasseranteil: etwa 94 %). Die Molke enthält die wasserlöslichen Inhaltsstoffe der Milch. Je nach Verwendung von Lab oder Säurebakterien entsteht Sauermolke oder Süßmolke.

Man verwendet Molke zur Gewinnung von Milchzucker und Molkenprotein, molkehaltigen Getränken, Molkenpulver, Molkenkäse, in der Kosmetikindustrie und als Viehfutter.

Molkenkäse

Molkenkäse wird meistens in nordeuropäischen Ländern hergestellt. Frische oder konzentrierte Molke wird hierfür mit Milch oder Rahm vermischt und eingedickt (eingedampft). Der Geschmack ist er schwach süßlich bis karamellartig und leicht salzig.

Molkenprotein

Molkenprotein wird aus Molke gewonnen, bedingt durch die besonders hohe biologische Wertigkeit (BW = 104), ein sehr wertvolles Protein.

Molkenprotein verwendet man vorwiegend in der Diätetik („Gesundheitsernährung“)

Molkenbutter

Molkenbutter ist Butter einer bestimmten Qualitätsstufe: Nach Beurteilung der folgenden Beurteilungsmerkmale: Aussehen, Gefüge, Geschmack, Geruch, Konsistenz, pH-Wert, Streichfähigkeit erfolgt die Qualitätseinstufung. Bei mindestens 3 von 5 möglichen Punkten bei jedem Merkmal wird sie als Molkenbutter (oder auch „Deutsche Molkenbutter“) bezeichnet. Siehe auch Markenbutter.

Mollusken

Siehe auch Weichtiere.

Mondbohne

Siehe auch Limabohne

Montieren

Zu fertigen Saucen kalte Butterflocken begeben, um eine sämige und verfeinerte Konsistenz zu

erzielen.

Moorhuhn

Moorhuhn ist eine in Großbritannien beliebte dunkelfleischige Wildhuhnart. Erkennbar sind Moorhühner an der Befiederung der Beine. Überwiegend werden sie mariniert und gebraten angeboten.

Mortadella

Mortadella ist eine Brühwurst aus fein gecutterten (zerkleinertem), gepökelten Kalb-, Rind-, und Schweinefleisch mit Speckanteilen, Knoblauch sowie anderen Gewürzen und Zusätzen wie Pistazien und Pilzen.

Most

Most ist Saft von frisch gepressten Trauben (rot oder weiß) vor dem Gärprozess. Danach ist es Federweißer.

Mostrich

Siehe auch Senf.

Mozzarella

Mozzarella ist frischer, weißer, ursprünglich italienischer Büffelmilchkäse. Mittlerweile in Deutschland häufig gekaufter Kuhmilchkäse.

Man verwendet Mozzarella zum Beispiel mit Tomaten, Basilikum und Aceto Balsamico.

Muffelwild

Muffelwild bezeichnet man auch als Mufflon. Das ist ein Wildschaf mit kräftigem Körperbau, dem Reh ähnlich, mit zartem, hellem und saftigem Fleisch. Das Fleisch hat einen geringen Fettanteil. In Deutschland ist Muffelwild im Harz anzutreffen. Das männliche Tier, der Widder, hat ein von Jägern hochgeschätztes Gehörn.

Muffelwild wird wie Hirsch und Reh verwendet.

Multivitamingetränke

Multivitamingetränke sind Fruchtsäfte, Fruchtnektare oder Fruchtsaftgetränke. Sie sind meistens aus mehreren Fruchtarten, mit erhöhtem Vitamingehalt zum Beispiel A, B1, B2, C oder D.

Achtung:

Stark gesüßte Multivitamingetränke können abführend wirken.

Mungbohnen

Mungbohnen werden auch Mungobohnen genannt.

Man verwendet Mungbohnen wie Hülsenfrüchte, als Püree, die Sprossen (siehe auch Keimlinge) für Rohkost und zum Herstellen von Glasnudeln.

Münster Käse

Münster Käse ist Weichkäse mit gelblichroter, fester und etwas feuchter, leicht schmieriger Haut. Sie haben ein gelblich weißes Inneres ohne Bruchlöcher und sind pikant würzig im Geschmack. Ihr Fettgehalt liegt bei 20-23 %, (Fett i. Tr. 45-50 %).

Mürbeteig

Mürbeteig besteht grundsätzlich aus einem Teil Zucker, zwei Teilen Fett und drei Teilen Mehl. Dazu werden, je nach Gebäckart, Aromen, Eigelb, Gewürze, Kakaopulver, geriebene Mandeln oder Nüsse, Salz, Milch und/oder vollei verarbeitet. Bei Bedarf wird Backpulver als Lockerungsmittel eingesetzt. Die daraus entstehenden Gebäcke sind dann von mürber (= weich, zart) Beschaffenheit.

Man verwendet Mürbeteig zum Beispiel für Mürbeteigböden, Schwarz-Weiß-Gebäck, Strudel, Spekulatius oder Teegebäcke.

Muscheln

Muscheln gehören zu den Weichtieren beziehungsweise Schalentieren (zwei miteinander verbundene Schalen). Man isst Muscheln am besten in den Monaten mit dem Buchstaben „r“ (September bis April). Bekannte Muschelarten sind: Austern, Herzmuschel, Miesmuschel, oder Pilgermuschel. Ihr Fleisch ist sehr mineralstoffreich und proteinreich.

Muscheln verwendet man im frischen Zustand roh, meistens jedoch gegart (gedämpft, gekocht, gratiniert, gegrillt oder pochiert).

Achtung:

Gegarte, nicht geöffnete Muscheln sind ungenießbar ! Vergiftungsgefahr !

Muskatblüte

Muskatblüte wird auch Macis genannt. Es ist ein Fruchtschalengewürz (siehe auch Gewürze). Sie haben einen getrockneten rötlichgelben, fleischigen Samenmantel, der die Muskatnuss umhüllt, der Duft erinnert an Pfeffer und Zimt. Ihr Geschmack ist etwas scharf, aber mild würziger als der von Muskatnuss. Die Muskatblüte wird in Indien und Indonesien angebaut.

Man verwendet die Muskatblüte zum Würzen von Curry- und Fischgerichten, Fleischwaren und Soßen. Außerdem würzt man damit Gebäcke und nutzt sie für Gewürzmischungen.

Muskatnuss Muskatnuss sind Samen des immergrünen Muskatnussbaumes. Sie wird in Indien, Indonesien und Sri Lanka angebaut.

Muskatblüte wird angeboten: In ganzen Nüssen, gemahlen oder als Muskatblüte. Sie hat einen würzigen Duft.

Man verwendet Muskatnuss unter anderem für helle Soßen, Aufläufe sowie Pasteten (auch für Kartoffelpüree) Hackfleischgerichte und Geflügelgerichte.

Achtung:

Muskatnuss schmeckt am besten gerieben. Sie kam im 16. Jahrhundert mit den Portugiesen nach Europa und war sehr kostbar. Viele Getränke und Speisen wurden damit gewürzt.

Muskatnuss fördert die Verdauung und hilft bei Blähungen. Übermäßiger Genuss führt allerdings

wegen der narkotisierenden Myristinsäure zu Kopf- und Magenschmerzen. Muskatnuss gilt als Gewürzdroge.

MUTTER NATUR

Tischlein deck dich mit Mutter Natur, denn sie schenkt uns so viele gute Sachen zum Essen und Trinken, man muss sie nur sehen. Hier einige Beispiele, wie man Gutes aus der Natur für die Küche bekommt und viel Geld einsparen kann.

Äpfel – Beim Spaziergang im Herbst sieht man oft viele Äpfel auf der Wiese liegen, der Bauer wird vielleicht nichts dagegen haben, wenn sie einen oder zwei mitnehmen.

Unser Tipp: In Obstplantagen bleiben nach der Ernte besonders viele Äpfel liegen. Hier lohnt es sich, nachzufragen, ob man einen Sack Obst zusammenklauben darf.

Apfelschalentee – Am besten von BIO Äpfeln

Bärlauch – März, April ist Erntezeit. Wird auch Wilder Knoblauch oder Wilder Lauch genannt.

Bärlauchsuppe, aber auch als Aufstrich, Pesto oder Gemüse sehr schmackhaft.

Beeren aus dem Wald

Brombeeren – August-September ist Erntezeit.

Brombeertorte, Kuchen, Gelee, Marmelade

Heidelbeeren – Juli-September Erntezeit

Sind ganz hervorragend im Geschmack und sehr gesund.

Heidelbeerknödel, Muffins, Schnitten, Creme, Schnitten, Pofesen

Himbeeren – Erntezeit im Sommer bis Spätherbst

Hocharomatische, feine Früchte, leuchtend rot

Himbeer-Cocktail, Biskuitrolade, Cocktail, Bowle, Tiramisu, Törtchen, Charlotte, Kuchen.

Holunderbeeren oder Hollerbeeren

Ab Mitte/Ende September findet man die dunklen Beeren besonders an Waldrändern, aber auch im Wald.

Verwendung:

Holunderbeerencreme, Holunderbeerenlikör, Holunder-Topfensoufflee, Holunder-Buttermilchtorte mit Erdbeergelee, Holunderpunsch, Holunderessig, Kirschenmarmelade mit Holunder, Marillenkompott mit Holundersaft

Preiselbeeren – ab September Erntezeit

Preiselbeer-Kürbissauce, Preiselbeer-Oberskren, Gewürzauflauf mit Weinschau und Preiselbeeren

Brennessel – Ab März zu ernten.

Brennesselspinat, Brennnesselsuppe, Pesto

Gänseblümchen – blühen schon im März. Als Salat sehr schmackhaft.

Holunderblüten oder Hollerblüten – Juni/Juli sind besonders an Waldlichtungen, aber auch im Wald Holunderblüten zu ernten.

Holunderblütensaft, Holunderblüten überbacken.

Walderdbeeren – Juli-September kann man die köstlich aromatischen Walderdbeeren ernten.

Unser Tipp: Die Blätter der Walderdbeere kann man trocknen und als Tee verwenden.

Kornelkirsche – August/September ist Erntezeit.

Kornellen werden auch Dürplitze, Hirlnuss, in Österreich auch Dirndl, Dirndling, Dirndlstrauch oder Gelber Hartriegel genannt.

Kornellen soll man im sehr reifen, das heißt dunkel- bis schwarzroten Zustand ernten.

Dirndl in der Salzlacke, Dirndlmarmelade

Löwenzahn – Anfang März bis Mai sehr gut. An Wegrändern oder in Wiesen.

Löwenzahnsalat

Pilze – aus dem Wald, natürlich nur die, die man wirklich genau kennt, sind eine saisonale Köstlichkeit. Eierschwammerl (Pfifferlinge, Herrenpilze, Reizker, Parasol)

Aufstrich, Kürbis-Pilze Gratin, Pilze gedünstet oder gebacken

Walnüsse – Ab Mitte September fallen die reifen Walnüsse von den Bäumen. Nehmen Sie beim Spaziergehen ein Säckchen mit, denn es gibt in der freien Natur immer wieder Gelegenheit für den Eigengebrauch einige Nüsse mit nach Hause zu nehmen.

N

Nacken

Als Nacken wird der Hals oder auch der Kamm von Schlachtieren bezeichnet.

Man verwendet Nacken als Nackensteaks, zum Braten oder als Ragout.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind speziell zusammengestellte Produkte, die die tägliche menschliche Nahrung ergänzen sollen, um eine bessere Nährstoffversorgung zu gewährleisten (zum Beispiel Mineralstoffpräparate oder Vitaminpräparate).

Nahrungsmittel

Nahrungsmittel sind alle pflanzlichen und tierischen Lebensmittel, die für die menschliche Ernährung bestimmt sind.

Nappieren

Nappieren heißt Speisen mit einer kalten oder warmen Sauce zu überziehen. Anders als beim Saucieren, bei dem die Sauce unter oder neben die Speise gegeben wird, wird die Speise mit der Sauce bedeckt.

Natron

Natron wird auch als Natriumhydrogencarbonat, Natriumbicarbonat, Natrium bicarbonatum, Speisesoda oder Speisenatron bezeichnet. Es ist ein Natriumsalz der Kohlensäure (NaHCO_3) und Bestandteil von Backpulver.

Man verwendet Natron sehr vielseitig, unter anderem zum Backen, Kochen und Putzen. Natron macht außerdem Hülsenfrüchte leichter verdaulich, saure Früchte bekömmlicher, Käsefondue lockerer und reduziert den Kohlgeruch.

Achtung:

Natron ist nicht zu verwechseln mit der ungenießbaren Reinigungslösung Natriumkarbonat = Soda (Na_2CO_3), dem gefährlich Ätznatron (NaOH) oder der äußerst gefährlichen Natronlauge (NaOH + H_2O).

Natto

Natto ist ein traditionelles japanisches Lebensmittel aus vergorenen Sojabohnen.

Naturidentische Farbstoffe

Naturidentische Farbstoffe sind denen in der Natur vorkommenden Farbstoffen chemisch völlig gleich, da sie „nachgebaut“ sind (siehe auch Farbstoffe).

Natürliche Farbstoffe

Siehe auch Farbstoffe

Natürliche Antioxidationsmittel

Siehe auch Antioxidanzien

Naturreis

Naturreis ist Braunreis, Cargoreis oder Vollkornreis. Er ist der von Spelzen befreite Rohreis, aber noch mit Keimling und Samenschale (oder Silberhäutchen), daher ist er nicht so lange lagerfähig. Naturreis enthält aber mehr wertvolle Nährstoffe als Weißreis. Siehe auch Reis.

Nelken

Nelken werden auch Gewürznelken (Blütengewürz) genannt). Nelken sind die kurz vor dem Aufblühen geernteten rötlichen Knospen des immergrünen Nelkenbaumes. Sie enthalten 15-20 % ätherisches Öl (Eugenol) und verfärben sich beim Trocknen braun, dunkelbraun bis schwarzbraun. Nelken werden ganz, geschrotet oder gemahlen angeboten. Sie werden in Indonesien, Madagaskar und Sansibar angebaut. Der Geschmack ist kräftiger als der von Zimt und stark würzig.

Man verwendet Nelken zum Würzen von Desserts (besonders mit Äpfeln), Schmorgerichten sowie Soßen, Eintöpfen, Marinaden, Pickles, Kekse, Weinachsgebäck, Lebkuchen und Glühwein oder in Gewürzmischungen.

Achtung:

Nelken sollten Sie, wegen ihres intensiven Aromas sparsam verwenden. Nelken wurden im Altertum nicht nur von den Chinesen für die Mundhygiene verwendet. Sie wirken verdauungsfördernd und helfen auch bei neuralgischen Schmerzen. Außerdem helfen Nelken bei Zahnschmerzen (auf einer Nelke kauen oder mit Nelkenöl spülen).

Nelkenpfeffer

Piment oder Nelkenpfeffer bezeichnet eine Pflanzenart aus der Familie der Myrtengewächse (Myrtaceae). Zugleich ist das aus dieser Pflanze gewonnene Gewürz.

Andere Namen für das Gewürz sind Jamaikapfeffer und Neugewürz (wegen der Herkunft aus der Neuen Welt). Veraltet wird es auch als Modegewürz bezeichnet. Der reichhaltige Geschmack erinnert gleichzeitig an mehrere andere Gewürze: Zimt, Pfeffer, Muskat und Nelken. Deshalb ist Piment auch als Allgewürz oder Viergewürz bekannt

Verwendet werden die unreifen Früchte, die ätherische Öle enthalten. Hauptkomponente des Öls ist Eugenol, das auch in der Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*) zu finden ist. Piment schmecken allerdings merklich schärfer als Gewürznelken.

Für die europäische Küche entdeckt wurde Piment auf den Antillen durch Christoph Kolumbus, der ihm auch den Namen gab. Bis heute ist das Hauptanbaugebiet Jamaika, von wo rund zwei Drittel der Welternte kommt.

In der karibischen Küche ist Piment allgemein durchaus beliebt, wobei dort neben den Früchten auch die frischen Blätter und das ebenfalls aromatische Holz (zum Grillen) verwendet werden. In Deutschland wird Piment vor allem bei der Wurst-Herstellung sowie in der Weihnachtsbäckerei verwendet. (englisch allspice).

Siehe auch Piment

Nematoden

Nematoden sind Parasiten (Fadenwürmer), die unter anderem in Seefischen vorkommen, die sie als Zwischenwirt nutzen. Beim Verzehr von befallenen Fischen können sich im menschlichen Darm-Trakt Geschwüre bilden.

Gefährdete Fischarten sind: Hering, Kabeljau, Makrele und der Rotbarsch.

Achtung:

Die üblichen Behandlungsverfahren für Seefische (Frost bei 20 Grad Celsius, Hitzebehandlung beim Zubereiten und Marinieren oder Salzen) gewährleisten einen recht guten Schutz gegen Nematoden.

Neohesperidin DC

Neohesperidin DC ist ein Süßstoff. Er hat eine 300 bis 1500-fach höhere Süßkraft als Saccharose, wird aus Organenschalen gewonnen und hat einen ausgeprägten Beigeschmack. Der in Kombination mit anderen Süßstoffen gemildert wird.

Man verwendet Neohesperidin DC in der Lebensmittelindustrie zum Süßen von Desserts, Milchgetränken und Speiseeis sowie Konfitüren.

Achtung:

Neohesperidin DC kann abführend wirken.

Neunauge

Neunaugen werden auch Flussneunaugen genannt. Sie werden 30-40 Zentimeter groß und haben ein sehr wohlschmeckendes Fleisch. Andere Arten sind Meerneunaugen (*Petromyzon marinus*), Bachneunauge oder die Zwergbricke.

Man verwendet Neunaugen gebraten oder mariniert.

Achtung:

Nach dem Waschen müssen Sie die Neunaugen unbedingt 5 Stunden salzen, damit das giftige Hautsekret unschädlich gemacht wird !

Das Flussneunauge steht nach wie vor als gefährdet, das Meerneunauge als vom Aussterben bedroht auf der Roten Liste von NRW.

Nichtbrotgetreide

Nichtbrotgetreide sind alle Getreidearten außer Roggen, Weizen und Dinkel. Sie sind alleine nicht backfähig (siehe auch Brotgetreide).

Niedrigtemperaturgaren

Niedrigtemperaturgaren oder die Niedrigtemperaturmethode ist eine sehr schonende und einfache Art, Fleisch in einem Backofen zu garen. Die Ofentemperatur liegt dabei bei etwa 80 Grad Celsius, die Kerntemperatur des Fleisches erreicht etwa 55–70 Grad Celsius. Die Niedrigtemperaturmethode tritt an die Stelle des Bratens, vermeidet aber weitgehend die Austrocknung und mögliches Zähwerden – das Fleisch bleibt dabei saftig und rosa. Die Garzeit ist beim Niedrigtemperaturgaren wesentlich länger als bei höheren Temperaturen, es benötigt aber keiner Aufsicht und sie kann ohne qualitative Einbußen deutlich verlängert werden !

Niere

Nieren sind Innereien von Kalb, Lamm, Rind und Schwein.

Man verwendet Nieren junger Tiere gegrillt oder gebraten, ansonsten geschmort oder gekocht.

Nordseegarnelen

Nordseegarnelen werden etwa 5-8 Zentimeter groß und kommen in Flachwasserbereichen der Nordsee, aber auch in der Ostsee (Ostseegarnelen) sowie der europäischen Atlantikküste vor. Ihr Fleisch ist sehr schmackhaft, proteinreich (19 %) und fettarm (2%). Angeboten werden Nordseegarnelen frisch, geschält oder ungeschält sowie in Form von Tiefkühlprodukten.

Man verwendet Nordseegarnelen mit Schale (daher sind sie auf See im Salzwasser gekocht) oder als „Krabbenfleisch“ für Cocktails, Salate oder Ragouts.

Nordseekrabbe

Nordseekrabbe ist die umgangssprachliche Bezeichnung für Nordseegarnelen.

Nori

Siehe auch Algen.

Man verwendet Nori frisch, getrocknet (blattförmig) oder eingeweicht und verzehrt sie in Salaten, Suppen und Sushi.

Nougat de Montelimar

Nougat de Montelimar ist bekannt als weißes Nugat oder Türkischer Honig. Es wird völlig ohne Kakaoerzeugnisse hergestellt und ist deshalb eigentlich kein „echtes Nugat“. Möglicherweise kam Nougat de Montelimar mit den Griechen über über Marseille in die Provence. Ende des 17. Jahrhunderts wurde der Mandelbaum südlich von Montelimar heimisch, und damit begann der Siegeszug dieser Köstlichkeit. Richtig bekannt wurde Nougat de Montelimar zu Beginn des 18. Jahrhunderts, als der Bürgermeister von Montelimar König Phillipp von Anjou, einem Enkel Ludwigs XIV, und seinen Brüdern davon einen Doppelzentner zum Geschenk machte. Die Hauptzutaten sind geröstete Mandeln, Haselnüsse und köstlicher Lavendelhonig aus der Provence, außerdem Zucker.

Nudeln

Siehe Teigwaren

Nugat

Nugat wird auch Nougat genannt. Je nach Zusammensetzung handelt es sich um Mandel-, Nuss- oder auch Mandel-Nuss-Nugat. Immer sind bis zu 50 % geschmolzener Zucker (auf die Gesamtmenge bezogen), Kakaoerzeugnisse (Kakaomasse, Kakaobutter, Kakaopulver und Schokolade) und – wie der Name des jeweiligen Produktes sagt – Mandeln, Nüsse oder je zur Hälfte Nüsse und Mandeln enthalten. Die Farbe und der Geschmack von Nugat hängt von den einzelnen Bestandteilen und deren Vorbearbeitung ab. Schwach geröstete Nüsse oder Mandeln, nur geschmolzener, nicht karamellierter Zucker und Kakaomasse plus, Kuvertüre ergeben eine dunkle Masse.

Man verwendet Nugat als Füllung für Gebäck, Pralinen und Schokolade und als Eis .

Achtung:

Eine Besonderheit ist das weiße Nugat. Es ist auch bekannt als Türkischer Honig oder „Nougat de Montelimar“:

Nüsse

Nüsse sind Schalenfrüchte, rund, oval oder länglich mit harter holziger Schale und ölhaltigem, meistens essbaren Kern. Als Beispiel dienen Haselnüsse, Macadamianuss, Buchecker und die Esskastanie (Marone). Biologisch gesehen sind Cashewnuss, Kokosnuss, Mandel, Pekanuss, Paranuss und Walnuss keine Nüsse, sondern Steinfrüchte, weil ihre harte Schale noch von einer weichen Außenschale umgeben ist.

Die Erdnuss ist eine Hülsenfrucht, Pinienkerne sind Samen.

Nuss-Nugat-Creme

Nuss-Nugat-Creme ist ein begehrter kakaohaltiger Brotaufstrich mit Nugat, Magermilchpulver,

Vanillin in unterschiedlichen Anteilen und Zucker.

Man verwendet Nuss-Nugat-Creme als Brotaufstrich und als Füllung für Gebäcke.

Achtung:

Das „Original“ aus Kakao und gerösteten Haselnüssen wurde 1940 von italienischen Konditor Pietro Ferrero unter der Bezeichnung „pasta gianduja“ erfunden und ist inzwischen außer in Europa auch in Australien, den USA, Japan und Hongkong erhältlich.

Nussöl

Nussöl ist herausragend in Aroma und Geschmack und daher entsprechen teuer.

Walnussöl und Haselnussöl eignet sich zum Verfeinern von Salaten. Das aromatische Mandelöl wird dagegen für Desserts und Süßspeisen verwendet sowie auch bei der Herstellung diverser Kosmetikartikeln genutzt.

Achtung:

Die meisten Nussöle werden schnell ranzig und vertragen außerdem keine starke Hitze.

Nussschinken

Nussschinken wird auch regional als Mäuschenschinken bezeichnet. Er ist Teil der Schweinekeule (Nuss), wird durch Räuchern und Pökeln zu sehr zarten, schmackhaften und fettarmen Rohschinken.

Nusspotz springt auf

Springt die Nusspotz beim Backen auf, so kann dies zurückzuführen sein auf: Die Fülle ist zu süß, dann treibt sie zu stark. Für 200 g Nüsse, Topfen oder Mohn nehmen Sie max. 60 g Zucker. oder Die Fülle ist zu fest oder zu weich. Als Grundregel gilt: Die Fülle sollte die gleiche Konsistenz haben wie der Teig.

O

Obst

Obst ist der Sammelbegriff für alle essbaren Früchte von mehrjährigen kultivierten oder wild wachsenden Pflanzen. Dazu zählen auch Nüsse und Mandeln.

Es gibt folgende Obstarten: Beerenobst, Exotische Früchte, Kernobst, Schalenobst, Steinobst, Wildbeeren und Zitrusfrüchte.

Obstessig

Obstessig wird meistens aus Äpfeln gemacht und hat einen fruchtigen Geschmack.

Man verwendet Obstessig zum Würzen von Rohkost.

Obstwein

Obstwein zählt wie der Beerenwein zu den weinähnlichen Getränken. Obstwein wird wie Wein hergestellt, aber nicht aus Weintrauben, sondern zum Beispiel aus Kirschen.

Ochse

Ochsen männliche, kastrierte Rinder, die mit 2 bis 3 Jahren ausgewachsen sind. Sie dienen als Fleischlieferant. Das Fleisch ist ziegelrot und marmoriert und hat eine gute Qualität.

Ochsensteak

Siehe auch Hochrippensteak

Ochsenschwanz

Ochsenschwanz wird regional auch als Ochsenfleisch bezeichnet.

Man verwendet Ochsenschwanz zum Kochen für Suppen (zum Beispiel Ochsenschwanzsuppe) und Ragouts.

Achtung:

Wegen des kräftigen, sehnigen Fleisches vom Ochsenschwanz liegt die Garzeit bei 2 Stunden.

Okra

Okra oder Gumbo (das ist der afrikanische Name). Das sind 5-15 Zentimeter lange Schoten (ähnlich der Peperoni) mit vielen kleinen Samen. Okra ist ein seit etwa 4000 Jahren bekanntes Gemüse, stammt aus Äthiopien und wird heute weltweit angebaut. Der Geschmack von Okra erinnert an Bohnen.

Man verwendet Okra für Eintöpfe, als Gemüsebeilage und in Suppen. Besonders bekannt ist der Eintopf Gumbo.

Achtung:

Sie können nur die jungen bis maximal 10 Zentimeter langen Schoten verwenden, da die älteren hart und holzig sind. Beim Kochen sondert Okra Schleim ab, der zum Andicken der Speise benutzt werden kann. Um dies zu vermeiden, müssen Sie die Okras kurz in Essigwasser blanchieren oder nach dem Waschen in größere Stücke schneiden, scharf abraten und dann erst weiter verarbeiten.

Oktopus

Siehe auch Krake

Olive

Die Olive ist eine Frucht des Olivenbaums oder Ölbaums, der bis zu 2000 Jahre alt wird. Grüne Oliven erntet man, sobald sie ihre Größe haben, aber noch hellgrün sind. Vorbehandelt lagert man sie dann – wie die schwarzen Oliven – mehrere Monate in einer Salzlake. Anschließend werden sie, mit oder ohne Stein, mit Paprika, Mandel, Knoblauch oder Feta gefüllt. So gelangen sie dann in den Handel.

Man verwendet Oliven als Appetithäppchen, in Salaten, auf Pizzen, gegart in unzähligen mediterranen Gerichten und zur Herstellung von Olivenöl.

Achtung:

Oliven wirken abführend, sind gut für die Leber und regen den Appetit an. Der Olivenbaum spielte auch als Symbol für Weisheit und Frieden schon in der Bibel, bei den Römern und den Griechen eine bedeutende Rolle.

Olivenöl

Das Olivenöl ist die „Königin der Öle“. Es entsteht durch Auspressen der Oliven. Bei Olivenöl sind drei Qualitätsstufen zugelassen:

- Das hochwertige Öl ist das unraffinierte Öl aus der ersten Pressung, „Natives Olivenöl extra“ oder „extra vergine“. Es ist sehr leicht, hat einen zarten Geschmack und ist hell. - „Natives Olivenöl“ (2. Pressung), hat eine dunkle Farbe und einen kräftigen Geschmack. - „Olivenöl“ (3. Pressung) darf auch mithilfe chemischer Lösungsmittel extrahiert und raffiniert worden sein. Aus Geschmacksgründen wird auch Olivenöl der ersten Pressung hinzugefügt. Man verwendet Olivenöl zum Braten und als Würze für Salate, Suppen (zum Beispiel Linsensuppe), Gemüse und Dips. Auch nutzt man es für Haar- und Körperpflegemittel

Achtung:

Natürliches Antioxidant, wirkt gut gegen Krebs, enthält mehr als 80 % ungesättigte Fettsäuren und ist leicht verdaulich. Außerdem senkt Olivenöl den Cholesterinspiegel, wirkt vorbeugend gegen Herzerkrankungen und Kreislauferkrankungen und hilft bei Magen- sowie Darmerkrankungen. Anders als andere hochwertige, kalt gepresste Öle wie Distelöl, Hanföl und Leinöl darf Olivenöl auch erhitzt werden.

Ölsardinen

Siehe auch Sardinen

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren werden auch Linolensäure genannt. Sie haben essenzielle Fettsäuren, die unter anderem in Salat, Spinat, Raps-, Lein-, Soja- sowie in Seefischöl und in Seefisch (zum Beispiel Hering, Lachs, Makrele, Sardine, Sardelle, Thunfisch sowie Tintenfisch) vorkommen. Früher wurden Omega-3-Fettsäuren irrtümlich als Vitamin F bezeichnet. Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren führt auf Dauer unter anderem zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Achtung:

Ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren kann zur Normalisierung der Blutfettwerte und des Blutdrucks beitragen. Außerdem kann es entzündliche Hauterkrankungen, Arthritis und Rheuma positiv beeinflussen.

Orange

Die Orange stammt wie andere Zitrusfrüchte aus China. Sie ist dort seit mehr als 4000 Jahren eine Kulturpflanze. Im 15. Jahrhundert brachte Kolumbus die Orange nach Europa, wo sie heute zu den beliebtesten Früchten zählt. Man unterscheidet: Die süße Valencia-Orange ohne Kerne, die kernlose, süße Navel-Orange (ist leicht zu schälen), die oft kernlose Blutorange mit rotem Fruchtfleisch und die Bitterorange. Orangen enthalten viel Vitamin C und Kalium. Man verwendet Orangen im Rohverzehr, in Salaten, als gedünstete Beilage zum Beispiel zu Wild und Geflügel, sowie für Konfitüre.

Achtung:

Orangen wirken harntreibend, verdauungsfördernd und leicht abführend.

Orangeat

Orangeat sind gewürfelte Schalen der Pomeranze (siehe auch Bitterorange). Sie sind in starker Zuckerlösung kandierte und anschließend glasiert.

Man verwendet Orangeat vorwiegend in Weihachtsgebäcken wie Sollen, aber auch in Rührkuchen und Hefekuchen. Gelegentlich verwendet man Orangeat zur Dekoration, auch mit Zitronat.

Oregano

Oregano wird auch wilder Majoran oder echter Dost genannt. Oregano hat ein kräftiges, leicht pfeffriges Aroma und ist in der griechischen, italienischen sowie in der mexikanischen Küche äußerst beliebt.

Man verwendet Oregano unter anderem für Pizzen, Eintöpfe (zum Beispiel Bolognese), Suppen, Eiergerichten, Fleischgerichten und Gemüsegerichten. Außerdem nutzt man Oregano für Leberwurst, Käse, Kräuterbutter, Tomaten und Soßen.

Achtung:

Durch das mitkochen von Oregano werden fette Speisen leichter bekömmlicher. Oregano regt den Appetit an, hilft bei Atemwegserkrankungen und bei Husten, gegen Blähungen und bei Magen- sowie Darmbeschwerden. Außerdem wirkt es desinfizierend. Der Duft von Oregano soll bei Epilepsieerkrankungen helfen.

Im alten Griechenland bekränzte man Brautpaare mit dem dort auf Berghängen wachsenden Oregano. In Deutschland galt Oregano im Mittelalter als Teufel, Dämonen und Hexen vertreibendes Kraut. Außerdem legte man es der Braut zum Schutz in die Schuhe.

Osso buco

Siehe auch Kalbshaxe

Oxalsäure

Oxalsäure ist in höherer Konzentration eine giftige Substanz. Sie kommt zum Beispiel in Rhabarber, Sauerampfer sowie in Spinat, aber auch in Kaffee, Schokolade und Tee vor. Oxalsäure ist alkohol- und wasserlöslich und kann durch Kochen zerstört werden.

Ö

Ööksensees (Amrumer Schafkäse)

Ööksensees-Schafkäse ist Amrumer Schafkäse, den es nur in der „Seekiste“ auf Amrum gibt. Ööksensees wird zum Beispiel als Alternative zu Feta Käse verwendet. Weil das Weidegras der Amrumer Scharfe salzig ist, hat der Ööksensees auch eine salzige Note.

P

Paddyreis

Paddyreis bezeichnet nur ein Stadium der Reisverarbeitung: Paddyreis ist Gedroschener, noch von

Spelzen umhüllter (ungeschälter) Rohreis und ist noch ungenießbar.

Pak choi

Pak choi ist ein enger Verwandter des Chinakohls mit dickeren Blattrippen. Er erinnert an Mangold und enthält viel Vitamin A sowie C, Kalium und Folsäure.

Man verwendet Pak choi roh für Salate, gedünstet, geschmort, als Beilage zu Fisch- und Fleischgerichten, für Suppen und Eintöpfe, sowie eingelegt. Die Blattrippen von Pak choi verwendet man wie Spargel.

Pektin

Pektin ist Vielfachzucker (Polysaccharid) mit sehr großem Quellvermögen (siehe auch Verdickungsmittel, E 440 a). Pektin wird aus Äpfeln, Quitten, Zitrusfrüchten und Zuckerrüben gewonnen.

Man verwendet Pektin als Verdickungsmittel für zum Beispiel Fruchtgelees, Konfitüren, Puddings, Speiseeis oder Tortenguss.

Pelamide

Siehe auch Bonito.

Pelamide werden etwa bis zu 70 Zentimeter lang.

Palmkernfett

Palmkernfett stammt aus den fetthaltigen Samenkernen der Ölpalme.

Man verwendet Palmkernfett zur Margarineherstellung

Palmöl

Palmöl enthält relativ wenig Linolsäure, aber dafür viel Carotin und ist weniger oxidationsempfindlich. Palmöl hat eine orangefarbene Farbe und ein leicht nussartiges Aroma. Palmöl wird schnell ranzig.

Man verwendet Palmöl zum backen, braten und Frittieren.

Achtung:

Palmöl enthält vorwiegend gesättigte Fettsäuren und wird bei Zimmertemperatur fest.

Pampelmuse

Die Pampelmuse ist die größte Zitrusfrucht und stammt aus Asien. Sie wird dort seit mehr als 4000 Jahren sehr geschätzt und ist bei uns in Deutschland sehr viel seltener als die Grapefruit, mit der sie häufig verwechselt wird. Je nach Art ist die Schale grün, gelb oder rosa. Das Fruchtfleisch ist entweder sehr süß oder sehr sauer. Pampelmusen können ein Gewicht von bis zu 6 Kilogramm erreichen ! Sie enthalten sehr viel Vitamin C.

Pampelmusen verwendet man selten roh, eher gekocht oder kandiert.

Achtung:

Pampelmusen wirken appetitanregend, magenstärkend und verdauungsfördernd.

Panieren

Fleisch, Fisch, Gemüse, Pilze etc. in Mehl, Ei, Brösel wenden, leicht andrücken und in heißem Fett heraus backen

Paniermehl

Paniermehl ist kein Mehl im engeren Sinne, sondern eine grobe Vermahlung von Weißbrot oder Weizenbrötchen (zum Beispiel Brötchen- oder Semmelmehl).

Man verwendet Paniermehl zum Beispiel in Panade für Gemüse, Fisch oder Schweineschnitzel. Es wird auch Sémmelbrösel oder Stoßbrot genannt.

Panko, Panko-Mehl

Panko („Brotmehl“) oder Panko-Mehl ist die asiatische Variante des Paniermehls aus Brotkrumen (ohne Rinde) und stammt ursprünglich aus der japanischen Küche.

Panko wird aus einem Weißbrot hergestellt und ist deshalb heller als die meisten Panierungen unserer Küche. Panko ist etwas flockiger, die einzelnen Panko-Stücke sind etwas grober. Man sagt, Panko-Mehl soll lockerer und luftiger sein als solche aus Semmelbröseln. Mit Panko-Mehl panierte Speisen bekommen nach dem Frittieren oder Braten eine knusprige Schicht. Es eignet sich zum Beispiel zum Panieren von Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse, Hühnerfleisch und Schweinefleisch. In Japan wird Panko hauptsächlich für Tonkatsu (Schweineschnitzel) verwendet.

Neben dem geriebenen Pankobrot werden häufig auch die folgenden Zutaten in wechselnder Kombination unter das Pankomehl gemischt: Weizenmehl, Maisstärke, Backfett und Tapiokastärke. Außerdem werden häufig Salz, Zucker oder Trockenhefe unter das Panko-Mehl gemischt.

Der westliche gleichwertiger Ersatz dazu ist wohl mie de pain. Mie de pain wird aus (französischem) Weißbrot oder Toastbrot hergestellt. Dazu wird dieses entrindet und frisch oder gefroren in einem Mixer fein gekuttert. Es entstehen dabei feine Weißbrotkrümel (wie Semmelbrösel), nur sind diese reinweiß und frisch, also nicht getrocknet. Man kann mie de pain zum Panieren oder als Bindemittel und Lockerungsmittel in Massen verwenden.

200 Gramm Panko-Mehl kosten im Internet oder in Asialäden etwa 1,60 €.

Pansen

Pansen ist ein Hohlorgan bei Wiederkäuern (zum Beispiel Kühen) und der größte der drei Vormägen. Pansen ist eine große Gärkammer, die dem eigentlichen Drüsenmagen (bei Wiederkäuern als Labmagen bezeichnet) vorgeschaltet ist. Im Pansen erfolgt der Aufschluss der Zellulose durch Mikroorganismen und die Resorption der dabei entstehenden Verbindungen. Zusammen mit dem Netzmagen sorgt er für die Einleitung der Rejektion (Hochwürgen in die Mundhöhle) grober Futterbestandteile zum Wiederkäuen beziehungsweise dem Weitertransport zerkleinerter und vorverdauter Nahrungsteile in den Blättermagen. Netzmagen und Pansen werden daher funktionell auch zum Ruminoreticulum zusammengefasst und gehen beim Embryo aus einer gemeinsamen Anlage hervor.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pansen>

Papaya

Papaya wird auch Baummelone genannt und zählt zu den exotischen Früchten. Sie ist eine Beerenfrucht mit süßem, zart aromatischem Geschmack, in Richtung Aprikose und Melone. Die grünen, gelbgrünen bis gelben Früchte haben eine länglich-eiförmige, runde Form. Papayas werden bis etwa 80 Zentimeter lang und sind – je nach Sorte – zwischen 0,4 – 9 Kilogramm schwer. Papayas enthalten sehr viel Vitamin A und C sowie Kalium. Importiert werden die Früchte bis maximal 1 Kilogramm. Angebaut wird die Papaya in Afrika, Indien und in Mittel- sowie Südamerika.

Man kann das rosa Fruchtfleisch der Papaya nach Entfernung des ungenießbaren Kerngehäuses auslöffeln. Verwendet wird Papaya zu Eisspeisen, Cremes, Obstsalaten oder für Fleischfüllungen.

Achtung:

Papaya wirkt harntreibend und magenstärkend.

Paprikapulver

Paprikapulver wird aus der roten, süßen Paprikaschote gemacht. Daneben gibt es auch gelbe, grüne und violette Gewürzpaprikaschoten, zu den auch Paprikapfeffer und Cayennepfeffer zählen. Sie haben einen milden bis fruchtigen Geschmack. Verschiedene Gewürzpaprikapflanzen wurden schon vor etwa 7000 Jahren in Mittelamerika angebaut.

Siehe auch Chilischote.

Paprikapulver ist unverzichtbar in ungarischen Gulasch, aber auch in Suppen, Soßen, Eier und Reisgerichten.

Paprikapulver ist aus unserer Küche nicht wegzudenken, aber es gibt verschiedene Geschmacksvarianten.

Der bei uns beliebte edelsüße Paprika hat eine feurige, gut färbende Note. Der halbsüße Paprika färbt hingegen nicht sehr stark und hat eine geringere Schärfe. Der Rosenpaprika hingegen hat eine starke Schärfe, färbt auch wenig. Aus Spanien kennt man den Dulce, ein süßliches Gewürz mit geringer Färbung sowie den würzig-scharfen Picante, der gerne für Eintöpfe und herzhaft Gewürztes verwendet wird. Delikatess kommt aus Ungarn, ist mild und sehr gut färbend. Ein naher Verwandter ist Extra, ein Paprikapulver fast ohne jede Schärfe.

Achtung:

Paprikapulver verbrennt leicht und schmeckt dann bitter. Deshalb sollten Sie Paprikapulver immer erst nach dem Garen hinzufügen. Paprikapulver regt die Speichelbildung und Verdauung an.

Paprikaschote

Die Paprikaschote ist eine Frucht des Gemüsepaprikabusches. Angebaut wird sie in der Türkei, in Spanien und Ungarn. Es gibt viele verschiedene Sorten von Paprikaschoten, daher auch eine Vielfalt in Größe, Form, Geschmack und Farbe der Schoten. Paprikaschoten enthalten reichlich Kalium, Vitamin A und C.

Paprikaschote verwendet man sehr vielseitig: als Rohkost, zu Dips, in Salaten, gegart in Suppen wie Gazpacho, zu Fisch- und Fleischgerichten, in Eintöpfen wie Ratatouille, in Aufläufen und gefüllt oder eingelegt.

Achtung:

Paprikaschoten wirken harntreibend und fördern die Verdauung.

Parboiled-Reis

Parboiled-Reis entsteht, wenn Paddyreis mit Wasserdampf, Wärme und Druck behandelt wird. Dadurch löst man ein Teil der im Silberhäutchen (=Samenschale) enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine und die wandern infolge des ausgeübten Drucks in Richtung Reiskern. So bleibt ein Großteil der wertvollen Nährstoffe erhalten. Nach dem Trocknen wird das Silberhäutchen dann entfernt. Vorteile: eine besseres Quellvermögen, dadurch ergiebiger. Außerdem eine verkürzte Garzeit und der Reis klebt nicht.

Pariser Creme

Siehe auch Canache

Pariser Lachsschinken

Siehe auch Lachsschinken

Parieren

Parieren ist Fleisch zu putzen, zureichten, überflüssige Hautfetzen oder Sehnen entfernen

Parüren

Zu verwendende Fleischabfälle durch das Parieren; kann für Fonds, Jus oder Suppen verwendet werden

Parmaschinken

Parmaschinken ist eine italienische Spezialität aus der Provinz Emilia. In speziellen Lagerräumen, bei gleichmäßiger Temperatur, Luftbewegung und besonderen Fensteranlagen reift der Parmaschinken etwa ein Jahr. Parmaschinken ist mit der Verleihung der Herzogskrone in Stempelform gesetzlich geschützt. Die Qualitätskontrolle übt das Consorzio Prosciutto di Parma aus.

Man verwendet Parmaschinken als Vorspeise mit Melone, auf kalten Platten und als Brotbelag.

Passieren

Passieren heißt durch ein Sieb drücken.

Passionsfrucht

Passionsfrucht wird auch Granadilla oder Maracuja genannt und ist eine exotische Frucht. Die Früchte sind bei mehr als 400 Arten in Farbe (dunkelbraun, gelblich, rot und weinrot) und Größe (oval und rund) recht unterschiedlich. Das Fruchtfleisch schmeckt sehr aromatisch süß-säuerlich in Richtung Erdbeeren, Himbeeren und Pfirsich. Angebaut wird die Passionsfrucht in Australien, Neuseeland, Mittel- und Südamerika, Ostasien, Südamerika und den USA. Passionsfrüchte enthalten sehr viel Vitamin C, Kalium sowie Natrium.

Man verwendet die Passionsfrucht zu Eisspeisen, Liköre, Obstsalate, Quarkspeisen. Das

Fruchtfleisch nutzt man zum Rohverzehr, nutzt den Saft zum trinken oder nutzt Passionsfrucht als Süßspeise.

Achtung: Die Blätter und Blüten der Passionsfrucht wirken beruhigend, krampflösend und schlaffördernd.

Pastete

Eine Pastete ist in einer Teighülle gebackene Füllung/Farce. Die Füllung gibt der Pastete den Namen (zum Beispiel Geflügelpastete oder Rehpastete). Gebacken wird in einer speziellen Form, die mit Pastetenteig ausgelegt und mit grünen Speckscheiben belegt wurde. Siehe auch grüner Speck.

Pastinake

Die Pastinake wurde schon in der Steinzeit verzehrt. Sie hat einen süßlich-würzigen Geschmack. Pastinaken gehören zur Familie der Möhren und der Petersilie. Erntezeit ist der Herbst, jedoch kann man sie auch im Winter kaufen. Pastinaken haben einen fein-nussigen, würzigen Geschmack und beinhalten u.a. Folsäure, Kalium, Vitamin C.

Pastinaken sind gebraten sehr bekömmlich, aber auch zu Suppen, Eintöpfen oder anderen Gemüsegerichten sind sie zu empfehlen. Als Salat, gerieben oder gehobelt oder als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten schmecken sie hervorragend. Auch frittiert sind sie z.B. als Fingerfood sehr gut.

Man verwendet die Blätter der Pastinake wie Petersilie als Gewürz, die Knolle wie Sellerie.

Achtung:

Pastinaken werden etwas süßer nach dem ersten Frost. Sie enthalten reichlich ätherische Öle, Kohlenhydrate, Kalium sowie Folsäure. Pastinaken wirken antirheumatisch, entkrampfend und harntreibend.

Pasteurisieren

Pasteurisieren ist das Erhitzen auf 75° C

Paysanne

Paysanne sind Gemüsescheiben

Patnareis

Siehe auch Langkornreis

Peperoni

Peperoni wird auch Pfefferschote genannt. Siehe auch Chilli oder Paprika.

Perlhuhn

Perlhuhn ist ein gezüchtetes Kleinhuhn/Hausgeflügel mit dunklem Fleisch und fasanenartigem

Geschmack. Der Name ist von dem gepunkteten Gefieder hergeleitet.

Man verwendet Perlhühner gefüllt oder nicht. Dann werden sie gebraten.

Persipan

Persipan wird aus entbitterten, geschälten und geriebenen Aprikosen- und Pfirsichkernen sowie bitteren Mandeln, Wasser (Höchstgehalt: 20 %) und Zucker (Höchstgehalt: 35 %) hergestellt. Man verwendet Persipan wie Marzipan.

Achtung: Weil Persipan qualitativ und geschmacklich nicht so hochwertig wie Marzipan ist, ist es deklarationspflichtig. Siehe auch LFGB.

Petermännchen

Ein kleines Petermännchen ist etwa 10 Zentimeter groß und bis zu 120 Gramm schwer. Große Petermännchen werden fälschlich auch als Seeforelle bezeichnet. Sie sind 30-50 Zentimeter lang und bis zu 1 Kilogramm schwer.

Petermännchen kommen in der Nordsee und in der Ostsee, in flachen, sandigen Stellen im Atlantik, Mittelmeer und dem schwarzen Meer vor. Ihr Fleisch ist sehr wohlschmeckend und gilt als Delikatesse.

Petermännchen werden im Ganzen gebraten oder gegrillt.

Achtung:

Petermännchen zählen zu den gefährlichsten europäischen Gifttieren, sie haben ein starkes Herz- und Nervengift! Da sich Petermännchen gern im Sand eingraben und so unsichtbar sind, besteht Gefahr für Badegäste! Petermännchen besitzen Giftdrüsen verbundene Stacheln an der Rückenflosse und an den Kiemen, die äußerst schmerzhaft Verletzungen hervorrufen können. Außerdem können sie von Schwellungen, Brechreiz und Fieber begleitet werden. In dem Fall sofort einen Arzt oder die Giftinformationszentrale Bonn kontaktieren!

Das Gift kann einige Zeit nach dem Fang noch durch die Flossenstacheln des Petermännchen austreten!

Perterfisch

Perterfisch wird auch St. Petersfisch, St. Pierre oder Heringskönig genannt. Es sind ausgesprochen seltene Delikatessen. Perterfische werden bis maximal 70 Zentimeter groß und bis zu 8 Kilogramm schwer. In den Handel kommen Perterfische mit 30-40 Zentimeter und 0,8 – 1,5 Kilogramm. Ihr Fleisch ist fettarm, weiß, fest und sehr köstlich. Wegen des besonderen Geschmacks nennen die Franzosen den Perterfisch auch „Poule de mer“ (Meerhuhn).

Perterfische kommen im Mittelmeerraum, an der Atlantikküste bis Südamerika, aber auch in den nordischen Meeren und der Nordsee vor. Außerdem findet man Perterfische in Neuseeland und Japan, meistens im Gefolge von Heringsschwärmen.

Perterfische bereitet man, je nach Größe, im Ganzen oder in Teilen gebraten, gegrillt, pochiert oder in Folie gedünstet zu.

Achtung: Der in vielen Sprachen zu findene Name „Perterfisch“ fußt auf einer Legende, nach der der Apostel Petrus dem Fisch ein Goldstück aus dem Maul gezogen haben soll, um für Jesus und sich die Steuern zu zahlen. Zurückgeblieben sein soll der Fingerabdruck von Petrus als runder schwarzer, gelb umrandeter fleck auf grau bis gelblich-brauner Haut dieses diskusförmigen Perterfisches mit großen Stachelschuppen auf dem Rücken.

Petersilie

Petersilie ist eine zweijährige Pflanze (siehe auch Kräuter) mit krausen oder auch glatten Blättern. Sie hat ein herb-würziges Aroma, wobei glatte Petersilie würziger als krause Petersilie ist. Petersilie enthält viel Vitamin C. Petersilie enthält neben Kalium, Kalzium und Eisen auch Mangan, das die Stimmung heben soll. Wenn sie grantig sind, nehmen Sie einen Esslöffel Petersilie zu sich, das deckt den Tagesbedarf.

Sie möchten Petersilie einfrieren? Zerkleinern Sie sie, füllen Sie sie in Eiswürfelschalen, lassen Sie Wasser obenauf laufen und ab in die Tiefkühlade. Im Winter brauchen Sie nur einen Würfel nach dem anderen heraus klopfen und schon haben Sie Ihre würzige Geschmacksverfeinerung bei der Hand.

Achtung:

Petersilie wirkt harntreibend, fördert den Appetit und die Verdauung.

Petersilienwurzel

Petersilienwurzel sind weißfleischige Wurzelgemüse, die Rüben der krausen Petersilie. Sie werden etwa 15 Zentimeter lang und haben ein würzig herben Geschmack. Petersilienwurzeln enthalten viel Vitamin C und sind kalorienarm.

Man verwendet Petersilienwurzeln als Püree für Cremesuppen und als Basis für klare Suppen.

Petits Fours

Petits Fours sind sehr kleine fantasievolle garnierte Backwerke aus Biskuitteig mit verschiedenen feinen Cremefüllungen. Petits Fours werden mit oder ohne Alkohol, in unterschiedlichen Formen zubereitet.

Man verwendet Petits Fours zum Kaffee oder Mokka und auch nach einem Festessen.

Pfahlmuschel

Siehe auch Miesmuschel

Pfeffer

Pfeffer ist ein Fruchtgewürz (siehe auch Gewürze). Außerdem ist sie eine beerenartige Steinfrucht (Pfefferstrauch). Die Früchte wachsen in Rispen mit etwa 20-30 Beeren, in der - rundliche Pfefferkerne (mit etwa 5 Millimeter Durchmesser) sitzen. Man unterscheidet zwischen: schwarzen Pfeffer: Unreife grüne Beeren trocknet man und dabei werden sie schwarzbraun. Ihr Geschmack ist brennend scharf und stark würzig. - Weißer Pfeffer: Reife Beeren werden von der Fruchtschale befreit. Beim Trocknen werden sie dann gelblichweiß. Ihr geschmack ist würzig mild. - Grüner Pfeffer: Unreife grüne Beeren legt man in Salzlake oder Essiglösung ein. Ihr Geschmack ist wenig scharf und mild würzig.

Pfeffer wird zum Beispiel in Brasilien, China, Indonesien, Indien, Malaysia, Thailand und Sri Lanka angebaut. Er wird ganz, geschrotet oder gemahlen angeboten.

Die Verwendung von Pfeffer ist sehr vielseitig, unter anderem für Fisch, Fleisch- und Wurstwaren, Soßen, Gemüse, Suppen, Ragouts und Gewürzmischungen.

Achtung:

Pfeffer regt die Verdauung an, hemmt Blähungen und wirkt stimulierend. Rosa oder roter Pfeffer stammt von einer anderen Pflanze. Pfeffer duftet köstlich, kann aber auch Allergien auslösen. Pfeffer wurde schon in der Antike bis ins Mittelalter teilweise mit Gold aufgewogen und galt damals als Gewürz der Reichen.

Pfefferkraut

Siehe auch Bohnenkraut

Pfefferkuchen

Siehe auch Lebkuchen

Pfefferschote

Siehe auch Chilis

Pferd

Pferd gehört zu den Schlachttieren, wird aber gesondert geschlachtet und verarbeitet. Siehe auch HACCP. Das Pferdefleisch ist dunkel- bis rotbraun mit geringen Fettanteilen. Pferdefleisch wird in Spezialitätenrestaurants und besonderen Verkaufseinrichtungen angeboten. Bei Kennern ist Pferdefleisch wegen des würzigen mürben Fleisches sehr beliebt.

Pferdefleisch wird als Buletten oder Wurst verwendet.

Pfirsich

Pfirsich stammt aus China und soll durch Alexander den Großen nach Europa gelangt sein. Unter der dünnen flaumigen gelblichen Schale von Pfirsichen verbirgt sich das gelbe bis grünlich-weiße Fruchtfleisch. Es wird von einem stark gefurchten Stein umschlossen.

Man verwendet Pfirsiche roh, in Salaten, für Konfitüren und Kompotte, als Saft sowie als Likör oder Schnaps. Außerdem als Eis, für Sorbets, Souffles, oder gedünstet als delikate Beilage zu Fleisch- und Geflügelgerichten.

Achtung:

Pfirsiche mit weißem Fleisch verderben schneller, sie sind aber aromatischer. Pfirsich eignet sich ohne Stein gut zum Einfrieren. Sie enthalten viel Kalium und Beta-Carotin (das fettlöslich ist). Sie sind leicht verdaulich, wirken harntreibend und abführend.

Pflanzencreme

Pflanzencreme ist besonders geschmeidiges Speisefett mit etwa 65 % mehrfach ungesättigten Fettsäuren und einem höherem Wasseranteil als Margarine und nur bis zu 78 % Pflanzenfetten.

Man verwendet Pflanzencreme wegen des hohen Wassergehaltes nur für die kalte Küche und nicht zum Braten.

Achtung:

Beim Erhitzen besteht Spritzgefahr.

Pflaume

Pflaumen sind uralte Kulturfrüchte und kamen mit den Kreuzrittern nach Europa. Die bekanntesten Arten sind: die Hauspflaume oder Zwetschge, die Reneklode, die Mirabelle, die Japanische Pflaume und die Schlehe.

Man verwendet Pflaumen als Rohverzehr (außer der Schale), als Kompott, als Konfitüre, Gelee, Desserts, Mus, Saft, Trockenobst, in Konserven, als Likör und als Obstwasser.

Achtung:

Alle Arten enthalten viel Kalium und wirken harntreibend. Bei starkem Genuss wirken Pflaumen auch abführend.

Pflaumenmus

Pflaumenmus wird ausschließlich aus Pflaumen hergestellt. Weil sie durch das Kochen sehr zähflüssig werden, benötigen Sie nur sehr wenig Zuckerzusatz, sodass Pflaumenmus normalerweise nur etwa 30 % zugesetzten Zucker enthält.

Man verwendet Pflaumenmus als Brotaufstrich oder als Gebäckfüllung

Pharisäer (Getränk)

Pharisäer ist ein alkoholisches Heißgetränk aus gesüßtem Kaffee, braunem Rum und einer Haube aus Schlagsahne. Er wird traditionell in einer Tasse, einem Becher oder Glas serviert. Von verwandten Kaffeegetränken wie Rüdeshheimer Kaffee und Irish Coffee unterscheidet sich der Pharisäer unter anderem durch die andere Spirituose: Rüdeshheimer Kaffee wird mit Weinbrand und Irish Coffee mit Irish Whiskey zubereitet. Der Pharisäer ist an der Nordsee, in Schleswig-Holstein und in Österreich verbreitet.

Physalis

Physalis wird auch Kapstachelbeere genannt. Die ungenießbare äußere Hülle erinnert an einen Lampion. Im Inneren der Physalis findet sich die kleine gelbe, rote oder orangefarbene kugelartige Frucht mit vielen winzig kleinen, ebenfalls essbaren Samenkernen.

Man verwendet Physalis roh, in Salaten, Sorbets, Kuchen und als Saft. Wegen des hohen Pektingehaltes sind Physalis auch hervorragend für Gelees oder Konfitüren zu nutzen.

Achtung: Physalis enthält unter anderem Eisen, wirkt antirheumatisch, harntreibend und auch fiebersenkend.

Man kann die einjährige frostempfindliche Physalispflanze mit gutem Ernteerfolg auch selbst ziehen, indem man die Samenkern einer Physalis wäscht, auf Küchenkrepp trocknet und dann in Blumenkästen oder Blumentöpfe oder im Freiland aussät. Im Garten kann die Physalispflanze bis zu 2 Meter hoch werden.

Pilchard

Pilchard ist ein Seefisch (Knochenfisch) der etwa 25-30 Zentimeter lang wird und heringsähnlich ist. Er kommt im Atlantik und im Mittelmeer vor. Sein Fleisch hat ein heringsähnlichen Geschmack, ist jedoch weniger aromatisch. Das Fleisch hat einen Proteinanteil von etwa 20 % und einen Fettanteil von etwa 7 %.

Achtung:

Bei Ersatz für den Hering ist die Bezeichnung „Heringsfisch“ zugelassen.

Pilgermuschel

Pilgermuschel wird auch Jacobsmuschel genannt. Sie ist eine Muschel, die bis etwa 5-10 Zentimeter, maximal 15 Zentimeter groß wird. Ihr Fleisch ist nussartig, hat einen etwas süßlichen Geschmack und ist cremig-weiß. Die Pilgermuschel zählt zu den größten und schmackhaftesten Muscheln. Sie kommt im Mittelmeer und im Ostatlantik vor.

Verwendung:

Der groß Schließmuskelstrang ist köstlich als Ragout, gebacken, gebraten und gegrillt. Die Pilgermuschel kommt in Konserven und tiefgekühlt in den Handel, in der Bretagne aber auch roh wie Austern. Der orange Rogen (siehe auch Corall) gilt als besondere Delikatesse.

Achtung:

Seit dem mittelalter gilt die Pilgermuschel als Erkennungszeichen der Jakobspilger auf ihrem Weg in Santiago de Compostela, sie lässt sich auch als Trinkschale benutzen. Die Pilgermuschel war auch Papstwappen von Papst Benedikt XVI. An der französischen Bretagne-Küste ist der Fang der Pilgermuschel streng limitiert: Nur von Ende Oktober bis Ende März dürfen diese Muscheln je 2-mal pro Woche während 45 Minuten von lizenzierten Fischbooten vom Meeresboden gesammelt werden, um den Bestand nicht zu gefährden. Das wird auch streng überwacht.

Pilze

Pilze sind eigentlich nur die oberirdische „Fortpflanzungsorgane“ unterirdischer Pilzgeflechte (Myzel), die mehrere hundert Meter lang werden können. Um diese nicht zu zerstören, sollten Sie Pilze nicht aus dem Boden reißen, sondern abschneiden ! Pilze vermehren sich durch Sporen. Sie bestehen überwiegend aus Wasser und sind hauptsächlich Mineralstofflieferanten. Siehe auch Waldpilze und Wiesenpilze (Wildpilze).

Man verwendet Pilze getrocknet, gebraten, gedünstet, sautiert und roh in Saucen, Suppen, Salaten, als Beilage und zu Pilzgulasch. Pilze werden auf verschiedene Weise konserviert: eingelegt in Essig, getrocknet, gesalzen, tief gefrohren oder in Konserven.

Achtung:

Da einige Pilze giftig sind, sollten Sie sie zum sammeln sehr gut kennen ! Aufgrund ihres hohen Wassergehaltes verderben Pilze sehr schnell, deshalb sollten sie – wenn überhaupt – kühl und trocken gelagert werden.

Pilzextrakt

Pilzextrakt sind mit Kochsalz haltbar gemachte, wässrige Auszüge von Pilzen. Das Verfahren: geputzte Pilze werden gewaschen, sie nehmen dadurch bis zu 20 Prozent Wasser auf, werden maschinell zerkleinert und dann ausgepresst. Dieser Presssaft wird eingedickt und mit etwas Kochsalz und Konservierungsmitteln haltbar gemacht.

Pilze, getrocknet

Getrocknete Pilze sind Steinpilze, denen fast das gesamte Wasser entzogen wurde, die geschnitten und dann mit Luftzug getrocknet wurden. Um die empfindlichen Inhaltsstoffe zu schonen, trocknen Bio-Hersteller bei 30-40 Grad Celsius, allgemein üblich sind aber 60-80 Grad Celsius. Für 1 Kilogramm Trockenpilze benötigen sie 10 Kilogramm geputzte Frischware ! Eine weitere Möglichkeit ist das Gefriertrocknen. Dabei wird den Pilzen noch mehr Wasser entzogen (Restgehalt: 3-6 %). Getrocknete Pilze sind bei trockener und dunkler Lagerung etwa 1-2 Jahre haltbar.

Pilze, milchsäurevergoren Milchsäurevergorene Pilze sind leichter verdaulich als Frischware. Das ist hauptsächlich in Osteuropa eine gängige Form der Haltbarmachung: Kurz gekochte Pilze werden mit Zucker,

Salz und etwas saurer Milch eingestampft, mit Pilzsaft aufgegossen und zum Gären für zwei Wochen verschlossen. Unter Luftabschluss sind die Pilze dann etwa neun Monate haltbar.

Pilze, tiefgefroren Die Rohware der Pilze muss frisch geerntet und völlig unbeschädigt sein. Nach kurzen Kochen werden sie dann bei -30 bis -40 Grad Celsius haltbar tiefgefroren und anschließend bei -18 Grad Celsius gelagert.

Achtung:

Die Pilze müssen nach den Auftauen sofort verwendet werden !

Pilzkonserven

Pilzkonserven dürfen nur einwandfreie, durch Salz oder Essig vorkonsevierte Pilze enthalten.

Erlaubte Zusätze sind: Ascorbinsäure, Essig, Geschmacksverstärker, handelsübliche Gewürze und Kräuter, Milchsäure, Speisesalz, Zucker und Zitronensäure. Konservierungsstoffe sind verboten.

Pilzkonzentrat

Pilzkonzentrat wird auf dreierlei Weise hergestellt: - Pilzpresssäfte (siehe auch Pilzextrakt) werden eingedickt, bis sie Streichfest oder fest sind, - aus Trockenpilzen - oder auch durch Trocknen von Pilzextrakten.

Pilzpulver

Für Pilzpulver werden getrocknete Pilze zu würzigem Pilzpulver (Wassergehalt maximal 9 %, Sand maximal 0,2 %) vermahlen.

Einige Hersteller verfahren so, das sie das Pulver durch kurze Dampfstöße ständig befeuchten und wieder trocknen. Dadurch wird das Pilzpulver später sehr aromatisch und gut löslich.

Man verwendet Pilzpulver zur geschmacklichen Verfeinerung von Soßen, Suppen, Pilzgerichten und Fleischgerichten.

Achtung:

Pilzpulver muss kühl, trocken und dunkel aufbewahrt werden, damit es nicht verdirbt.

Pilztrockenkonzentrate

Pilztrockenkonzentrate sind Trockenprodukte aus Auszügen von Speisepilzen mit einem maximalem Wassergehalt von 9 % und einem maximalem Kochsalzgehalt von 5 %.

Piment

Piment nennt man auch Jamaikapfeffer, Nelkenpfeffer, Neugewürz, Allgewürz oder Fruchtgewürz (siehe auch Gewürze). Piment sind die Beeren des Pimentbaumes. Der Geschmack ähnelt einer Mischung aus Nelken, Muskat und Zimt.

Piment wird in ganzen Körnern (rot- bis dunkelbraun) oder gemahlen angeboten. Man baut Piment in Jamaika, Mexiko und in Mittelamerika an.

Piment nutzt man zum Würzen von Fisch-, Wild- und Eintopfgerichten sowie als Einmachgewürz, für Gebäck und Marinaden.

Achtung:

Piment enthält etwa 3-5 % ätherisches Öl (Pimentöl). Außerdem regt es den Appetit sowie die Verdauung an und hilft bei Blähungen und Rheuma.

Pimpinelle

Pimpinelle wird auch Bibernelle oder kleiner Wiesenknopf genannt und ist eine Gewürzpflanze. Die ganz jungen Blätter haben einen gurkenartigen Geschmack.

Man verwendet von Pimpinelle nur die ganz jungen Blätter in Eier- und Quarkspeisen, Salaten, Frankfurter Grüner Soße, Salsa verde, auf Käse, in Mayonnaise, in Kräuterbutter und auch für Liköre.

Achtung:

Pimpinelle war im Mittelalter weit verbreitet, weil sie als Heilmittel gegen Pest galt. Pimpinelle ist vitaminhaltig und wirkt durch ihre adstringierende Eigenschaften positiv bei Entzündungen der Haut, zum Beispiel bei Sonnenbrand.

Pistazie

Pistazie ist eine Steinfrucht, keine Nuss (!) mit grünlichen Kern (von zarter grüner Haut umgeben) in einer dünnen, relativ harten Schale. In reifen Zustand springt die Schale auf. Die Pistazie wird in der Türkei, dem Iran, in Palästina und in Syrien angebaut. Sie wird meistens geröstet und gesalzen, aber auch ungesalzen, im Ganzen, gehackt oder gemahlen angeboten.

Man verwendet Pistazien zu Salaten, Soßen, Füllungen, Pasteten, im Müsli, in Desserts, Eis Gebäck. Außerdem verwendet man die Pistazien in Marzipan, Nougat, Pralinen, Schokolade und als Knabberei.

Achtung:

Pistazien enthalten viel ungesättigte Fettsäuren, sehr viel Kalium und Magnesium. Außerdem enthalten sie noch Kupfer sowie Vitamin B1 und sind reich an Eisen, Phosphor und Ballaststoffen.

Plunderteig

Plunderteig ist Blättrig zubereiteter Hefeteig: Gebäcke aus Plunderteig sind zum Beispiel: Croissants, Hahnenkammer (Kaiserkragen), Plunderhörnchen, Plunderschnecken und Plunderstriezel.

Pochieren

Pochieren heißt dass Fleisch, Fisch, Eier in ausreichend Flüssigkeit am Siedepunkt ziehen zu lassen (nicht kochen). Das macht man zum Beispiel in Essigwasser oder in Salzwasser.

Pökelrippchen

Pökelrippchen sind dicke oder Schälrrippchen vom Schwein die gepökelt oder gekocht werden. Man verwendet Pökelrippchen in Suppen, Eintöpfen und isst sie auch mit Sauerkraut.

Polenta

Siehe auch Mais.

Polierter Reis

Siehe auch Weißreis

Pollack

Pollack ist ein Seefisch (Knochenfisch) der bis etwa 1 Meter lang und 1-8 Kilogramm schwer wird. Pollack kommt im Nordatlantik vor. Er wird wie der Köhler als Seelachs gehandelt.

Man verwendet Pollack wie Seelachs.

Pomelo

Pomelo ist eine Kreuzung zwischen Grapefruit und Pampelmuse. Sie ist saftig, säuerlich mit gelbem oder rosa Fruchtfleisch.

Pomeranze

Siehe auch Bitterorange .

Popcorn

Bei Popcorn werden helle Maiskörner in einem Topf oder einer Pfanne (mit Deckel) in heißem Öl erhitzt. Sie platzen auf und werden flockig. Je nach Geschmacksrichtung werden sie dann süßlich mit Karamell, Schokolade, Zucker ode auch herzhaft würzig mit Käse, Salz oder Würzsoßen verfeinert.

Porree

Siehe auch Lauch.

Porterhouse-Steak

Porterhouse-Steaks sind etwa 1 Kilogramm schwer, aus dem gespaltenen Rinderrücken, mit Knochen und Filet. Sie werden 2 Personen serviert.

Portwein

Portwein (siehe auch Likörwein), stammt aus der portugisischen Provinz Douro um Porto. Er wird meistens als roter Portwein (tinto), seltener als weißer (branco) Portwein angeboten.

Unverschnittene beste Jahrgänge werden etwa 20 Jahre in Eichenfässern gelagert. Tinto wird mit Blanco wird Raumtemperatur und Branco wird kellerkalt angeboten.

Portulak

Portulak ist ein Gemüse mit rötlichen Stängeln, an denen die fleischigen, gelbgrünen, eierförmigen Blätter wachsen. Portulak ist seit fast 3500 Jahren als Gemüse und Heilpflanze bekannt. Es enthält viel Vitamin A, Eisen und Kalium.

Man verwendet Portulak zu Kräuterquart, Omelettes, Salaten und Suppen. Die Stängel nutzt man wie Spinat, die jungen Blätter wie Brunnenkresse.

Achtung:

Portulak wirkt harntreibend und krampflosend.

Pottasche

Pottasche ist ein chemisches Backmittel.

Pottasche klingt altmodisch und irgendwie sehr geheimnisvoll ? Stimmt, Pottasche hatte schon vor Jahrhunderten einen festen Platz in der Weihnachtsbäckerei.

Bei Pottasche handelt es sich um nichts anderes als um Kaliumcarbonat – eine chemische Verbindung aus den Kaliumsalzen von Kohlensäure. Schon unsere Uralt-Vorfahren verwendeten Pottasche. Pottasche muss in bestimmten Fällen einfach sein, denn sie hat als Backtriebmittel eine ganz spezielle Wirkung.

Ähnlich wie Hefe und Sauerteig sorgt Pottasche dafür, dass auch sehr schwere Teige (wie zum Beispiel Lebkuchen- oder Brotteig) aufgehen. Anders als die beiden anderen treibt sie den Teig nicht in die Höhe, sondern eher in die Breite. Der Grund dafür ist die für Pottasche charakteristische Eigenart, Feuchtigkeit aus der Umgebung aufzunehmen und einen Teig durch Säure aufzulockern. Das ist vor allem bei Honigkuchen, Lebkuchen und Weihnachtsplätzchen eine höchst erwünschte Wirkung, und genau da kommt das feine weiße Pulver auch seit Jahrhunderten zum Einsatz ! Pottasche kosten bei Amazon (1x20 Gramm) etwa 5.- Euro.

Klassischerweise verwendet man Pottasche bei der Herstellung von traditionsreichem Weihnachtsgebäck wie Honigkuchen, Pfefferkuchen und die „Bausteine“ für ein Lebkuchenhaus. Sie können das Backtriebmittel aber auch für andere Plätzchenteige verwenden oder statt Backpulver für Torten- und Kuchenböden nehmen, die locker, aber flach bleiben sollen.

Achtung:

Da Pottasche den Teig in die Breite gehen lässt, sollten Sie beim Backen genug Platz zwischen den Plätzchen oder Lebkuchen lassen und auch auf einen großzügigen Abstand zum Backblechrand achten !

Poularde

Poularde ist ein Masthuhn, etwa 10 Wochen alt mit einem Gewicht von mindestens 1200 Gramm.

Es ist ein hellfleischiges Hausgeflügel und ist als Diätkost geeignet. Aus Frankreich kommt die speziell gezüchtete Bressepoularde, sie ist kräftig vollfleischig. Die Merkmale sind graue Beine und der Herkunftsring.

Praline

Pralinen sind mit Gelee, Likör, Marzipan, Pistazien, Nüssen, Weinbrand oder auch ähnlichem gefüllte Konfekte aus oder mit Schokoladenüberzug. Erfinder der Praline ist der Koch des französischen Grafen von Plessis-Praslin, ein Minister des Sonnenkönigs Ludwig XIV. Er benannte sie nach seinem Herrn.

Bekannte Pralinenarten sind zum Beispiel die belgische Meeresfuchte, Trüffel und die Mozartkugeln.

Prawn

Prawn oder Tiger-Prawn, Riesengarnelen (siehe auch Garnelen). Prawn kommen in den südlichen Meeresregionen vor.

Achtung:

Prawn sind unter der falschen Bezeichnung „Hummerkrabben“ im Handel.

Preisangabenverordnung

Die Preisangabenverordnung und Fertigpackungsverordnung vom Jahre 2000 bestimmt zum Schutz der Verbraucher die Angabe von Endpreis und Grundpreis.

Pre-sale (französisch)

Pre-sale heißt auf deutsch: vorgesalzen. Das ist eine Bezeichnung für Schafe, die an der Küste auf Deichen und Dünen und auf Salzwiesen gezüchtet werden. Ihr Fleisch hat aufgrund des salzigen Grünfutters einen kräftigen würzigen Geschmack.

Primäre Pflanzenstoffe

Primäre Pflanzenstoffe sind die in Pflanzen enthaltenen Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Mineralstoffe und Vitamine.

Prinzessbohne

Siehe auch Gartenbohne

Propionsäure

Propionsäure ist eine organische Säure (E 280), ein Konservierungsstoff. Sie schützt abgepackte Brote vor Bakterien und Schimmelpilzen. Die Höchstmengen sind festgesetzt.

Puderzucker

Puderzucker ist staubfein gemahlener Zucker, die Kristalle sind zermahlen.

Man verwendet Puderzucker zum Überstäuben und Garnieren von Gebäck, Kuchen und Desserts.

Pumpernickel

Pumpernickel ist Spezialbrot aus mindestens 90 % Roggenvollkornbrot (siehe auch Vollkornschrot) oder Roggenschrot (siehe auch Backschrot). Es wird in geschlossenen Kästen in Dampfbackkammern bei etwa 100 Grad Celsius für 16-20 Stunden gebacken. Die Merkmale sind: Krustenlos, durch den Malzanteil haben sie ein leicht süßlichen Geschmack, außerdem haben sie eine dunkle saftige Kruste.

Punsch

Punsch gehört zu den heißen weinhaltigen Getränken aus Weiß- oder Rotwein. Außerdem fügt man noch Arrak oder Rum, Gewürze, Zitronensaft, Zucker sowie Wasser hinzu. Deutsche Spezialitäten sind die Feuerzangbohle und der Glühwein.

Pute

Pute ist die Bezeichnung für weibliche Tiere aber auch eine Artbezeichnung für Truthähne, Turkey, Puter, Indian oder Dinde (französisch). Pute ist ein gezüchtetes Hausgeflügel.

Man verwendet sie als Babypute (etwa 3 Monate), als Weinachtsbraten (etwa 7 Monate und ca. 5 bis 8 Kilogramm schwer). Beide gart man im Ganzen, gefüllt oder nicht gefüllt, im Backofen. Zerlegeputen (etwa 12 Kilogramm) verarbeitet man Schnitzel, Steaks, Schinken und Wurstwaren weiter.

Achtung:

Pute ist ein traditionelles Essen in den USA zu Thanksgiving.

Putenbrust

Putenbrust sind vom Brustbein abgelöste Brustfilets, ohne Haut. Das ist zartes helles, leichtverdauliches Fleisch der Pute mit hohen Anteilen essenzieller Eiweiße (etwa 23 %) und damit dem Kalbsfleisch und dem Rindfleisch gleichwertig.

Man verwendet Putenbrust als Schnitzel, Schnitzel, Steaks, Wurstwaren und zur Diätkost.

Putenkeule

Putenkeule sind vom Rumpf der Pute abgelöste Keulen mit einem dunklem, festem Fleisch.

Man verwendet Putenkeule im Ganzen gebraten oder ausgelöst, gefüllt, dann gebraten und als Putenballotine (siehe auch Galantine).

Q

Quappe

Siehe auch Aalquappe.

Quark

Siehe auch Speisequark.

Queller

Queller sind einjährige, stammsukkulente Salzpflanzen, die Pflanzenteile sind unbehaart. Die Quellerstängel wachsen niederliegend bis aufsteigend und sind je nach Art einfach bis mehrfach verzweigt. Junge Quellerpflanzen sind fleischig und gelenkartig bis knotig gegliedert, ältere Quellerpflanzen können geringfügig verholzt sein. Die fleischigen Laubblätter stehen gegenständig, sind an der Basis verbunden und am Stängel herablaufend. Sie formen die Sprossachse umfassende Segmente. Die Blattspreiten sind zu Schuppen reduziert und schmal hautrandig.

Die Quellerstängel tragen endständige ährenartige Blütenstände. Diese sind scheinbar gegliedert, jedes Glied besteht aus zwei gegenständigen und 1-3 blütigen Zymen, die völlig zwischen einem winzigen Tragblatt sowie der Hauptachse eingesenkt sind. Die Einzelblüten jeder Zyme sind dreieckig angeordnet, die beiden seitlichen Blüten berühren sich unterhalb der mittleren Blüte. Die meistens zwittrigen Blüten sind annähernd radiärsymmetrisch, mit meist drei fleischigen Tepalen, die fast bis zur Spitze verwachsen sind und auch zur Fruchtzeit erhalten bleiben. Die Blüten enthalten ein bis zwei Staubblätter und zwei Griffel. Die Fruchtwand ist immer häutig. Die Samen stehen vertikal, sind ellipsoid, mit gelblichbrauner, häutiger, behaarter Samenschale. Ein Nährgewebe ist nicht vorhanden.

Queller bekommen Sie bei REWE, Kaufhof, GLOBUS, REAL und so weiter -überall wo es eine gute Fischtheke gibt.

Man verwendet Queller zum Beispiel als Beilage zu Fisch. Man braucht sie nur kurz in Butter zu erwärmen und hat eine tolle Beilage ! Sie hat einen hohen Jodgehalt (das kurbelt den Stoffwechsel an) und ist schon "gesalzen". Weitere Gewürze braucht's nicht !

Quinoa

Quinoa wird auch Inkakorn, Perureis, Reismelde oder „Pseudogetreide“ genannt und ist verwandt mit Spinat. Stärkereiche senfkörnergroße flache Samenkörner. Quinoamehl ist alleine nicht backfähig und wird in Südamerika (zum Beispiel in Peru schon vor mehr als 6000 Jahren) und den USA angebaut.

Quinoa enthält sehr viel Eisen, Magnesium, Kalium, viel Kupfer, Zink sowie Phosphor und reichlich glutenfreies Eiweiß.

Man verwendet Quinoa als Zusatz in Brot und Kleingebäcken (bis etwa 30 %), in Eintöpfen, Suppen und Müsli. Die Pflanzenblätter der Quinoa können zu Gemüse (zum Beispiel wie Spinat) oder zu Salat verarbeitet werden.

Achtung:

Aufgrund des hohen Gehaltes an wertvollen Inhaltsstoffen nannten die Inkas Quinoa die „gesegnete Frucht“. Sie bezeichneten sie als die „Mutter aller Saatzpflanzen“.

Quitte

Die Quitte ist ein Kernobst und roh ungenießbar. Sie enthält sehr viel Pektin und stammt wahrscheinlich aus dem Iran. Die besten Sorten (Apfelquitte und Birnenquitte) werden nach dem ersten Frost geerntet.

Man verwendet Quitten als Gelee, Konfitüre, Kompott oder als Quittenbrot.

Achtung:

Quitten enthalten viel Kalium und wirken adstringierend, appetitanregend und verdauungsfördernd.

R

Radicchio

Ursprünglich ist Radicchio eine italienische Gartenpflanze. Der kleine, feste Kopf erinnert mit den purpurfarbenen bis rotvioletten Blättern an den Rotkohl. Besonders in den Blattenden befinden sich im Radicchio die Bitterstoffe, deshalb hat er einen herben, leicht nussigen Geschmack.

Radicchio enthält Folsäure, Kalium und Vitamin C.

Man verwendet Radicchio roh für Salate, gekocht wie Chicorée oder auch als optisch attraktive Gemüsebeilage in Eintöpfen, zu Nudeln, Reis oder Omelettes.

Achtung:

Radicchio wirkt appetitanregend, harntreibend, magenstärkend und blutreinigend.

Radieschen

Radieschen waren schon bei den Ägyptern und Babylonien bekannt und gehören zu den Rettichen. Die meistens roten 2-4 Zentimeter großen, rund bis ovalen Knollen wachsen unter der Erde und haben stets ein weißes Fruchtfleisch. Die ätherischen Senföle geben Radieschen ein scharfen Geschmack. Radieschen enthalten viel Vitamin C und Kalium.

Man verwendet Radieschen roh oder im Salat, gegart in Eintöpfen, in Suppen und Omelettes, oder die Blätter wie Spinat.

Achtung:

Radieschen wirken appetitanregend, antirheumatisch und fördern die Verdauung. Außerdem werden Radieschen auch zur Behandlung von Asthma und Bronchitis sowie Gallen- und Leberbeschwerden eingesetzt.

Die Radieschensamen keimen lassen und als delikaten Brotbelag, zu Kräuterquark, zum Würzen von Omelettes, Fisch, Suppen sowie Tofu verwenden.

Radikale (freie)

Freie Radikale entstehen im Körper, können aber auch durch Essen, Trinken oder Einatmen (wie etwa Zigarettenrauch) aufgenommen werden. Bei einer Vielzahl biologischer Prozesse spielen freie Radikale eine wichtige Rolle, sind jedoch gelegentlich Ursache für Zellschäden, die unter anderen zur Entstehung von Arteriosklerose, der Alzheimerischen Krankheit und Krebserkrankungen beitragen.

Weil der Schutz vor freie Radikale lebensnotwendig ist, besitzt unser Körper wirksame Abwehr- und Reparaturmechanismen wie Hormone und Enzyme, die den Schaden minimieren. Zu diesen Abwehrmechanismen gehören unter anderen Antioxidanzien wie die Vitamine und E, Beta-Carotin (Pro-Vitamin A), Curcuminoide (siehe auch Kurkuma) und das Hormon Melatonin sowie das Spurenelement Selen.

Raffinade

Raffinade ist Zucker höchster und bester Qualität, aus sehr reinen Zuckerlösungen gewonnen. Raffinade sind in unterschiedlichen Körnungen und Formen erhältlich.

Ragout

Als Ragout bezeichnet man alle Gerichte, bei denen Fisch oder Fleisch in Stücke geschnitten, mit oder ohne Gemüsebeigabe, lange in einer Sauce gegart wird.

Ragout fin

Ragout fin (von französisch ragoût fin, „feines Ragout“) ist ein meistens als Vorspeise serviertes Ragout der klassischen deutschen, besonders der Berliner Küche aus hellem Fleisch und Innereien in einer weißen Sauce.

Rahm

Rahm wird auch als Milchfett bezeichnet. Rahm wird durch Zentrifugieren von Rohmilch gewonnen, daher die Rohmilch wird in Rahm und Magermilch getrennt. Ein Teil des Rahmes wird der Milch wieder zugegeben, um den gewünschten Fettgehalt zu bekommen, der andere Teil wird weiter verarbeitet, zum Beispiel zu Butter oder Sahneerzeugnissen (zum Beispiel Kaffeesahne, saure Sahne oder Schlagsahne).

Rahmfrischkäse

Rahmfrischkäse ist Streichfähiger milchigweißer bis rahmgelber Frischkäse. Sein Fettgehalt liegt bei etwa 20 % (50 % Fett i. Tr.). Rahmfrischkäse wird in verschiedenen Geschmacksrichtungen (mit frischen Kräutern, mit Knoblauch oder mit Meerrettich usw.) angeboten.

Rapsöl

Rapsöl wird auch als Rüböl bezeichnet. Rapsöl wird aus den säurearmen beziehungsweise säurefreien Früchten der heimischen Rapspflanze gewonnen.

Man verwendet Rapsöl als Salatöl, zum Backen und Frittieren, zur Herstellung von Margarine, Backfetten sowie Majonäse.

Achtung:

Neben Seefisch ist Rapsöl der wichtigste Lieferant an Omega-3-Fettsäuren. Es ist außerdem reich an Vitamin A und ungesättigten Fettsäuren.

Rapunzel

Siehe auch Feldsalat.

Räucherfische

Räucherfische sind alle geräucherten, frischen, gefrorenen oder gesalzenen Fische. Die Art des Räucherns (Kalträuchern oder Heißräuchern) hat großen Einfluss auf die Farbe, den Geruch, den Geschmack, die Haltbarkeit und die Struktur des Rauchgutes. Das Kalträuchern (bei 25 Grad Celsius) dauert etwa 14 Tage, das Heißräuchern (bei etwa 80 Grad Celsius) dagegen dauert nur wenige Stunden.

Folgende Fische können geräuchert werden: Aal, Flunder, Katfisch, Heilbutt, Makrele, Rotbarsch, Seeaal, Schellfisch und Seelachs.

Rauke

Rauke wird auch als Rucola bezeichnet. Die jungen Blätter des bis zu 50 Zentimeter hohen Krautes ähneln den Löwenzahnblättern beziehungsweise den Rettichblättern und werden jung geerntet. Rauke hat einen angenehmen kräftig bis scharfen Geschmack. Aus ihren Samen wird ein sehr scharfer Senf hergestellt.

Man verwendet Rauke als Rohkost, in Salaten oder auch als Gemüsebeilage.

Achtung:

Rauke ist nicht lagerfähig und wirkt magenstärkend sowie harntreibend.

Ravioli

Ravioli ist eine italienische Spezialität. Mit oder ohne Fleisch gefüllte Teigtaschen in unterschiedlichen Soßen (wie zum Beispiel Tomatensoße oder Käsesoße) gegart. Siehe auch Teigwaren.

Rebhuhn

Rebhuhn ist ein zu den Feldhühnern zählendes Wildhuhn. Es lebt am Feldrain und am Waldrand. Rebhuhn ist kleiner als Fasan und erkennbar am braunen hufeisenförmigen Brustschild. Das Fleisch des Rebhuhnes ist dunkelfleischig und sehr schmackhaft.

Man bereitet Rebhuhn hauptsächlich im Ganzen zu und verwendet es als Vorspeise oder Zwischengericht.

Reduzieren

Reduzieren ist das Einkochen bis zum gewünschten Konsistenz

Regenbogenforelle

Die Regenbogenforelle ist ein Süßwasserfisch (Wanderfisch, lachsartig und ähnelt der Bachforelle). Ursprünglich war die Regenbogenforelle in Amerika beheimatet und hat heute eine große wirtschaftliche Bedeutung durch Forellenzuchtbetriebe. Ihr Fleisch ist aromatisch, grätenarm, rosafarben bis weiß und proteinreich (etwa 20 %). Außerdem ist das Fleisch der Regenbogenforelle fettarm (etwa 2-3 %). In Handel gelangt die Regenbogenforelle frisch, tief gefroren und geräuchert (mit 250-300 Gramm).

Regenbogenforelle wird zum Beispiel gebraten, in Folie gegart oder blau gekocht. Siehe auch Forelle.

Reh

Bei Reh siehe auch Haarwild. Männliche Tiere: Rehböcke mit Geweih, weibliche Tiere: Ricken. Jungtiere: Kitz, nach dem 2. Jahr Schmalteier. Gefragt sind bis 3 Jahre alte Tiere mit zartem, dunklen und schmackhaften Fleisch. Das Fleisch ist fettarm, eiweißreich (etwa 21 %) und reich an

Mineralstoffen.

Rehblatt

Das Rehblatt ist die Schaufel oder der Bug mit Vorderhaxe vom Reh.

Man verwendet Rehblatt im Ganzen oder ausgelöst zu Schmorbraten. Siehe auch Raguts.

Rehhaxe

Rehhaxe bezeichnet man auch als Rehschlegel.

Man verwendet Rehhaxe im Ganzen oder ausgelöst zu Rehsteaks oder als Rehbraten.

Rehnüsschen

Bei Rehnüsschen werden beide Rückenfilets quer zur Faser in Scheiben von etwa 45 Gramm geschnitten.

Man verwendet Rehnüsschen mit Speck umlegt und rosa gebraten auf Croutons angerichtet.

Reis

Reis ist Süßgras und wächst auf sumpfigen Feldern, in feuchtwarmem Klima und benötigt sehr viel Wasser. Seit mehr als 10.000 Jahren ist Reis bekannt. Angebaut wird Reis in Ostasien, Amerika sowie in Südeuropa. Reis ist Grundnahrungsmittel für mehr als 50 % der Weltbevölkerung.

Reismehl ist alleine nicht backfähig. Langkornreis und Rundkornreis sind die beiden Reisgrundsorten. Reis enthält sehr viel Magnesium und von allem Getreidearten am wenigsten Eiweiß.

Reis verwendet man als Beilage, Brei, Flocken, als Stärkemehl, Suppen und Süßwaren. Außerdem verwendet man Reis zu Reiswein oder Reisschnaps. Reis ist Hauptbestandteil chinesischer und japanischer Gerichte.

Achtung:

Gekochter Reis hilft gegen Durchfall.

Reismehl

Das Reismehl ist ein sehr feines Mehl, das aus Bruchreis, größtenteils Langkornreis hergestellt wird.

Wenn Langkornreis fein zermahlen wird, dann entsteht das normale Reismehl. Bei Vollkornreis entsteht das braune Reismehl und bei Anwendung von Klebreis Klebreismehl.

In Japan wird Reismehl aus Rundkornreis oder auch Klebreis zur Herstellung verschiedener Süßigkeiten wie Mochi verwendet.

In der thailändischen Küche nutzt man Reismehl zur Herstellung der Reismudeln verwendet. In der Koreanischen Küche wird aus dem Reismehl sogenannter Reiskuchen, wie Tteok und Songpyeon hergestellt.

Das Reismehl ist auch dienlich als Bindemittel zum Andicken von Saucen und zum Zubereiten von Teig, der in der Thai-Küche und auch in vielen veganen Gerichten verwendet wird.

Als Ersatzmittel können Sie Maismehl oder Kartoffelstärke verwenden. Das Reismehl enthält im Gegensatz zu anderen Getreidemehlen keinen Kleber (Gluten). Das ist der Grund weshalb es nur

bedingt für Gebäck und Brot geeignet. Reismehl wird übrigens bei glutenfreien Diäten benutzt.

Reispapier

"Reispapier" ist die vorrangige Bezeichnung für Papiersorten, die den aus Pflanzenfasern wie zum Beispiel von der Reisplanze, dem Reispapierbaum, Bambus, Hanf und anderen produziert werden.

Hier geht es aber um essbares Reispapier, das aus Reismehl, Wasser sowie Salz und meistens auch einer Beigabe von Tapiokastärke hergestellt wird. Dieses Reispapier ist abgepackt im asiatischen Lebensmittelhandel erhältlich, meistens unter der Bezeichnung Reisteigplatten.

Reispapier wird in der asiatischen und auch in der südostasiatischen Küche von Thailand bis China für Vorspeisen, Hauptspeisen und auch Desserts genutzt (vor allem für die beliebten Frühlingsrollen oder Teigtaschen). Dafür werden die Reisteigplatten ganz kurz in kaltem Wasser eingeweicht, auf einem feuchten Küchentuch ausgelegt.

Relish

Relish besteht wie Chutney aus einer exotisch schmeckenden musartigen Kombination von Gemüse und Früchte. Abgeschmeckt wird Relish mit indischen Gewürzen, Genuss säuren und Zucker, meistens gekocht. Ursprünglich stammt Relish aus Indien und wurde von den Engländern nach Europa gebracht.

Man verwendet Relish als Beilage zu Eiern, Fisch- und Geflügelgerichten. Außerdem nutzt man Relish zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch und zu Krustentieren.

Renke

Renke wird auch Feichen, Maräne oder Schnäpel genannt. Die Renke ist ein Süßwasserfisch (Forellenfisch) und ein sehr beliebter Speisefisch. Es gibt zahlreiche Unterarten. Renke wird je nach Art 12-90 Zentimeter lang und kommt in Flüssen, Gebirgsseen, Küstengewässern und tiefen Seen der Nordhalbkugel vor. Das Fleisch der Renke ist aromatisch, wird im Handel Frisch, tief gefroren, ganz oder filetiert angeboten.

Man verwendet Renke gebraten, geräuchert, gegrillt oder mariniert. Der Rogen ist auch Kaviarersatz.

Rettich

Rettich stammt wie das Radieschen aus Vorderasien. Seine Wurzeln sind rund, Spindel oder zapfenförmig, bis zu 30 Zentimeter lang und von weiß über rot bis schwarz. Rettich hat einen brennenden Geschmack und das Fleisch ist stets weiß. Es enthält sehr viel Vitamin C und Kalium. Man verwendet Rettich als Rohkost zu Brot und in Salaten. Auch nutzt man Rettich als Rettichauflauf oder für Suppen.

Achtung:

Rettich wirkt antireumatisch, appetitanregend und fördert die Verdauung. Außerdem hat Rettich positive Auswirkungen bei Gallen- und Leberleiden.

Rhabarber

Rhabarber stammt wohl aus der Mongolei oder aus Tibet, wo er als Heilpflanze angebaut wurde. Bei den Römern war Rhabarber als „Wurzel des Barbaren, der Fremdländischen“ (reubarbaum) bekannt und wurde erst im 18. Jahrhundert in Europa zur Kulturpflanze. Der saure Geschmack von Rhabarber wird durch Apfel- und Zitronensäure hervorgehoben. Die genießbaren grünen oder

rötlichen Stiele werden bis zu 80 Zentimeter lang und 4 Zentimeter dick. Sie enthalten etwas Oxalsäure, die durch Kochen neutralisiert wird. Die großen Blätter des Rhabarbers sind wegen ihres hohen Oxalsäuregehaltes ungenießbar.

Man verwendet Rhabarber als einziges Gemüse in Europa nur zu Desserts oder in Kuchen.

Achtung:

Rhabarber ist reich an Kalium und wirkt blutreinigend. In Afganistan wird Rhabarber auch als Gemüse gegessen.

Rib-Eye-Steak

Das Rib-Eye-Steak, marmoriert mit Fettaugen, ist aus der amerikanischen Küche bekannt. Siehe auch Hochrippensteak.

Rind

Rind wird in Hoch- und Tieflandrassen unterschieden. Hochlandtiere zeichnen sich durch marmoriertes Fleisch, zum Braten und Grillen, aus. Tieflandtiere haben Fettabdeckung und kräftiges Muskelfleisch. Das französische Charolais- Rind ist wegen seines hohen Fleischanteils sehr geschätzt, es ist aber schwer zu züchten. Das Angus- Rind , eine englische Züchtung, weist feine Fleischmarmorierung auf.

Kategorien:

- Ochse, das kastrierte männliche Tier, Jungbulle das männliche bis 2 Jahre alte Tier; hat ein feinfaseriges, helrotes, marmoriertes Fleisch. - Färsen, weibliche Tieren, die noch nicht gekalbt haben, hat ein zartes, ziegelrotes, marmoriertes Fleisch. - Kalbsfleisch, vom etwa 10 Wochen altem Tier, hat ein hellrosa und sehr zartes Fleisch. Rindfleisch hat etwa 20 % hochwertige Eiweiße, das Kalbfleisch liegt darüber bei 21 %. Aus Teilen vom Rind werden bei entsprechender Reife, die besten Steaks zubereitet.

Rinderfilet

Rinderfilet ist Filet aus dem unteren Rücken. Es ist ein wenig beanspruchter, zarter Muskel fast ohne Fettanteil.

Man verwendet Rinderfilet gut gereift für Kurzbratgerichte wie Filetsteaks oder Tournedos. Aus rohem Rinderfilet macht man Carpaccio (eine italienische Spezialität).

Rinderhesse

Rinderhesse ist vom Bug oder von der Keule unterhalb abgetrennte Hesse/Haxe. Es ist Kollagenreiches Fleisch.

Man verwendet Rinderhesse als Beinscheibe zum Kochen oder Klären von Suppen.

Achtung:

Die feste Zellstruktur erfordert eine längere Garzeit.

Rindfleisch

Rindfleisch enthält viel Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine vor allem jene der B-Gruppe.

Unsere Tipps beim Kauf

Rindfleisch sollte zart marmoriert sein, das heißt mit feinem Fett durchzogen, und an der Oberfläche eine leichte Fettschicht aufweisen, denn Fett ist natürlich der Geschmacksträger. Die Aromastoffe sind vor allem im Fett gebunden, was das Rindfleisch schmackhaft, zart und saftig macht.

Zubereitung

Rindfleisch wird häufig gekocht oder kurzgebraten, was dem Herausbacken vorzuziehen ist.

Beim Braten eines Rindsfilets ist die sogenannte Niedergarmethode zu empfehlen. Das gewürzte Fleisch wird bei starker Hitze rundum angebraten und bei 80 °C in das Rohr geschoben. Ein rund 1 kg schweres Filet benötigt rund 50 Minuten, wobei unbedingt die gleiche Dauer für die Nachrastzeit mit eingerechnet werden soll. Dadurch wird das Fleisch gleichmäßig rosa und zart.

Geheimtipp: Man muss nicht immer die teuersten Teile kaufen. Für Saucen und herzhaftere Rindsuppen sehr gut geeignet sind z.B. das Fette Meisel, das Dicke Kügerl, Brustkern, Beinfleisch oder Riedhüfel, der Dicke Spitz (Rippenspitz), das Hintere Ausgelöste oder auch das Mittlere Kügerl. Fragen Sie Ihren Fleischhauer, der wird Sie beraten!

Rinderkeule

Rinderkeule besteht aus: Blume/Hüftstück, der Kugel, dem Schwanzstück, der Oberschale und der Hinterhese.

Aus der Blume der Rinderkeule werden Schmorsteaks oder Rumpsteaks zubereitet. Aus der Kugel, dem Schwanzstück und der Oberschale werden Rouladen oder Schmorbraten zubereitet und die Hesse wird zum Klären von Kraftbrühen verwendet. Aus der Oberschale wird tatar hergestellt.

Rinderleber

Rinderleber zählt zu den Innereien, sind das größte Organ von dunkelbrauner Farbe. Rinderleber ist reich an Vitamin- und Mineralstoffen und hat hochwertiges Eiweiß. Rinderleber ist kräftig würzig im Geschmack.

Man verwendet Rinderleber in Scheiben geschnitten als Kurzbratgericht.

Achtung:

Die Leber erst nach dem Braten salze, dann bleibt sie saftig. Wegen des hohem Cholesteringehaltes (320 Milligramm in 100 Gramm Leber) sollten sie nicht zu oft gegessen/verzehrt werden.

Rinderniere

Die Rinderniere zählt zu den Innereien. Sie gibt es paarweise rechts und links im unteren Rücken. Man verwendet Rinderniere nur von Jungrindern, sautiert oder gebraten.

Rindfleisch

Rindfleisch ist Fleisch von Färsen, Jungbullen oder Ochsen. Das Muskelfleisch hat hohe Anteile essenzieller Eiweiße (21 %), Mineralstoffe und Vitamine (A und B). Der Fettanteil bei mittelfettem Rindfleisch liegt bei 21 %.

Rindsgulasch

Rindsgulasch stammt vom Rinderbug sowie von Sehnen befreiter Rinderhesse und wird in Würfel von etwa 3,5 Zentimeter Kantenlänge geschnitten.

Man verwendet Rindsgulasch als Schmorgericht.

Rippchen

Rippchen sind flache von Brust und Bauch des Schweins ausgelöste Rippchen oder durchwachsene dicke Rippchen.

Man verwendet Rippchen frisch oder gepökelt für Suppen und Eintöpfe. Frische, marinierte Schärippchen als amerikanische Spareribs zum Grillen.

Roastbeef

Roastbeef wird vom halbiertem Rinderrücken ausgelöst. Unterschieden werden das flache Roastbeef vom hinteren Teil und das hohe Roastbeef vom vorderen Teil.

Man verwendet Roastbeef im Ganzen als Roastbeef rosa, in Scheiben geschnitten als Rumpsteak oder Rostbraten.

Rogen

Rogen sind Eier von Fischen oder Krustentieren. Gesalzener Rogen einiger Fischarten wird als Kaviar gehandelt.

Rogener

Rogener wird auch als Rogner bezeichnet. Das sind weibliche geschlechtsreife Fische, dessen Eier (siehe auch Rogen) mit der Milch des männlichen Fisches (Milchner) befruchtet werden. Siehe auch Milchner.

Roggen

Neben Weizen ist Roggen das zweitwichtigste Brotgetreide in Europa. Roggenkörner sind länglich spitz und haben eine schlanken Form. Sie sind 6-8 Millimeter lang und 2,5-3,5 Millimeter im Durchmesser. In gesäuerter Form haben sie eine gute Backfähigkeit. Der Schalenanteil bei Roggen ist höher als beim Weizen, daher sind Roggenmahlerzeugnisse auch ballaststoffreicher.

Roggen wird in Mittel-, Nord- und Osteuropa angebaut.

Man verwendet Roggen als Brote (siehe auch Sauerteig), Kleingebäck oder Kornbrandwein.

Roggenbrot

Roggenbrot enthält mindestens 90 % Roggenmehl und bis zu 10 % andere Getreidemahlerzeugnisse. Außerdem dürfen neben Hefe und Salz noch Fett und/oder Zucker bis zu 11,1 % enthalten sein. Da Roggenmehl erst durch Säure backfähig wird, muss der Teig gesäuert werden (siehe auch Sauerteig). Roggenbrote haben einen mild bis intensiv säuerlichen, würzigen Geschmack.

Roggenbrötchen

Roggenbrötchen sind Kleingebäcke mit mindestens 50 % Roggenmehl und meistens Weizenmehl beziehungsweise Weizenmahlerzeugnisse. Weitere Bestandteile: siehe auch Roggenbrot. Der Geschmack von Roggenbrötchen ist kräftig-aromatisch, würzig und mild säuerlich. Die Frischhaltung ist länger als bei Weizenbrötchen.

Gebäckbeispiele sind: Roggelchen, Schinkenbrötchen, Schuberl, Schusterjungen und Zwiebelbrötchen.

Roggenmischbrot

Roggenmischbrot enthält mehr als 50 %, jedoch weniger als 90 % Roggenmehl beziehungsweise Roggenmählerzeugnisse und Weizenmehl beziehungsweise Weizenmählerzeugnisse. Bei hellen Roggenmischbroten ist das Verhältnis Roggen zu Weizen zum Beispiel 60:40. Bei dunklerem Roggenmischbroten ist der Roggenanteil, zum Beispiel 70:30 oder 80:20.

Roggenschrotbrot

Roggenschrotbrot enthält mindestens 90 % Backschrot (Roggenbackschrot). Bis zu 10 % andere Getreidemählerzeugnisse (zum Beispiel helles Weizenmehl, Roggenmehl) sind erlaubt.

Roggenvollkornbrot

Roggenvollkornbrot muss mindestens 90 % und bis zu 10 % andere Getreidemählerzeugnisse (meistens aus technologischen Gründen) enthalten. Roggenvollkornbrot gilt im Vergleich zu Roggenbrot oder Weißbrot als wertvoller für eine gesunde Ernährung, da es sehr ballaststoffreich ist und die Mineralstoffe und Vitamine des ganzen Getreidekornes enthält.

Rohmilch

Rohmilch ist unbehandelte Milch. Nach entsprechender Reinigung und Kühlung darf Rohmilch (maximal einen Tag alt) direkt vom Erzeugungsbetrieb – unter Einhaltung bestimmter Anforderungen – an den Verbraucher abgegeben werden (wird als „Milch-ab-Hof“ bezeichnet).

Rohreis

Siehe auch Paddyreis

Röhrenknochen

Siehe auch Markknochen

Rohrzucker

Rohrzucker ist in vielen Früchten und Pflanzen (siehe auch Saccharose) enthalten. Wirtschaftlich interessant sind aber nur die Zuckerrübe und das Zuckerrohr. Rohrzucker besteht zu über 95 % aus Saccharose und kann noch Unreinheiten enthalten. Rohrzucker aus Zuckerrohr ist bräunlich, Rohrzucker aus Zuckerrüben ist gelblich. Er hat einen etwas herzhaften Geschmack als weißer Zucker (Raffinade), aber nur unwesentlich mehr Nährstoffe als dieser.

Man verwendet Rohrzucker unter anderen als Gebäck, Sirup, Desserts, Eiscreme und zur Herstellung von Zuckerrohrschnaps.

Rohschinken

Rohschinken sind Schinkenarten, die roh gepökelt, getrocknet und geräuchert werden. Dazu zählen: Knochenschinken (wie etwa Holsteiner Katenschinken oder Westfälischer Schinken), Lachsschinken, Nusschinken, Rollschinken, Parmaschinken und Schinekspeck.

Rohwurst

Rohwurst besteht aus zerkleinertem (gewolfem) Fleisch von Rind, Kalb und Schwein mit Speck, Pökelsalz und Würzmitteln. Rohwurst wird vor der Reife und dem Trocknen in Därme gefüllt. Anschließend wird die Wurst dann geräuchert und hängend gelagert. Sie trocknet und wird härter im Anschnitt (Hartwurst oder Dauerwurst wie Salami oder Plockwurst). Streichfähige Rohwurst (wie Mettwurst, Teewurst oder Knackwurst) ist kurzzeitig in Darm gereift.

Rollmobs

Rollmobs ist ausgenommener, entgräteter Hering ohne Kopf und Schwanzflosse. Er wird um eine kleine Gurke, Zwiebelstücken und Gewürzen gerollt und mit einem Holzspieß (aus einwandfreiem Holz) oder Kunststoffstäbchen durchspießt und so zusammen gehalten.

Rollmobs werden gebraten, mariniert oder in Gelee angeboten.

Rollschinken

Rollschinken sind ausgelöste, gewürzte und gepökelte Schinkenkeulen, mit Schnur in Form gerollt und nach Trocknen geräuchert. Der geringe Fettanteil und die Schwarte garantieren einen saftigen Schinken.

Romadur

Romadur ist ein Weichkäse mit leicht schmierigem, gelbbraunem bis rötlichem Rotschimmelüberzug und einem gelblichem Innerem mit wenig Bruchlöchern. Romadur hat einen milden würzigen bis leicht pikantem Geschmack. Sein Fettgehalt liegt bei 8-32 % (Fett i. Tr. 20-60 %)

Romana Salat

Siehe auch Bundsalat

Romanesco

Romanesco ist eine gelbgrüne bis violette Sorte des Blumenkohl. Romanesco ist nährstoffreicher als der weiße Blumenkohl und schmeckt weniger nach Kohl. Er enthält reichlich Vitamin C und Folsäure.

Man verwendet Romanesco wie Blumenkohl und Brokkoli.

Achtung:

Romanesco ist bekömmlicher als andere Kohllarten und soll wie diese vor Krebs schützen.

Römischer Salat

Siehe auch Bundsalat.

Roquefort

Roquefort ist halbfester Schnittkäse mit Blauschimmel (geschützte Herkunftsbezeichnung). Roquefort hat eine dünne orangegelbe Rinde und gelblich weißes bis elfenbeinfarbenes, mit graugrünlischen Schimmelgängen durchsetztes Inneres. Roquefort wurde ursprünglich aus Schafsmilch hergestellt und hat einen würzigen-pikanten bis scharfen Geschmack. Sein Fettgehalt

liegt bei etwa 25 % (Fett i. Tr. Etwa 52 %).

Rosenkohl

Die walnussgroßen, hell bis dunkelgrünen Röschen vom Rosenkohl wachsen an einem steilen, bis 100 Zentimeter hohem Stängel. Rosenkohl enthält sehr viel Vitamin C, Folsäure und Kalium.

Man verwendet Rosenkohl meistens gedünstet als Gemüsebeilage oder Eintöpfe.

Achtung:

Die Garzeit kann verkürzt werden, indem Sie den Stielansatz vor dem Garen kreuzförmig einritzen. Rosenkohl wurde erstmals im 19. Jahrhundert in Belgien angebaut, der französische Name deutet darauf hin: „chou de Bruxelles“ (Kohl aus Brüssel).

Rosenwasser

Rosenwasser besteht aus Alkohol, Wasser, Zucker und etwa 4 Tropfen Rosenöl auf 1 Liter Wasser.

Man verwendet Rosenwasser zum Aromatisieren von Marzipan, Süßspeisen, in der Kosmetikindustrie.

Rosine

Rosinen sind getrocknete Weintrauben. Etwa 100 Kilogramm frische Trauben ergeben etwa 20-30 Kilogramm Rosinen.

Man verwendet Rosinen in Müslis, Nussmischungen, Brot, Gebäck, Kuchen und in Alkohol eingelegt.

Achtung:

Um die Haltbarkeit von Rosinen zu verlängern, werden sie häufig geschwefelt.

Rosmarin

Rosmarin wird auch als Weihrauchkraut bezeichnet. Die mit kleinen, schmalen, an Nadeln erinnernden Blättern haben ein kräftig würzigen Geschmack mit leicht herben, bitteren Aroma. Zusammen mit Bohnenkraut, Oregano, Lavendel und Thymian ist es der Hauptbestandteil der beliebten Kräutermischung: Herbes de Provence (Kräuter der Provence).

Man verwendet Rosmarin zum Würzen von Lammfleisch, Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Soßen und italienischen Gerichten.

Achtung:

Aufgrund seines sehr intensiven Geschmacks sollte man mit Rosmarin sparsam umgehen. Als Tee beruhigt Rosmarin den Magen und unterstützt die Leberfunktion. Rosmarin ist gut bei Rheuma und Blähungen. Außerdem ist Rosmarin ein ausgezeichnetes natürliches Konservierungsmittel und wirkt als Antioxidanz, Ein paar Zweige Rosmarin in normalem Speiseöl ruhen lassen, machen daraus ein besonderes aromatisches Öl.

Rostbratwurst

Rostbratwurst ist eine thüringer Spezialität, aus zerkleinertem und gewürztem Schweinefleisch, in Därme gefüllt, und frisch oder vorher gebrüht auf dem Grill zubereitet.

Rotauge

Das Rotauge (*Rutilus rutilus*), auch die Plötze, Unechte Rotfeder oder auch der Schwal genannt, ist ein Fisch aus der Familie der Karpfenfische.

Es erreicht eine Länge von 25 bis 50 Zentimetern und ein Gewicht von bis zu 3 Kilogramm.

Rotauge hat einen hochrückigen Körper mit grünlicher Ober- und weißer Bauchseite. Die Augen und die Flossen sind rötlich. Die Körperform und die Färbung der Rotaugen kann je nach Gewässertyp variieren. In Fließgewässern sind Rotaugen schlanker und haben eine silbrige Schuppenfärbung an der Seite. In Baggerseen sind Rotaugen beispielsweise hochrückig und haben eine leichte Goldfärbung. Ein besonders auffallendes Kennzeichen der Rotaugen ist die leuchtend rote Iris, daher rührt die Namensgebung. Außerdem hat das Rotauge keine Kieferzähne, sondern zerkleinert seine Nahrung mit den sogenannten Schlundzähnen.

Rotbarsch

Rotbarsch wird auch als Goldbarsch bezeichnet, ist ein Seefisch (Knochenfisch) und kein Barsch ! Es gibt zwei Arten: Flachseerotbarsch und Tiefseerotbarsch. Ihre Länge beträgt bis zu 1 Meter (durchschnittlich 40-60 Zentimeter). Rotbarsche werden bis zu 15 Kilogramm schwer und können bis zu 25 Jahre alt werden. Rotbarsch kommt in Küstenregionen von Grönland, Norwegen und Island vor. Das Fleisch von Rotbarsch ist sehr aromatisch, fest, grätenarm, rosa-weiß und sehr proteinreich (etwa 18 %). Außerdem ist Rotbarsch fettarm (etwa 4 %) und hat eine wirtschaftlich große Bedeutung.

Rotbarsch wird im Ganzen im Ofen gebacken, die Filets frittiert, gebraten oder gedünstet. Weiterverarbeitung von Rotbarsch auch zu Räucherfisch.

Achtung:

Der Rotbarsch gilt als vom Aussterben bedroht und sollte daher nicht mehr gegessen werden !

Rote Bete

Rote Bete sind fleischige, runde bis birnenförmige Knollen, die bis zu 600 Gramm schwer werden können. Sie haben ein purpurrotes Fruchtfleisch.

Die Knollen verwendet man meistens als Rohkost, die Blätter wie Spinat. Der rote Farbstoff in den Knollen nutzt man als Lebensmittelfarbe (zum Beispiel bei Heringssalat).

Achtung:

Rohe rote Bete kann man nicht einfrieren, gekochte dagegen schon. Rote Beten enthalten unter anderem viel Kalium, Vitamin A und C sowie Eisen und wirken appetitanregend. Außerdem helfen Rote Bete bei Anämie und Kopfschmerzen. Urin und Stuhl verfärben sich nach dem Genuss von Rote Beten vorübergehend, das ist aber harmlos.

Rote Rüben

Siehe auch Rote Bete

Rote Zwiebel

Die dünne Schale der roten Zwiebeln sind ebenso wie das Innere leuchtend rot bis rotblau. Rote Zwiebel ist milder als die Speisezwiebel.

Die rote Zwiebel wird wie die Speisezwiebel verwendet, Dekoration in Marinaden und Salaten.
Achtung: Rote Zwiebel enthält gegart genauso viele Mineralstoffe und Vitamine wie roh. Heilende Wirkung: siehe Speisezwiebel.

Roter Thunfisch

Roter Thunfisch bezeichnet man auch als großer Thunfisch. Siehe auch Thunfisch. Roter Thunfisch wird bis zu 3 Meter lang und mehr. Er wird 400 bis zu 450 Kilogramm schwer.
Bauchfleisch mit bester Qualität verwendet man für alle Garverfahren, das übrige Fleisch vorwiegend für Konservenprodukte.

Achtung:

Roter Thunfisch ist stark gefährdet (Abnehmend). Beim Garen verfärbt sich das Fleisch rötlich, daher der Name.

Rotfeder

Rotfeder bezeichnet man auch als Rotkarpfen, ist auch als Unechtes Rotauge, Rötel oder Rotblei bekannt und ist ein Süßwasserfisch (Karpfen-, Knochenfisch). Rotfeder wird etwa 20-30 Zentimeter lang und wiegt etwa 1,5 Kilogramm. Sie kommt im Mittelasien und in Osteuropa vor. Das Fleisch der Rotfeder ist sehr schmackhaft.
Man verwendet Rotfeder wie Karpfen.

Rotkohl

Rotkohl wird auch als Rotkraut oder Blaukraut bezeichnet. Seit etwa 600 v. Chr. Ist der Rotkohl in Europa bekannt. Die eng anliegenden Blätter bilden einen festen, runden Kopf, dessen Farbe (vom pH-Wert abhängig) von rot bis blau variiert, daher auch die verschiedenen Bezeichnungen. Rotkohl hat einen etwas feineren Kohlgeschmack als der Weißkohl.
Rotkohl verwendet man roh als Salat oder gekocht als Gemüsebeilage.

Achtung:

Rotkohl enthält mehr Ballaststoffe sowie Vitamin C als Weißkohl und kann gut gelagert werden.

Rotkraut

Rotkraut => Österreich

Blaukraut, Rotkohl => Deutschland

Kabis, Rotkabis => Schweiz

Das Rotkraut ist ein Wintergemüse und hat viele Vitamine und Mineralstoffe, die gut für unser Immunsystem sind. Rotkraut eignet sich besonders gut als Beilage zu Wildgerichten und natürlich auch zum Martinigansl.

Rotwild

Rotwild sind Haarwildarten mit rotbraunen Fell wie Reh und Hirsch, allerdings mit Gabelgeweih. Rotwild ist größer als Damwild.

Rotwurst

Rotwurst wird auch als Blutwurst bezeichnet und gehört zu den Kochwurstsorten.

Roulade

Roulade ist eine Scheibe (etwa 150 Gramm) aus der Oberschale der Rinderkeule, meistens mit Speck-, Gewürzgurken, Senf und Zwiebelstreifen gefüllt.

Roux

Roux ist eine Mehlschwitze oder auch Mehlrösten in Fett.
Einbrenn = braune Roux Einmach = weiße Roux

Rübenkraut

Siehe auch Rübensirup

Rübensirup

Rübensirup wird durch Kochen aus Zuckerrüben gewonnen.
Man verwendet Rübensirup als Brotaufstrich.

Achtung:

Rübensirup enthält mehr als 60 % Zucker, jedoch auch viele Mineralstoffe und Vitamine.

Rübenzucker

Wie Rübenzucker Basis für den weißen Zucker.

Achtung:

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts ordnete Napoleon den Anbau der Zuckerrübe an, um sich vom Zuckerrohr unabhängig zu machen. In der ersten Rübenzuckerfabrik, die 1801 in Schlesien auf Geheiß des Königs von Preußen gebaut wurde, hat man schon im Gründungsjahr 250 Tonnen Zuckerrüben verarbeitet. Der ersten Zuckerraffinerie (1801) folgten in knapp 2 Jahren weitere 300 Tonnen, was dem Handel mit Rübenzucker einen wahren Aufschwung brachte. Heute liegt der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland bei etwa 30 Kilogramm im Jahr.

Rübenöl

Siehe auch Rapsöl

Rucola

Siehe auch Rauke

Rübenmasse

Rübenmasse hat im Vergleich zur Weizenmehl-/Weizenstärkemenge hohe Ei-, Fett und

Zuckeranteile. Das Verhältnis der vier Grundzutaten ist bei schweren Rührmassen 1:1:1:1. Weitere Zutaten sind zum Beispiel Aromen, Rosinen, Sultaninen, Salt, Marzipan, Orangeat, Vollmilch und/oder Zitronat sowie als Lockerungsmittel (bei Bedarf) Backpulver. Gebacken werden Rührmassen vorwiegend in Kastenformen, runde Formen (Kochform) oder auf Blechen. Gebäckbeispiele: Englischer Kuchen, Sandkuchen, Königskuchen, Marmorkuchen und Zitronenkuchen.

Rumpsteak

Rumpsteak stammt aus dem Zwischenrippensteak (etwa 150 bis 180 Gramm) aus der Hüfte/Blume oder aus den flachen Roastbeef .

Achtung:

Der Fettrand macht das Steak saftig ! Vor dem Braten oder Grillen sollten Sie ihn einschneiden, damit der Fettrand sich nicht krümmt.

Rundkornreis

Siehe auch Milchreis.

S

Saccharin

Saccharin (E 954) ist ein synthetisches Süßungsmittel, das etwa 300-700 mal stärkere Süßkraft hat als Rohrzucker, aber ohne Kalorien ist. Saccharin hat einen leicht bitteren Nachgeschmack und ist nicht kochbeständig. Es wird vom Körper unverändert ausgeschieden. Der Süßstoff Saccharin verursacht keine Karies. Saccharin ist außerdem farblos, wird vom menschlichen Körper schnell aufgenommen. Anders als der neuere künstliche Süßstoff Aspartam bleibt Saccharin bei Erhitzung immer stabil, auch wenn Säuren präsent sind. Außerdem reagiert Saccharin nicht chemisch mit anderen Stoffen und lässt sich gut lagern. Angeboten wird Saccharin flüssig oder als Pulver.

In Zahnpflegeprodukten (zum Beispiel Zahnpasta, Zahnpflegetabletten) ist Saccharin als süßender, nicht kariesfördernder Süßstoff enthalten.

Man verwendet Saccharin in diätetischen Lebensmitteln, in Light-Produkten und Saccharin wird auch als Geschmacksverstärker eingesetzt. Außerdem verwendet man Saccharin als Zuckerersatz.

Bei der Herstellung von Futtermitteln für Ferkel wird Saccharin auch als Süßmittel, wohl aber nicht zur Stimulierung des Appetits der Tiere, eingesetzt.

Wirkung

Neben der bekannten süßenden Wirkung des Saccharin werden noch Auswirkungen auf Hungergefühl und auch Insulinausschüttung diskutiert. Saccharin wirkt im Reagenzglas als Carboanhydrase (CA) Hemmer, am stärksten wird CA vom Typ VII gehemmt. Die CA ist ein Enzym, das im Körper an zahlreichen physiologischen Prozessen beteiligt ist, CA-VII ist im Gehirn lokalisiert. Das Saccharin wirkt außerdem antibiotisch auf die Darmflora, was auf die Sulfonamideinheit zurückgeführt wird. Studien haben gezeigt, dass Saccharin Übergewicht und Diabetes auslösen kann, man vermutet die veränderte Darmflora als Ursache.

Saccharin wird verdächtigt, die Entstehung der Alzheimer-Krankheit zu fördern.

Achtung: Saccharin gilt in großen Mengen konsumiert als gesundheitsschädlich !
Abgesehen davon können große Mengen von Saccharin abführen wirken.

Saccharose

Saccharose ist eine Verbindung aus Glucose und Fructose. Saccharose findet sich in fast sämtlichen Früchten und besonders in Zuckerrüben und Zuckerrohr.

Achtung:

Bis heute ist es nicht gelungen, Saccharose künstlich herzustellen.

Saflor

Saflor ist „frischer Safran“. Saflor ist ein anderer Name für die Färberdistel, deren gelber Farbstoff früher zum Färben von Seide verwendet wurde.

Achtung:

In der orientalischen Küche ist Saflor ein preiswerter Ersatz für Safran, der Touristen auch gerne als echter Safran verkauft wird.

Safran

Safran ist ein Würzmittel und gelber Pflanzenstoff aus den Samenfäden des Safrankrokus (griechisch Krokos – Safran). (Safran macht den Kuchen gelb ...“). Angeboten wird Safran in ganzen Fäden oder gemahlen. Safran gilt als teuerstes Gewürz der Welt. Um ein Kilogramm Safran zu gewinnen, benötigt man etwa 80.000 bis 100.000 Safranblüten aus einer Anbaufläche von etwa 1000 Quadratmetern, die von Hand aus den Blüten gezupft werden müssen !

Man verwendet Safran zum Färben und Würzen von Suppen wie Bouillabaise, Eintöpfen oder Reisgerichten wie Paella. Außerdem verwendet man Safran für Currys, in Likören und Käse.

Achtung:

Safran wirkt krampflösend und magenstärkend. Außerdem fördert Safran die Verdauung. Bei hoher Dosierung (ab 10 Gramm) kann Safran tödlich wirken ! Safran ist ein Verwandter der giftigen Herbstzeitlosen !“. Auch heute ist das Fälschen von Safran (wurde früher hart bestraft) nicht ungewöhnlich, deshalb sollten Sie grundsätzlich kein Pulver, sondern nur Safranfäden kaufen, andernfalls kann es Ihnen passieren, dass Sie für viel Geld Kurkuma oder Selfor erwerben.

Sahneerzeugnisse

Sahneerzeugnisse werden aus Milchrahm oder Sahne (siehe auch Rahm) hergestellt. Der Fettanteil von Sahneerzeugnissen muss bei mindestens 10 % liegen. Siehe auch: Kaffesahne, saure Sahne oder Schlagsahne.

Sahnemeerrettich

Dem frisch geriebenen Meerrettich werden bei Sahnemeerrettich Brandwein, Guarkermehl, Sahne und Majonäse hinzugefügt.

Man verwendet Sahnemeerrettich zu kalten Bratenplatten und Fischplatten.

Saibling

Saibling wird auch Bachsaibling genannt. Die Saiblinge sind eine Gattung aus der Familie der Lachsfische und sind bachforellenähnliche Süßwasserfische (Raubfische). Je nach Art wird Saibling von 100 Gramm bis 10 Kilogramm schwer. Ihre Durchschnittsgröße liegt bei etwa 35-55

Zentimetern, Saiblinge werden bis zu 1 Kilogramm schwer. Saibling kommt in sauerstoffreichen Alpenseen, Binnenseen in Kanada, Skandinavien, Schottland und in Nordrussland vor. Das Fleisch von Saibling ist sehr aromatisch, fest und rosafarben. Außerdem hat das Fleisch von Saibling einen Proteinanteil von etwa 19 % und einen Fettanteil von etwa 2 %. Saibling ist ein ausgezeichnete Speisefisch.

Man verwendet Saibling je nach Größe ganz oder in Teilen gebeizt, in Butter gebraten, in Folie gegart, mariniert oder pochiert.

Achtung: Der Saibling gilt als gefährdete Rasse und sollte deshalb nicht mehr gegessen werden !

Salami

Salami ist Rohwurst aus fettarmen Rind- und Schweinefleisch, gepökelt und kräftig gewürzt, in Därmen gereift. Spezielle Umhüllungen verhindern zu starkes Austrocknen. In Form und Hülle sowie Würze, Schnittstärke und Wurststärke unterscheiden sich Salamiangebote aus Dänemark, Italien, Frankreich und Ungarn. Koschere Salami besteht nur aus Rindfleisch.

Man verwendet Salami als Brotbelag oder für kalte Platten.

Salamander

Profiküche, Arbeitsgerät zum Gratinieren

Salat (Ungeziefer)

Wer sich vor Ungeziefer im Salat fürchtet, kann einen Schuss Essig ins Wasser geben.

Salat

Salat, der zu lange gelagert wird, verliert Vitamine. Achten Sie beim Kauf auf wirklich frische Ware. Wenn der Strunk schon etwas braun ist, sollten sie vom Kauf Abstand nehmen.

Salatblätter zuerst waschen und dann erst zerkleinert werden. Salat nicht im Wasser liegen lassen. Kurz vor dem Servieren abmachen. Trocken schleudern hat den Vorteil, dass die Marinade besser an den Blättern haftet.

Salat im Plastiksack -

Oft haftet dem Salat ein seltsamer Geruch an, speziell Rucola ist sehr empfindlich. Wir plädieren für ein frisches, knackiges Produkt aus dem Gemüseregal oder, noch besser, direkt vom Bauern(markt).

Salatgemüse

Siehe auch Blattgemüse.

Salatgurke

Die Salatgurke ist langwüchsig, schlank, dunkelgrün, bis zu 50 Zentimeter lang und 1,5 Kilogramm schwer.

Man verwendet Salatgurke als Rohkost in Salaten.

Salbei

Die Salbeiblätter schmecken kräftig würzig bis leicht bitter.

Man verwendet Salbei zu Eintöpfen, Fleisch oder Fisch. Außerdem verwendet man Salbei bei Omelettes, Suppen und Soßen. Salbei ist auch ein wichtiges Gewürz zum Beispiel bei Osso buco,

Achtung:

Wegen seines intensiven Aromas sollten Sie Salbei nur sparsam verwenden ! Salbeitee oder Salbeibonbons lindern Halsschmerzen, Blähungen und Menstruationsbeschwerden. Außerdem sind sie krampflösend und entzündungshemmend.

Salm

Siehe auch Lachs.

Salmonellose

Salmonellose ist eine meldepflichtige Infektionskrankheit. Weltweit ist Salmonellose die häufigste Ursache von Lebensmittelvergiftung durch Salmonellen, die in Geflügel, Enteneiern und Hühnereiern, sowie in Hackfleisch, Kartoffelsalat, Majonäse, Softeis und Rohmilch gehäuft vorkommen. Bei unsachgemäßer Lagerung dieser Lebensmittel und bei mangelhafter Hygiene beim Umgang mit diesen Lebensmitteln kann es zu Salmonellose führen.

Salpikon

Salpikon (frz. Salpicon) ist ein Ragout, bei dem gekochtes oder rohes Gemüse, Fleisch, Fisch oder Obst klein würfelig geschnitten und mit einer Sauce gebunden wird; auch Obst mit Sirup überziehen

Salz

Salz ist eines der ältesten und bekanntesten Gewürze. Salz ist eine Verbindung aus Natrium und Chlorid und wurde früher mit Gold aufgewogen. Man unterscheidet zwischen Steinsalz und Meersalz. Steinsalz wird in unterirdischen Salzbergwerken gebaut und Meersalz wird durch Verdunsten von Meerwasser gewonnen.

Man verwendet Salz als Würzmittel und Konservierungsmittel.

Achtung:

Beim Kochen sollten Sie sehr sparsam mit Salz umgehen, da es versteckt bereits in vielen Lebensmitteln (wie Brühwürfel, Gemüsebrühe, gepökeltem oder geräuchertem Fleisch, Käse, Schinken, Wurst, Soßen, Knabberartikeln oder auch Ketchup) enthalten ist. Salz ist für den Wasserhaushalt im Körper lebenswichtig, zuviel Salz führt jedoch zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Wassereinlagerungen und Nierenproblemen. Salzwasserfisch Siehe auch Seefisch.

Sambal Oelek

Sambal Oelek ist eine dickflüssige, indonesische Würzpaste auf Chilibasis. Teuflich scharf und feuerrot – das sind die besonderen Kennzeichen von Sambal oelek. Sie ist nicht nur in Malaysia und China ist sie sehr beliebt.

Erkennen können Sie Sambal Oelek an seiner leuchtend roten Farbe und den noch sichtbaren Chilikernen. Außerdem zeichnet sich das Würzmittel natürlich durch seine Schärfe aus. Basis für Sambal Oelek sind die frischen roten Chilischoten. Dazu kommen außerdem Salz und Essig. Alle Zutaten werden dann in einem Mörser zu einer Paste zermahlen. Die Kerne bleiben dabei in der Chilischote und verleihen dem Sambal Oelek seine ganz besondere Schärfe. Gut verschlossen ist diese Paste im Kühlschrank mehrere Monate haltbar.

In Indonesien, China und Malaysia wird Sambal Oelek vor allem als Dip verwendet, wo die scharfe Soße keinesfalls bei der berühmten Reistafel fehlen darf. In kleinen Schälchen wird es dem Gast auch zu Fisch, Fleisch, Nudeln und Gemüse gereicht, so dass er bei Tisch selbst nachwürzen kann.

Sardelle

Sardelle oder auch Anchovis genannt, sind Seefische (Knochenfische). Die Sardelle wird bis zu 15 Zentimeter lang und ist heringsähnlich. Sardellen kommen im Atlantik und dem Mittelmeer vor. Ihr Fleisch ist sehr fettreich.

Man verwendet Sardelle gesalzen als Sardellenpaste oder Sardelleringe (Sardellenfilets), Salzsardellen der in Öl eingelegt. Außerdem verwendet man Sardelle in Sardellenbutter (Butterfett mit einem Zusatz von 5-10 % Sardellenpaste oder Salzsardellen). In marinierter Form (Würzsauce) sind sie als Anchovis im Handel.

Sardinen

Die Sardine gilt als Seefisch. Sardine wird handelsüblich als das Jugendstadium des Pilchard bezeichnet. Sardine hat eine Größe von etwa 15-25 Zentimeter und ihr Fleisch ist sehr Delikat und fettreich.

Man verwendet Sardine gebraten, gegrillt, meistens aber als Konservenfisch (zum Beispiel Ölsardinen). Vorwiegend kopfflos, ausgenommen und gegart.

Achtung:

Sardinen sind nicht zu empfehlen, die Lage ist laut WWF kritisch.

Schröpfen

Schröpfen ist das feine Einschneiden des Filets ohne dabei die Haut zu durchtrennen. Auf diese Weise verschwinden die Gräten bei Hitzezufuhr wie von selbst!

Sashimi

Sashimi ist eine japanische Vorspeise. Sashimi ist roher Fisch, kunstvoll angerichtet, ohne Beilagen. Saubohne Saubohne wird auch als Ackerbohne, Puffbohne oder als dicke Bohne bezeichnet. Saubohne ist aber keine Bohne, sondern eine Frucht einer Wickenart, Schmetterlingsblütler, Hülsenfrucht. Die Saubohne wurde schon vor mehr als 5000 Jahren als Nahrungsmittel angebaut. Die Schale der Saubohne ist nicht genießbar. Saubohne enthält sehr viel Folsäure, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Man verwendet Saubohne in Suppen, Eintöpfen, in Falafel, als Gemüse und als Viehfutter.

Achtung:

In der Pharmazie ist die Saubohne Ausgangsstoff von DOPA-Präparaten (Dopamin, ein Neurotransmitter).

Sauce Béchamel

1/4 l Milch
1 EL Mehl
30 g Butter

1/2 Zwiebel fein geschnitten
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Mehl leicht anschwitzen und auskühlen, Butter schmelzen; Milch, Zwiebel und andere Zutaten einige Minuten kochen, abseihen. Mehl-Butter Mischung mit heißer Milch aufkochen, glattrühren und noch einige Minuten verkochen lassen. Tipp: Diese Sauce eignet sich vor allem zur Bindung von Gemüse

Sauciere

Eine Sauciere ist eine Servierschüssel für Soßen.

Sauerampfer

Die pfeilförmigen, grüne Blätter des Sauerampfer schmecken säuerlich und bitter. Sauerampfer ist verwand mit dem Rhabarber und enthält genau wie dieser Oxalsäure, aber deutlich weniger. Daher ist Sauerampfer auch zum Rohverzehr geeignet. Sauerampfer enthält außerdem sehr viel Vitamin C.

Man verwendet Sauerampfer als Rohkost und wie Spinat.

Achtung:

Sauerampfer regt den Appetit an, reinigt das Blut und wirkt harntreibend.

Sauerkraut

Sauerkraut ist durch Salz und Milchsäuregärung lange haltbar gemachter Weißkohl. Er ist angenehm im Geschmack und wird in der Gastronomie mit Ananas gekocht. Delikatess-Sauerkraut enthält außerdem Kräuter, Gewürze und Zucker. 50 Gramm Wein-Sauerkraut enthalten 1 Liter Wein.

Man verwendet Sauerkraut meistens als Beilage. Sauerkraut ist Hauptbestandteil des Elsässer Sauerkraut.

Achtung:

Sauerkraut enthält sehr wenig Kalorien, ist reich an Mineralstoffen und Vitamin A, B sowie C. Früher war Sauerkraut wichtiger Nahrungsbestandteil der Seeleute, um Skorbut zu verhindern.

Sauermilch

Siehe auch Dickmilch.

Sauermilcherzeugnisse

Sauermilcherzeugnisse werden aus Milch und/oder Rahm unter Zugabe von speziellen Milchsäurebakterien und anderen Mikrobenarten hergestellt. Sauermilcherzeugnisse sind dickflüssig, trinkfähig oder stichfest.

Erzeugnisse sind zum Beispiel Biogurt, Creme fraiche, Dickmilch (Sauermilch), Kefir, Jogurt oder Sauerrahmbutter. Sauermilchkäse Sauermilchkäse wird aus Sauermilchquark (Magerquark) unter Zugabe von speziellen Reinkulturen (Mikroben) hergestellt. Alle Sauermilchkäsesorten sind eiweißreiche und fettarm.

Es gibt folgende Sorten von Sauermilchkäse: - Rohmilchkäse oder Gelbschmierkäse, Gelbkäse, wie

zum Beispiel Harzer Käse, Meinzer Käse, Olmützer Käse und Bauernkäse, Handkäse, Korbkäse, Spitzkäse sowie Sankenkäse. - Edelschmierkäse (weißer Camembertschimmel), zum Beispiel Handkäse, Korbkäse, Spitzkäse sowie Sankenkäse.

Sauerrahm

Siehe auch saure Sahne.

Saure Sahne

Saure Sahne beziehungsweise Sauerrahm ist Sahne, die mit Milchsäurebakterien versetzt wurde. Hierdurch nimmt sie neben einem leicht säuerlichen Geschmack eine festere, cremige Konsistenz an. Sie wird in verschiedenen Fettgehaltsstufen zwischen 10 und 18 Prozent im Handel angeboten. Möchten Sie mageren Saurerahm zum Kochen verwenden, sollten Sie etwas Stärkemehl oder Weizenmehl unter den Sauerrahme rühren. Dadurch flockt das Eiweiß nicht so schnell aus.

Saure Sahne mit einem Fettgehalt von ca. 24 % wird als Schmand bezeichnet.

Sauerteig

Sauerteig entsteht durch Gärung eines Gemisches aus Roggenmehl und Wasser, indem man spezielle Milch und Essigsäurebakterien hinzufügt. Durch Zusatz von 30-50 % Sauerteig (bezogen auf die Gesamtmehlmenge) zu roggenhaltigen Teigen wird die Backfähigkeit des Roggenmehls verbessert beziehungsweise gewährleistet und sorgt außerdem für den charakteristischen mild-säuerlichen Geschmack von Roggenbrot.

Säuerungsmittel

Säuerungsmittel sind Zusatzstoffe (zum Beispiel Genussäuren) von Lebensmitteln, um sie zu säuern beziehungsweise haltbar zu machen. Man nimmt dazu zum Beispiel Zitronensäure oder Weinsäure. Wird Lebensmitteln ein Säuerungsmittel nur zugesetzt, um einen sauren Geschmack zu erreichen, so muss dies in der Zutatenliste mit „Säuerungsmittel“ vermerkt sein.

Achtung:

Zugelassene Säuerungsmittel und Säureregulatoren tragen die E-Nummern E330-341.

Säureregulator

Säureregulator ist Zusatzstoff zur Regulation des Säuregrades (pH-Wert) von Lebensmitteln um den Geschmack zu verbessern. Man gibt Säureregulator auch zu um die Lebensmittel länger haltbar zu machen.

Säureregulator werden in der Zutatenliste mit „Säureregulator“ vermerkt.

Sautieren

Kurz in der Pfanne kleine Stücke braten, immer wieder schwenken; Gemüse in Butter schwenken

Scampi, Scampo

Siehe auch Kaisergranat.

Schabefleisch

Schabefleisch ist fettarmes (darf nicht mehr als 6 % Fett enthalten), zerkleinertes Fleisch aus der Rinderkeule, ohne Zusätze und nicht geformt. Schabefleisch muss nach den Grundsätzen der Hackfleisch-Verordnung hergestellt werden. Siehe auch HACCP.

Schaf 1) Allgemeine Rassenbezeichnung, 2) Über 2 Jahre alte Tiere der Kategorie Hammel.

Achtung:

Zur Speisezubereitung sind Schafe ungeeignet. Sie werden für die Wollproduktion gehalten.

Schafskäse

Schafskäse wird wie Ziegenkäse hauptsächlich in den Mittelmeerländern wie Frankreich, Spanien, Italien und Griechenland hergestellt, da dort – anders als bei uns in Deutschland - die Schafzucht ein wichtiger Bestandteil der Agrarwirtschaft ist. Geschmacklich ist Schafskäse herzhafter als Käse aus Kuhmilch. Schafskäse wird häufig aus Rohmilch, aber auch aus pasteurisierter Milch hergestellt, ebenso gibt es zahlreiche Sorten, bei denen der Schafsmilch Kuhmilch beigefügt wird. Im Handel erhältlich sind Frischkäse (zum Beispiel Feta), Hartkäse (zum Beispiel Pecorino) sowie Blauschimmelkäse (zum Beispiel Roquefort).

Man verwendet Schafskäse als Brotbelag, für Käseplatten und zum Gratinieren.

Schalenobst

Schalenobst ist die Sammelbezeichnung für zum Beispiel Cashew-, Erdnüsse, Esskastanien, Haselnüsse, Kokosnüsse, Mandeln, Paranüsse, Pistazien oder Walnüsse. Bei allen Arten ist jeweils nur der Kern essbar.

Schalentiere

Schalentiere ist die Sammelbezeichnung für wirbellose Tiere mit einer schützenden kalkhaltigen Schale. Hierzu zählen zum Beispiel die Auster, Muscheln und Schnecken. Sie zählen zu den Weichtieren.

Schälgurke

Siehe auch Schmorgurke.

Schalotte

Die Schalotte gilt als aromatischste und feinste Zwiebelsorte und war bei den Griechen und Römern auch als Aphrodisiakum sehr beliebt.

Man verwendet die Schalotte roh, als Gemüsebeilage, für Salate, Suppen und Soßen. Siehe auch Speisezwiebel.

Achtung:

Schalotte darf nicht gebräunt werden, da sie sonst bitter schmeckt. Schalotten sind reich an Mineralstoffen, wirken appetitanregend und soll bei Insektenstichen helfen.

Schaumwein

Schaumwein ist der Oberbegriff für Erzeugnisse aus Wein, die durch einen festgelegten Kohlendruck entstehen und mindestens 9,5 % vol Alkohol enthalten. Schaumwein muss in Flaschen abgefüllt sein und bei +20 Grad Celsius einen Druck von 3 Bar aufweisen. Entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen der europäischen Union gelten die folgenden Gütekassen

(Schaumweinbezeichnungen):

- Qualitätsschaumwein (siehe auch Sekt) - Inländischer Qualitätsschaumwein – bestimmter Anbaugebiete (Sekt aus bestimmten Anbaugebieten) – mit Jahresangabe – mit Rebsortenangabe - Deutscher Qualitätsschaumwein (Deutscher Sekt) – nur für Schaumwein, der ausschließlich zu Schaumwein verarbeitet wurde. - Fruchtschaumwein (wie zum Beispiel Erdbeerwein), schaumweinhaltiges Getränk, zählt zu den weinartigen Getränken. - Diabetikerschaumwein muss mit der Angabe „Für Diabetiker geeignet“ und dem Zusatz „Auf Befragen des Arztes“ gekennzeichnet sein. Er darf zulässige diätetische Werte nicht übersteigen und nur mit den für Diabetiker geeigneten zugelassenen Stoffen behandelt worden sein.

Schellfisch

Der Schellfisch ist ein Seefisch (Knochen-, Rundfisch) und hat eine Länge bis zu maximal 1 Meter. Schellfisch wiegt maximal 12 Kilogramm und ist kabeljauähnlich. Er kommt in nördlichen europäischen Küstenregionen (hauptsächlich vor Island und Norwegen) und dem Atlantik vor. Schellfischfleisch ist fest, hell (weiß), mager und sehr fein im Geschmack. Außerdem ist Schellfisch proteinreich (etwa 18 %) und nahezu fettfrei.

Man verwendet Schellfisch vorwiegend gedünstet und gekocht (Kochfisch) oder auch gebraten beziehungsweise geräuchert.

Achtung:

Schellfisch gilt als überfisch und sollte nicht mehr verzehrt werden.

Schichtkäse

Schichtkäse ist formfester, gallertartiger Frischkäse. Sein Fettgehalt liegt bei 2-12 % (Fett i. Tr. 10-40 %). Schichtkäse ist milchigweiß bis rahmgelb und matt glänzend. Schichtkäse besteht aus mehreren Schichten mit unterschiedlichen Fettgehalt und hat daher kleine farbliche Unterschiede (die fettreichen Schichten sind gelblicher).

Schill

Siehe auch Zander

Schillerlocken

1) Geräucherte Bauchlappen des Dornhai. Schillerlocken sind vom Dornhai, der vom Aussterben bedroht ist! 2) Gebäck aus Blätterteig, in Tütenform mit Schlagsahne oder Creme gefüllt. Meistens ist der erste Teil mit Schokoladenglasur (Kuvertüre) überzogen.

Achtung:

Dornhai gilt laut WWF als vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr gegessen werden !

Schimmelkäse

Siehe auch Weichkäse

Schinkenspeck

Schinkenspeck ist zugeschnittenes Hüftstück der Schweinekeule, gepökelt und geräuchert, weiter

verarbeitet zu Frühstücksschinken. Siehe auch Speck oder Bacon.

Schlachtfleisch

Schlachtfleisch ist für den menschlichen Genuss als tauglich befundenes Fleisch von gezüchteten warmblütigen Schlachttieren. Siehe auch Hammel, Kalb, Rind oder Schwein.

Schlagrahm

Siehe auch Schlagsahne.

Schlagsahne

Schlagsahne wird auch als Schlagrahm, süße Sahne oder als Schlagober bezeichnet. Schlagsahne ist ein milchigweißes bis cremengelbliches Milcherzeugnis (Sahneerzeugnis). Der Fettanteil von Schlagsahne beträgt mindestens 30 % (ideal: 32-34 %). Durch eingeschlagene Luft erhält die Sahne ihre lockere Beschaffenheit.

Man verwendet Schlagsahne zu Desserts, als „Haube“ auf Kaffeezubereitungen und Likören. Flüssige Schlagsahne verwendet man in Suppen oder Sossen.

Achtung:

Schlagsahne enthält neben Kalzium (wie alle Milchprodukte) sehr viel gesättigte Fettsäuren und Cholesterin.

Die Entstehung der Schlagsahne (französisch *creme Chantilly*) verdanken wir Fritz Karl Vatel, einem Franzosen Schweizer Herkunft. Er hat eines Tages auf Schloss Chintilly bei Paris Ludwig XIV. seine geschlagene, leicht gesüßte Sahne als Dessert serviert. Der König war begeistert, und so wurde die Schlagsahne bald an allen Höfen Europas serviert.

Schlegel

Schlegel ist die Bezeichnung von Keulen vom Hirsch, Reh und Wildschwein.

Schlehdorn / Schlehen

Schlehdorn (*Prunus spinosa*) wird auch Schlehendorn, Schlehe, Heckendorn, Schwarzdorn oder Deutsche Akazie genannt. Es ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Prunus*, der zur Tribus der Steinobstgewächse innerhalb der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) gehört.

Früher trugen Schlehen im obstarmen Winter noch zur Vitaminversorgung bei, heute kennt Schlehdorn kaum noch jemand. Das ist sehr schade, denn diese Wildfrüchte haben es wirklich in sich !

Die etwa 10-15 Millimeter großen, blauen Steinfrüchte des Schwarzdorns erinnern ein bisschen an Pflaumen. In Wirklichkeit sind sie auch entfernt mit ihnen verwandt und heißen in einigen Gegenden auch Schlehenpflaumen. Wesentlich bekannter sind die Schlehen allerdings unter den Namen Schlehdorn oder Dornschlehen, die einen guten Hinweis darauf geben, dass Sie beim Pflücken besser Handschuhe tragen (die Zweige der Sträucher, an denen die Schlehen wachsen, haben sehr spitze lange Dornen).

Bei der Farbe der graublauen bis schwarzblauen Schlehdornes hört nebenbei bemerkt die Ähnlichkeit mit Pflaumen auch schon auf. Ihr grünliches Fruchtfleisch schmeckt sehr herb und

auch sauer. Roh genießbar ist Schlehdorn erst nach den ersten Nachtfrösten ! Dann wandelt sich die Stärke in den Steinfrüchten in Zucker um und sie werden weich und süß.

Schlehen werden in der Lebensmittelindustrie ab und an zusammen mit anderen Früchten für Saft und Marmeladen benutzt. Die größte Bedeutung hat Schlehdorn allerdings bei der Herstellung von Schlehengeist, Schlehenlikör und anderen alkoholischen Spezialitäten.

Herkunft

Schlehen wachsen wild in ganz Zentraleuropa über Vorderasien und auch bis nach Sibirien sowie Nordafrika.

Saison

Die beste Zeit zum Ernten von Schlehen beginnt im Oktober und geht etwa bis Ende November.

Schleie

Schleie werden auch als Schleihe oder Schuster bezeichnet und sind Süßwasserfische (Grundfische). Schleie werden bis etwa 70 Zentimeter lang und maximal 10 Kilogramm schwer. Schleie wachsen langsamer als zum Beispiel Karpfen und kommen in Europa als Nebenfisch in Karpfenteichen vor.

Das Fleisch von Schleien ist grätenreich, sehr schmackhaft und zart. Außerdem sind Schleie sehr proteinreich (etwa 18 %) und fettarm (etwa 1%)

Man verwendet Schleie gebraten, gegrillt oder gekocht als „Schleie in Blau“.

Schmalz

Schmalz ist als Schweineschmalz, Flomenschmalz, Griebenschmalz und Gänseschmalz bekannt. Schweineschmalz entsteht durch Schmelzen von Bauchspeck oder Rückenspeck. Flomenschmalz entsteht durch das Schmelzen des Nierenfettes und Bauchfettes (Flomen). Grieben sind Rückstände bei der Schmalzgewinnung und verbleiben im (gewürzten oder ungewürzten) Griebenschmalz. Gänseschmalz entsteht beim Schmelzen des Brustfettes oder Eingeweidefettes der Gänse. Man verwendet Schmalz zum Backen und Braten, als Brotbelag und zur Geschmacksverstärkung zum Beispiel bei Grünkohl und Rotkohl.

Schmoren

Das Schmoren ist eine Kombination der Garmethoden Braten, Kochen sowie dem Dünsten. Sie wird meistens für die Zubereitung von Fleisch angewendet, weil es eher langfaserig und bindegewebehaltig ist, und deshalb beim Braten leider zäh werden würde. Außer Fleisch können Sie auch Gemüse und Pilze Schmoren.

Nachdem Sie das Schmorgut kurz und scharf angebraten haben, damit sich die Röststoffe auf der Oberfläche bilden, wird das Schmorgut mit Flüssigkeit abgelöscht. Danach wird es mit weiteren Zutaten in einem geschlossenen Topf auf dem Herd, oder noch besser im Ofen, bei mäßiger Temperatur fertig gegart. Durch diese Garmethode gewinnt das Gargut wie Fleisch an Geschmack und wird mürbe. Die Flüssigkeit und der drucklosen Dampf bleibt im Topf und die Kerntemperatur automatisch im geeigneten Bereich (siehe auch Braten). Der Schmorprozess kann über mehrere Stunden aufrechterhalten werden. Das ist besonders wenn die Temperatur 80 bis 100 Grad Celsius nicht übersteigt, die genügt, um das Bindegewebe in Gelatine zu verwandeln. Es entsteht dabei eine besonders aromatische Sauce.

Dazu braucht man einen Bräter oder einen Schmortopf

Schmorgurke

Die Schmorgurke ist ein festeres, weniger wasserreiches Fleisch und eignet sich daher besser als die Salatgurke zum Garen.

Man verwendet die Schmorgurke zum Schmoren, Dünsten oder gefüllt.

Schnellkochreis

Schnellkochreis ist vorgekochter beziehungsweise wärmebehandelter getrockneter Weißreis. Schnellkochreis hat aufgrund dieser Vorbehandlung eine verkürzte Kochzeit/Garzeit von 3-5 Minuten.

Schnepfe

Schnepfe wird auch als Waldschnepfe oder Unterschnepfe, oder Bekassine bezeichnet. Die Schnepfe ist ein Rehbuhnähnlicher Vogel mit auffällig spitzem Schnabel. Das Männchen ist immer in der Dämmerung aktiv. Sein träger langsamer Balzflug wird als Schnepfendreck bezeichnet. Man verwendet die Schnepfe gebraten in der Kasserolle, als Schnepfendreck oder auch rosa gebraten. Siehe auch Salami.

Achtung:

Früher waren Schnepfen vorrangig kulinarische Speisen für den Adel.

Schnittkäse

Schnittkäse ist die Sammelbezeichnung für schnittfeste Käsesorten aus pasteurisierter Milch (Fett i Tr. Von 30 bis 60 %). Der Wasseranteil von Schnittkäse liegt bei 54 bis 63 % (Schnittkäse) beziehungsweise von 61 bis 69 % (halbfester Schnittkäse). Angeboten wird Schnittkäse im Käseblock, in der Käsekugel oder im Käselai. Bekannte Schnittkäsesorten sind zum Beispiel Edamer, Gouda, Geheimratskäse, Tilsiter, Trappistenkäse und Wilstermarschkäse. Bekannte halbfeste Schnittkäsesorten sind zum Beispiel Butterkäse, Edelpilzkäse, Gorgonzola, Roqufort, Steinbucher und Weißackerkäse.

Schnitzel Holstein

Unter dem Schnitzel Holstein, auch à la Holstein, versteht man ein Kalbsschnitzel mit einer Garnitur aus Spiegelei, Räucherlachs, Ölsardinen, ein paar Kapern, Sardellenfilets und geröstetem Weißbrot. Als Beilagen reicht man in Schleswig-Holstein Bratkartoffeln, Rote Bete und Gewürzgurken.

Die Zubereitung von Schnitzel Holstein

Zur Zubereitung werden mehlierte Kalbsschnitzel in Butter gebraten und mit einem Spiegelei belegt, anschließend mit Kapern bestreut. Dazu werden Croûtons (in Form kleiner Würfel gerösteten Weißbrotes), belegt mit dem Räucherlachs und dann mit den Ölsardinen sowie Sardellen gereicht.

Es sind auch Variationen des Gerichts mit Kaviar sowie Prinzessbohnen als Beilage bekannt.

Schnittlauch

Schnittlauch sind Liliengewächse wie die Zwiebel, der Knoblauch und Lauch. Schnittlauch hat einen zwiebelähnlichem, würziges Aroma und wächst häufig sogar wild.

Man verwendet Schnittlauch zum Würzen, verfeinern und Garnieren von Quarkspeisen, Eiergerichten und Kartoffelgerichten. Außerdem verfeinert man mit Schnittlauch Fleisch, Soßen und Suppen und Dips.

Achtung:

Schnittlauch sollten Sie nur frisch verwenden, weil er beim Kochen Geschmack und Vitamine verliert.

Schokolade

Schokolade ist ein abgeleitetes Wort vom aztekischen Wort tchocoatl. Es steht für ein seit mehr als 2000 Jahren sehr beliebtes Heißgetränk aus getrockneten, zerkleinerten Kakaobohnen und Paprikaschoten, gewürzt mit Honig sowie Vanille. Heute lässt man die Paprikaschoten weg und ersetzt den Honig durch Zucker. Den Zucker ergänzt man in unterschiedlichen hohen Anteilen und gegebenenfalls auch mit weiteren Zusätzen wie zum Beispiel Früchten, Nüssen, Mandeln, Geschmacksstoffen und inzwischen sogar Chili.

Achtung:

1847 kam in England die erste Tafel Schokolade auf den Markt, heute ist die Schweiz Marktführer in diesem breit gefächertem Sektor.

Schokoladenkuvertüre

Siehe auch Kuvertüre.

Schokoladenpulver

Schokoladenpulver ist eine Mischung aus mindestens 32 % Kakaomasse und verschiedenen Zuckerarten.

Man verwendet Schokoladenpulver als Kakaopulver.

Schokoladensorten

Je höher der Anteil der Kakaomasse, desto höher ist der Schokoladengeschmack (Bitterschokolade, Halbbitterschokoladensorten oder Zartbitterschokolade beziehungsweise Herenschokolade) in der Schokolade. Je mehr Zucker oder Milch (Milchpulver beziehungsweise Trockenmilchpulver), desto milder ist der Geschmack (Vollmilchschokolade). Weiße Schokolade enthält keinen Kakaoanteil, nur einen hohen Anteil an Kakao (Geschmacksträger) sowie Milchtrockenmasse (Milchpulver). Diese Unterscheidung enthält noch unzählige Unterarten durch Hinzufügen von Gewürzen, Früchten, Krokant, Mandeln, Nüssen, Nugat Geschmacksträgern und so weiter.

Siehe auch Kuvertüre.

Scholle

Scholle wird auch als Goldbutt bezeichnet und ist ein Seefisch (Knochenfisch, Plattfisch). Scholle

hat eine Länge von etwa 20-50 Zentimetern, maximal 90 Zentimetern und wiegt bis zu 7 Kilogramm. Scholle kommt in europäischen Küstenregionen (auch dem Mittelmeer) und im Pazifik vor. Das Fleisch von Scholle ist saftig, schmackhaft, weiß sowie proteinreich (etwa 17 %). Außerdem ist Scholle sehr fettarm (etwa 1 %).

Man verwendet Scholle als ganzes gebraten, als Filetteile gebacken, gebraten, gedünstet und geräuchert.

Achtung:

Scholle ist besonders zart und sehr geschätzt in dem im Frühjahr gefangene als Maischolle.

Schorle

Schorle besteht nur aus Wein, Perlwein oder Perlwein mit zugesetzter Kohlensäure sowie kohlensäurehaltigem Wasser (gespritzt) oder Zitronenlimonade (süß gespritzt).

Schrotbrot

Schrotbrote sind Brote mit einem hohen Ballaststoffanteil.

Schulter

Die Schulter ist der Schweinebug mit Vorderhaxe.

Man verwendet Schulter unter anderem als Schweinegulasch, Hackfleisch sowie Hackepeter, Krustenbraten und Schwärtelbraten (mit Schwanz).

Schröpfen

ist das feine Einschneiden des Filets ohne dabei die Haut zu durchtrennen. Auf diese Weise verschwinden die Gräten bei Hitzezufuhr wie von selbst!

Die Fischfilets werden mit einem gut schneidenden Messer im Abstand von rund 5 mm eingeschnitten. Dadurch werden die feinen Gräten in so klein geschnitten, dass sie sich beim Bratvorgang fast ganz auflösen.

Der Fischhändler Ihres Vertrauens wird das Schröpfen für Sie übernehmen.

Schwanzstück

Das Schwanzstück ist das größte und feste Teil der ausgelösten Rinderkeule.

Man verwendet das Schwanzstück als Schmorbraten oder als Rouladen.

Schwarzer Heilbutt

Der schwarze Heilbutt ist ein Seefisch (Knorpelfisch, Plattfisch). Männliche Tiere werden bis zu 80 Zentimeter lang, 6-7 Kilogramm schwer und weibliche Tiere werden bis 100 Zentimeter lang und 18 Kilogramm schwer. Der schwarze Heilbutt kommt im Nordatlantik und dem Pazifik vor. Ihr Fleisch ist feinfaserig, grätenarm und hell. Schwarzer Heilbutt ist fettreich (etwa 18 %) und proteinreich (etwa 15-16 %).

Achtung:

Heilbutt gilt als stark gefährdet und sollte nicht mehr gegessen werden.

Schwarzkümmel

Schwarzkümmel ist nicht mit Kümmel oder Kreuzkümmel verwandt. Die Samen sind seit 2000 Jahren als pfefferartiges Gewürz mit einem außergewöhnlichen Geschmack bekannt. Die schwarzen Samen auf Fladenbrot sind Schwarzkümmelsamen.

Man verwendet Schwarzkümmel zum Würzen von Käse, Kuchen, Schwarzbrot, Pfefferersatz und in der Medizin.

Achtung:

Schwarzkümmel enthält viele ungesättigte Fettsäuren, wirkt antiallergisch, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt krampflösend.

Schwarzkümmelöl

Schwarzkümmelöl wird kaltgepresst aus den Samen des Schwarzkümmels gewonnen. Es hat die beste Qualität des ägyptischen Al-Baraka und ist sehr wohlschmeckend. Außerdem ist Schwarzkümmelöl reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Man verwendet Schwarzkümmelöl für Salate und kalte Zubereitungen von Lebensmitteln. Schwarzkümmelöl ist Hauptbestandteil in der Medizin und in der Kosmetik.

Achtung:

Schwarzkümmelöl wirkt appetitanregend, lindert Allergien und Hauterkrankungen. Außerdem hilft Schwarzkümmelöl bei Asthma und Verdauungsbeschwerden, stärkt die Abwehrkräfte und hat tumorhemmende Eigenschaften.

Schwarzwild

Schwarzwild ist die Bezeichnung für Wildschwein.

Schwarzwerden von Champignons

Beim Schneiden von Champignons kann es vorkommen, dass die Pilze schwarz werden. Da haben wir einen Tipp: Nach dem Schneiden sofort in Zitronenwasser legen und 1 Teelöffel Speisesoda dazugeben. Zum Schneiden nehmen Sie doch einen Eierschneider, dann haben sie gleichmäßige Stücke und es geht schneller.

Schwarzwurzel

Schwarzwurzel ist der „Spargel des kleinen Mannes“. Es ist ein Wintergemüse mit brauner oder schwarzer Schale und weißem Fleisch. Das Wurzelgemüse wird bis zu 40 Zentimeter lang und 3 Zentimeter dick. Früher wurde die Schwarzwurzel als Heilpflanze genutzt, erst ab den 18. Jahrhundert als Gemüse kultiviert.

Man verwendet die Schwarzwurzel in Eintöpfen und Suppen, gedünstet; geschmort oder auch glaciert als Gemüsebeilage zu hellem Fleisch oder Fisch. Man kombiniert die Schwarzwurzel mit Lauch, Sellerie, Spinat oder Zwiebel.

Achtung:

Beim Verzehr beziehungsweise beim Schälen der Schwarzwurzel tritt ein Milchsafte aus, der bräunliche Flecken auf der Haut hinterlässt. Schwarzwurzel verfärbt sich schon beim Schälen dunkel, deshalb schnell in Essigwasser oder Zitronenwasser geben oder vor dem Schälen kochen. Schwarzwurzel enthält reichlich Kalium und Vitamin B6. Außerdem soll Schwarzwurzel blutreinigend wirken.

Schwefeldioxid

Schwefeldioxid ist ein Konservierungsstoff.

Man verwendet Schwefeldioxid für Gemüse- und Obsterzeugnisse. Zum Beispiel für Konfitüre, Trockengemüse, Trockenobst oder bei der Weinherstellung.

Schwein

Edelschwein wird auch als Fleischschwein bezeichnet und ist ein Allesfresser. Schwein unterliegt der Trichinenschau. Ein Schwein hat in 6 bis 9 Monaten das Schlachtgewicht erreicht. Sein Fleisch ist rosa farbig, hat zarte Fleischfasern und hat Fettansätze als Einlagerung zwischen den Muskeln oder Abdeckungen. Der Eiweißgehalt von Schwein liegt bei 18 bis 20 %. Bevorzugt werden Ferkel (Spanferkel oder Milchschwein). Alte Tiere wie die Sau oder der Eber haben keine Bedeutung.

Schweinedärme

Schweinedärme gehören zu den Schlachtabschnitten.

Man verwendet Schweinedärme gereinigt, gesalzen und bei Bedarf gewässert zum Einfüllen/Stopfen von Wurst.

Schweinefleisch

Beim Schweinefleisch sind sich die Experten nicht einig. Die einen loben es als wichtigen Vitamin B1 Lieferanten und die anderen verteufeln es, weil Schweinefleisch einen sehr hohen Fettgehalt hat. Auch mageres Schweinefleisch enthält viel Fett. Schweinefleisch hat auch einen extrem hohen Cholesteringehalt, was die Arteriosklerose in den Gefäßen verstärken kann. Aber in Maßen genossen, ist es sicher ein Genuss.

Kaufen Sie am besten Fleisch vom Biobauern, denn dann können Sie sicher sein, dass die Tiere artgerecht gehalten und so das Fleisch auch viel gesünder ist und besser schmeckt. Das Fleisch soll im Anschnitt marmoriert sein, das heißt, von feinen Fettäderchen durchzogen.

Schweinekamm

Schweinekamm wird auch als Nacken bezeichnet und ist der halbierte Schweinehals.

Man verwendet den Schweinekamm mit Knochen oder ausgelöst in Scheiben geschnitten zum Grillen oder zum Braten (Nackenkotelett). Die Fetteinlagerungen garantieren ein saftiges Fleisch.

Schweinekotelett

Schweinekotelett ist gespaltener Schweinerücken, zerteilt in Stielkotelett mit Rippenknochen und Filetkotelett mit Wirbelknochen.

Man verwendet Schweinekotelett als Stielkotelettstück zu Kareebraten. Außerdem verwendet man Schweinekotelett als Stielkotelett, Filetkotelett (etwa 150 Gramm), paniert oder Natur gebraten. Auch ausgelöst zu Lachsschinken verwendet man Schweinekotelett.

Schweineleber

Schweineleber sind Innereien vom Schwein.

Achtung:

Neben Vitaminen, Mineralien und Eiweißen enthält Schweineleber auch einen hohen Cholesterinanteil. Schweineleber ist zart, aber nicht so würzig wie Rinderleber.

Schweinerückensteak

Schweinerückensteak ist eine Scheibe von 150 Gramm bis 180 Gramm aus dem ausgelösten Schweinekotelett.

Schweineschnauze

Man verwendet Schweineschnauze für Eintöpfe. Es ist ein fetthaltiges Kochfleisch vom Scheinkopf.

Achtung:

Schweineschnauze wird mit Knochen gekocht, um das Kollagen auszulösen, was zum Gelieren von Sülzwurst und Sülze benötigt wird.

Schweinekarree

Schweinekarree ist offenes Rippenkotelettstück vom Schwein ohne Wirbelknochen. Man verwendet Schweinekarree im Ganzen gebraten, kalt oder warm serviert.

Schweizer Käse

Siehe auch Emmentaler

Schwertfisch

Der Schwertfisch ist ein pfeilschneller (bis zu 100 km/h) Seefisch. Schwertfisch ist ein Verwandter des Thunfisch und wird etwa 3-5 Meter lang. Schwertfisch wiegen etwa 500-300 Kilogramm. Sie kommen in wärmeren Meeren vor. Schwertfischfleisch ist mager, fest, würzig und hat einen kalbfleischartigen Geschmack. Schwertfisch ist eine sehr gefragte Delikatesse.

Man verwendet Schwertfisch gebraten, gegrillt, geräuchert, mariniert und in Pergament gebacken.

Seeaal

Siehe auch Dornhai.

Achtung:

Seeaal ist vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht verzehrt werden.

Seebarbe

Siehe auch Meerbarbe

Seebarsch

Siehe auch Wolfsbarsch

Achtung:

Seebarsch/Wolfsbarsch ist vom Aussterben wegen Überfischung bedroht und sollte daher nicht verzehrt werden !

Seefisch

Seefische sind alle Meeresfischarten, auch Meerfisch oder Salzwasserfisch genannt. Siehe auch Süßwasserfisch oder Wanderfisch.

Seegurke

Seegurke wird auch Seewalze oder Stachelhäuter genannt. Seegurke kommen weltweit vor. Seegurke wird zu Trepang verarbeitet.

Man verwendet die Seegurke vorwiegend in der asiatischen Küche.

Achtung:

Seegurke ist vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden !

Seehase

Seehase wird auch Lump genannt und ist ein Seefisch (Knochenfisch). Seehasen werden bis zu 1 Meter lang und bis zu maximal 15 Kilogramm schwer. Seehasen kommen in dem Nordatlantik, der Nordsee und der Ostsee vor. Ihr Fleisch ist proteinreich (etwa 17 %) und sehr fettarm (knapp 1 %). Man verwendet den Seehase vorwiegend gebraten, geräuchert. Seehase ist auch als Frostfisch im Handel.

Achtung:

Laut Greenpeace gehört der Seehase zu den vom Aussterben bedrohten Fischen und sollte daher nicht verzehrt werden !

Seehecht

Die Seehechte (Merluccius) oder auch Hechtdorsche sind eine Gattung und Familie in der Ordnung der Dorschartigen (Gadiformes). Seehechte werden als Speisefische gefangen.

Die Körperform der Seehechte ist schlank, der Kopf ist auffallend spitz. Die erste Rückenflosse bei den Seehechten ist kurz, während die zweite Rückenflosse und die Afterflosse lang sind. Die zweite Rückenflosse und die Afterflosse sind durch eine Einbuchtung in zwei Abschnitte zerteilt. Charakteristisch für Seehechte ist die schwarze Farbe ihrer Mundhöhle und Kiemenhöhle und der Zunge. Sie werden bis zu 1,30 Meter lang. Die Körperfärbung der Seehechte ist silbrig-grau. Im Gegensatz zu ihren Verwandten aus der Familie der Dorsche haben Seehechte keine Kinnbartel. Das Maul der Fische ist groß und endständig und mit langen Fangzähnen besetzt. Das Gaumenbein ist unbezahnt, das Pflugscharbein bezahnt. Pylorusschläuche fehlen.

Seehechte leben immer in weiten Teilen des Atlantiks. Seehecht ist vor allem im Südatlantik und fast im gesamten Mittelmeer anzutreffen; seltener in der Nordsee. Des Weiteren sind Seehechte im Süd-Pazifik (Merluccius gayi), vor den Küsten Südafrikas, vor der Küste Nordamerikas und vor der Küste Argentiniens und Uruguays anzutreffen. Der Schwarze Seehecht der antarktischen Meere ist jedoch nicht mit den Seehechten verwandt.

Seehechte sind Fischfresser, die sich hauptsächlich von Makrelen, Heringen, Sprotten und Sardinen ernähren.

Seeigel

Seeigel sind kleine Stachelhäuter und kommen im Atlantik vor.

Man verwendet die Reifen Gonaden (Geschlechtsdrüsen) vom Seeigel, roh mit Gewürzen und Zitronensaft.

Seelachs

Seelachs wird auch als Alaska-Seelachs, Blaufisch, Köhler beziehungsweise Kohlfisch oder Pollack bezeichnet. Seelachs ist ein dorschartiger Seelachs (Knochenfisch) und sind nicht mit dem Lachs verwandt. Die Fische werden 50-60 Zentimeter, maximal 1,20 Meter lang. Seelachs wiegt bis maximal 17 Kilogramm. Seelachs lebt im Nordpazifik und in der Nordsee. Er bevorzugt den Meeresboden bis in Tiefen von 1.000 Metern. Seelachs ist aber auch in der Nähe der Oberfläche zu finden, wohin er regelmäßig wandert. Das Fleisch ist fest, hellgrau bis rötlichgrau und hat einen pikanten Geschmack. Das Fleisch von Seelachs ist proteinreich (etwa 18 %) und fettarm (knapp 1 %).

Man verwendet die Seelachsfilets gebraten, gedünstet (wichtig: kurze Garzeit), in Kräuterkruste oder in Panade gegart. Außerdem verwendet man Seelachs als Fischspießchen, Fischstäbchen oder geräuchert. Ein Großteil vom Seelachs wird auch zu Lachsersatz wie Seelachsschnitzel verarbeitet. Achtung: Sie sollten Zitronensaft nur vorsichtig verwenden, weil sonst der Eigengeschmack von Seelachs überdeckt wird. Schnelfisch und Meeräsche ist auch der Seelachs wichtiger Jodlieferant: 100 Gramm Seelachs decken den täglichen Jodbedarf von einem Erwachsenen Menschen bei weiten ab und wirken so über die Schilddrüse gegen Antriebsschwäche sowie Müdigkeit. Außerdem ist der hohe Selengehalt Fitmacher für das Immunsystem.

Seelachsschnitzel

Siehe auch Lachsersatz

Seeohr

Siehe auch Abalone

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

Seespinne

Seespinne wird auch Meerspinne, Gaspenserkrabbe, Teufelskrabbe oder Krestier (Krabbenart) genannt. Seespinnen werden maximal 18 Zentimeter groß und kommen im Atlantik, dem Mittelmeer und der Nordsee vor. Das Fleisch der Seespinne ist sehr fein im Geschmack. Besonders beliebt ist Seespinne in der Mittelmeerküche und in der Bretagne. Man verwendet Seespinne wie Hummer, Langusten und ähnlichen Tieren. Sie gibt man in Cocktails, nutzt Seespinne als Vorspeise

und als Hauptspeise mit Reis und Gemüse.

Achtung:

Die größte Seespinnne, gleichzeitig der größte lebende Krebs, ist die Japanische Riesenkrabbe mit einer durchschnittlichen Beinlänge von etwa 3 Metern. Als direkte Folge der gezielten Bejagung der heute bekannten Winterquartiere und als indirekte Folge der Schleppnetze, welche die Refugien der Jungtiere bedrohen, sind Seespinnen vom Aussterben bedroht. Im Mittelmeerraum gelten die Seespinnen schon als vom Aussterben bedroht. Seespinnne sollten nicht mehr verzehrt werden !

Seeteufel

Seeteufel wird auch als Angler oder Lotte bezeichnet. Die Seeteufel haben ein furchterregendes Aussehen. Sie sind Seefische (Knochenfische) und werden etwa 60 Zentimeter, maximal 2 Meter lang und bis zu 40 Kilogramm schwer. Seeteufel haben einen sehr großen, flachen Kopf und kommen weltweit vor. Das Fleisch vom Seeteufel ist fest, grätenlos, sehr wohlschmeckend und hat einen hummerähnlichen Geschmack. Ihr Fleisch ist sehr proteinreich (etwa 18%) und fettarm (etwa 1%).

Man verwendet Seeteufel kurz gebraten, in Folie gegart, geschmort oder pochiert.

Achtung:

Seeteufel sind bereits vor dem Aussterben bedroht und sollten nicht mehr verzehrt werden !

Seewalze

Siehe auch Seegurke

Achtung:

Seewalze ist vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden.

Seewolf

Seewolf wird auch als Austernfisch bezeichnet und ist ein Katfisch. Seewolf wird bis zu 1,40 Meter lang und bis zu 20 Kilogramm schwer. Der Seewolf kommt im Nordatlantik vor und sein Fleisch ist sehr wohlschmeckend. Es ist ein preiswerter und guter Speisefisch.

Achtung:

Den Seewolf sollten sie nicht mehr verzehren, denn er ist nicht nur überfischt sondern teilweise sogar vom Aussterben bedroht !

Seezunge

Die Seezunge wird auch Nordseezunge genannt und ist ein Seefisch (Knochenfisch, Plattfisch). Sie wird etwa 40 Zentimeter, maximal 70 Zentimeter lang und wird um die 250-300 Gramm schwer. Seezunge kommt in den Europäischen Küstengebieten vor. Das Fleisch der Seezunge ist fest, hell (schneeweiß), sehr schmackhaft und sehr teuer.

Man verwendet Seezunge für alle Garmethoden, vorzugsweise als ganzen Fisch.

Achtung:

Am besten kommt der köstliche Geschmack der Seezunge zur Geltung, wenn sie in Butter gebraten wird. Allerdings ist die Seezunge bereits regional vom Aussterben bedroht, weil in den Netzen auch die Jungfischbestände weggefischt werden. Deshalb sollten Sie Seezunge nicht mehr verzehren !

Sekt

Sekt stammt vom lateinischen Wort „siccus“ (seco = trocken). Anfang des 19. Jahrhunderts wurde in Deutschland komischerweise der spanische Sherry als Sekt bezeichnet. Die heutige Bedeutung „Sekt soll der Berliner Schauspieler Ludwig Devient bestimmt haben. Er trank jeden Abend am Gendarmenmarkt seinen Champagner. An einem Winterabend im Jahr 1825 bestellte er aber ungewöhnlicher Weise Sherry mit einem Zitat Shakespeares: „Bring er mit Sekt, Bube – ist keine Tugend mehr auf Erden ?“. Der Kellner hatte nur leider nicht hingehört und brachte wie immer schäumenden Wein. So wurde der Sekt zur der Bezeichnung für Schaumwein gehobener Qualität, nur erst ab etwa dem Jahr 1890 im ganzen Deutschen Reich.

Heute muss Sekt unter anderen die folgenden Qualitätsmerkmale aufweisen: - Mindestens 10 % Alkohol, - eine amtliche Prüf-Nummer, - der CO²-Druck muss durch die zweite Gärung entstanden sein, - Druck von 3,5 bar bei +20 Grad Celsius. – 180 Tage auf Hefe gelagert. – Sekt wird als belebendes und erfrischendes Getränk gerne mal zu Anlässen oder als Aperitif (Ein alkoholisches Getränk, das man meist vor dem Essen trinkt) pur oder gemischt (zum Beispiel mit Cassis als Kir Royal mit Zitronensaft, mit Orangensaft oder Angostura und Läuterzucker als Sektkocktail) angeboten.

Selbstgemachte Kartoffelchips

Knusprige Kartoffelchips im Backrohr ohne Fett gemacht schmecken hervorragend!

Nehmen Sie so viele Kartoffeln wie Sie möchten, schälen Sie sie roh, heizen Sie das Backrohr auf 200° C vor, schneiden Sie die Kartoffeln mit der Brotschneidemaschine oder mit einem Gemüsehobel ganz dünn. Geben Sie Backpapier auf das Blech, legen Sie die Kartoffelscheiben auf und backen Sie sie ca. 6 Minuten. Danach drehen Sie die Scheiben um und lassen Sie weitere 3-4 Minuten backen.

Unser Tipp: Da die Chips ganz dünn sind, werden Sie schnell braun. Bleiben Sie bitte dabei und haben Sie ein Auge darauf.

Herausnehmen und ein wenig salzen. Auch eine Mischung aus Salz und Paprika schmeckt gut. Sie können Sie auch mit wenig Essig bespritzen.

Damit haben Sie knackige Chips ohne Fett, die nicht dick machen!

Semmelmehl

siehe auch Paniermehl

Senf

Senf ist ein scharfes Gewürz, das aus den Samenkörnern des Weißen, Braunen sowie des Schwarzen Senfs hergestellt wird. Genutzt werden reine Senfkörner (ganze Samen), Senfpulver (gemahlene Samen) und vor allem auch die aus den mehr oder weniger fein gemahlene Samen. Außerdem kommen weitere Zutaten zur bereiteten Würzpaste, auch „Tafelsenf“ oder „Mostrich(t)“ genannt, hinzu.

Das Wort Senf ist ein Lehnwort aus dem lateinischen *sināpi*, das dem gleichlautenden altgriechischen *σίναπι* entstammt, dessen weitere Wortherkunft allerdings unbekannt ist.

Die Senfsamen enthalten etwa 20 bis 36 Prozent nussig-mildes Senföl, 28 Prozent Eiweiß und die Glykoside Sinalbin (Weißer Senf – bildet daraus Bisphenol F) beziehungsweise Sinigrin (Brauner und Schwarzer Senf), die für den scharfen Geschmack und damit auch für die appetitanregende sowie verdauungsfördernde Wirkung verantwortlich sind.

Senf kann bei falscher und schlechter Haltung erst nach geraumer Zeit schlecht werden. Doch selbst

dann verdirbt er nicht wirklich. Der Grund dafür ist, dass bei des Senfes Essig benutzt wird – und Essig ist bekanntlich ein Konservierungsmittel. Deshalb wird Senf im eigentlich nicht schlecht – aber sein Geschmack kann sich verschlechtern ! Umso länger Sie Senf im dunklen Kühlschrank aufbewahrt wird, desto länger ist er haltbar und auch schmackhaft. Wird Senf allerdings schlecht gelagert oder schlecht verschlossen gehalten, trocknet er von Ihnen aus und verliert Schärfe. Senf kann also grundsätzlich nur durch falsche Lagerung „schlecht“ werden. Er verliert dann an Geschmack, Farbe und auch an Schärfe. Sie sollten ihren Senf jedoch immer mit einem sauberen Löffel entnehmen, denn sonst können Bakterien vom Besteck in den Senf geraten, und so im schlimmsten Falle Schimmel erzeugen. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen, sollten Sie ihren Senf nach dem Ablaufdatum (Mindesthaltbarkeitsdatum) trotzdem entsorgen.

Senfkörner

Senfkörner sind schwarze, braune, gelbe und weiße Senfkörner der Senfpflanze. Bei uns in Deutschland verwendet man meistens die milden gelben und weißen Körner. Man verwendet Senfkörner zur Herstellung von Pickles und Relishes, für Chutneys und Marinaden, eingelegte Gurken und Kürbis, Sauerkraut sowie Sülzen und Senfpulver.

Speiseeis – Sorbet – Parfait - Granité (Granita)

Speiseeis - wo wurde das Speiseeis erfunden?

Nicht in Italien, wie man meinen möchte, sondern in China, schon vor mehr als 3000 Jahren! Das Speiseeis war den Reichen und Schönen vorbehalten, weil es ja noch keine TK gab und große Schnee- und Eisdepots von Hand angelegt werden mussten. Im 13. Jahrhundert brachte Marco Polo Rezepte aus China mit, die das Eismachen in Europa dann bekannt machte.

Speiseeis erwärmt sich im Mund auf ca. 8 °C und wenn es im Magen dann ankommt auf ca. 30 °C.

Sorbet - Sorbet ist die Bezeichnung für ein eiskaltes Getränk oder für Halbgefrorenes aus Fruchtsaft, Fruchtpüree und Zucker. Es gibt Sorbets, die statt Fruchtsaft Sekt, Champagner, Prosecco oder auch Wein enthalten. Am bekanntesten ist wohl das Zitronensorbet.

Parfait - Parfait ist eine halbgefrorene Süßspeise, die im Gegensatz zu Speiseeis nicht in einer Eismaschine sondern in einem Gefäß stehend gefriert. Es gibt auch würzig-pikante Parfaits wie z.B. Hummerparfait, Hühnerleberparfait etc.

Granité -

Granita ist eine gefrorene Süßspeise aus Sizilien und hat eine ähnliche Konsistenz wie ein Sorbet.

Sepien (Sepia)

Die Sepien oder Echten Tintenfische, abgedroschen Kuttelfische, bilden eine Ordnung innerhalb der Zehnarmigen Tintenfische, einer Teilgruppe der Tintenfische. Sie haben das ursprüngliche kalkige gasgefüllte Gehäuse in stark abgewandelter Form als Sepia-„Schale“ beibehalten.

Die Tintenfische sind nahrhaft und schmackhaft und werden deswegen als Speise zubereitet. Man nutzt sie vor allem in der mediterranen und asiatischen Küche.

Der Schwimmkörper (Rückenschulp) der Tintenfische wird sowohl als Gussform für Goldschmiedearbeiten als auch als Nahrungsergänzungsmittel beispielsweise für Kanarienvögel, aber auch in der Terraristik (wichtige Mineralstoffe und Kalk) verwendet. Auch kann man ihn als

sehr feines Schleifmittel nutzen. Er ist weißlich, porös sowie aus kalkhaltigem Material. Er wird nicht nur beim Tintenfischfang erbeutet, man kann ihn auch als Treibgut an Stränden finden.

Sesamöl

Sesamöl wird seit mehr als 3000 Jahren auf verschiedene Weise hergestellt. Das bernsteinfarbene asiatische, sehr aromatische Sesamöl gewinnt man aus gerösteten Samenkörnern. Das geschmacksneutrale, hellgelbe, europäische Sesamöl wird dagegen aus ungerösteten Samenkörnern gewonnen.

Man verwendet asiatisches Sesamöl für Salate und zum Kochen. Europäisches Sesamöl nutzt man hauptsächlich zur Herstellung von Margarine, außerdem ist es ein hervorragendes Massageöl.

Achtung: Sesamöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren.

Sesamsamen

Sesamsamen sind seit über 4000 Jahren als Gewürzsamen und als Lieferant für das sehr begehrte Sesamöl bekannt.

Man verwendet Sesamsamen als Gewürz für Brot und Brötchen; geröstet oder nicht geröstet, zu Paste zermahlen wie Erdnussbutter oder auch als Tahine (etwas flüssiger), Außerdem nutzt man Sesamsamen sehr beliebtes Würzmittel für Hauptgerichte oder auch für Desserts in der asiatischen Küche.

Achtung:

Sesamsamen bestehen überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren, enthalten sehr viel Ballaststoffe sowie Mineralstoffe und fördern die Verdauung. Außerdem beruhigen Sesamsamen die Nerven.

Sevruga

Für Sevruga siehe auch echter Kaviar. Er wird von der kleinsten Störart (siehe auch Stör) aus dem Rogen gewonnen und hat ein ausgeprägtes würziges Aroma.

Achtung: Der Stör ist vom Aussterben bedroht und deshalb sollte auch Sevruga nicht mehr verzehrt werden !

Sharon(frucht)

Die Sharon ist eine israelische Neuzüchtung der Kaki(frucht). Sharon ist äußerlich und im Geschmack der Kaki sehr ähnlich, kann aber sowohl in festem als auch im weichem Zustand verzehrt werden.

Man verwendet Sharon zum Rohverzehr, in Quarkspeisen, Joghurtspeisen und anderen Süßspeisen wie zum Beispiel Eis, Sorbets, Torten oder Obstsalaten.

Sherry

Sherry wird auch als Jerezwein oder Yerez bezeichnet. Sherry ist hell- oder dunkelbrauner Dessertwein (oder auch Südwein beziehungsweise Likörwein) aus Xerez de la Frontera in Süds Spanien. Sherry wird nach 3-4 Jahren Lagerung in Eichenfässern als Manzanilla (sehr hell, besonders trocken und leicht im Mandelgeschmack), Fine (hellgelb und trocken), Amontillado (bernsteinartig mit vollem Aroma) angeboten. Außerdem wird Sherry als Oloroso (rötlich-braun, mild würzig mit zarten Nussaroma) und als Cream (rotbraune Farbe und süß) angeboten. Alternative gibt es die englische Bezeichnung „very dry pale“ oder „very dry“ für „medium dry“ oder „medium“ für halbtrocken.

Short Drinks

Short Drinks sind Mischgetränke bis 5 Zentiliter mit recht hohem Alkoholgehalt, zum Beispiel in Cocktails wie Manhattan, Whit Lady und so weiter.

Shrimps

siehe auch Garnelen

Achtung:

Süßwassergarnelen gelten wegen Überfischung als vom Aussterben bedroht und sollten deshalb nicht mehr verzehrt werden !

Silberzwiebel

Die Silberzwiebel ist eine haselnussgroße Zwiebelart, siehe auch Speisezwiebel.

Man verwendet die Silberzwiebel meistens für Eingelegtes oder auch für Mixed Pickles.

Simonsbrot

Simonsbrot ist Spezialbrot, gesäuertes Roggenvollkornbrot und/oder Weizenvollkornbrot. Die ganzen Roggen- beziehungsweise Weizenkörner quellen vor der Teigbereitung zunächst in 50 Grad Celsius warmen Wasser auf und werden danach gequetscht. Anschließend wird der Teig etwa 12 Stunden in Kästen in Dampfbackkammern (siehe auch Pumpnickel) gebacken.

Sodawässer

Sodawässer sind alkalische Säuerlinge, die natürlicherweise in Mineralquellen vorkommen (Karlsbader, Selters). Sodawässer zählen zu 'der Gruppe der Tafelwässer.

Softdrink

Softdrinks sind alkoholfreie Getränke, auch Mischungen aus alkoholfreien Getränken, mit als 0,5 % vol. Alkohol.

Sojabohne

Bei den Chinesen ist die Sojabohne als „Schatz des Feldes“ eine der 5 heiligen Pflanzen. Sie ist seit mehr als 13000 Jahren ein wichtiger Bestandteil der Ernährung in Asien, heute ist die Sojabohne die global bedeutendste Wirtschaftspflanze. Die 7 Zentimeter langen und 1 Zentimeter dicken, hellen Sojabohnenhülsen wachsen an buschigen bis zu 100 Zentimeter hohen Sojapflanzen. Sojabohne beinhalten meistens cremeweiße Samen, die fast ohne Eigengeschmack sind und daher andere Geschmacksstoffe gut aufnehmen,

Man verwendet Sojabohne frisch oder getrocknet in Suppen sowie in Eintöpfen, wie Erbsen. Sojabohne sind in Entwicklungsländern und für Vegetarier Fleischersatz (siehe auch Sojafleisch) und sind außerdem Grundnahrungsmittel in Asien.

Achtung:

Sojabohnen sind reich an Eiweiß und Mineralstoffen, ungesättigten Fettsäuren sowie Lezitin. Die

Sojabohnen enthalten kein Cholesterin und beugen möglicherweise Krebserkrankungen vor. Ein viel größeren Marktanteil als die Sojabohnen haben übrigens Sojaprodukt wie Miso, Sojadrin, Sojafleisch, Sojamehl, Sojajogurt, Sojamilch, Sojaöl, Sojateigwaren, Sojasauce, Tempeh und auch Tofu.

Sojabohnenpaste (Miso Shiro)

Miso ist eine japanische Paste, die insbesondere aus Sojabohnen mit veränderlichen Anteilen von Reis, Gerste, anderem Getreide oder auch Pseudogetreide und Speisesalz besteht.

Zur Herstellung wird eine Mischung aus der gedämpften Sojabohnen, je nach Sorte zusammen mit zum Beispiel gedämpftem Reis oder gedämpfter Gerste in mit Steinen beschwerten Fässern vergoren. Zur Gärung werden dann die Kōji-Schimmelpilze *Aspergillus flavus* var. *oryzae* sowie *Aspergillus sojae* verwendet. Dieses Herstellungsverfahren stammt wahrscheinlich ursprünglich aus dem Kaiserreich China. Heutzutage erfolgt die Herstellung in den Feststoff-Bioreaktoren. Sojabohnenpaste oder auch Miso ist wesentlicher Bestandteil der japanischen Küche und ist dienlich als Zutat in vielen traditionellen Gerichten wie zum Beispiel der Miso-Suppe.

Sojafleisch

Sojafleisch ist ein Kunstprodukt aus Sojabohnen. Das Sojafleisch hat einen hohen Proteingehalt (etwa 50 %) und eine faserige Struktur.

Man verwendet Sojafleisch in der Industrie oft zur Streckung von Fleischprodukten und auch als Fleischersatz für Vegetarier.

Sojagetränke

Besonders für Menschen mit Laktose-Intoleranz (Milcheiweiß-Allergie) sind Sojagetränke eine gesunde und verträgliche Alternative zu Milch. Sojagetränke werden in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten (zum Beispiel mit Fruchtsaft, Erdbeergeschmack, Vanille-Geschmack oder auch mit Schokoladengeschmack).

Sojamilch

Sojamilch wird durch Ausmalen der eingeweichten Sojabohnen gewonnen. Die Sojamilch ähnelt in der Zusammensetzung der Kuhmilch, enthält jedoch wesentlich weniger Calcium.

Sojaöl

Sojaöl wird aus der Sojabohne gewonnen.

Man verwendet Sojaöl für Salate, zum Backen und auch zum Braten sowie für die Margarineherstellung.

Achtung:

Sojaöl ist reich an Vitamin E und Lezihin sowie auch an ungesättigten Fettsäuren. Außerdem stärkt Sojaöl das Immunsystem und senkt den Cholesterinspiegel.

Sojasoße

Sojasoße ist eine salzige Soße aus der gegorenen Sojasoße, mit Wasser, Weizen und Salz. Die Sojasoße ist eine chinesische Sose, die dort seit etwa 2500 Jahren verwendet wird.

Man verwendet Sojasoße zum Würzen von Fisch, Fleisch, Geflügel, Suppen sowie Soßen. Auch würzt man mit der Sojasoße Gemüsegerichte, Reisgerichte und Nudelgerichte.

Achtung: Die bei uns angebotenen Sojasoßen sind meistens synthetisch hergestellt.

Sojasprossen

Sojasprossen sind Keimlinge der Sojapflanze.

Man verwendet Sojasprossen in Salaten, als Gemüsebeilage und als Füllung von Frühlingsrollen.

Sojajogurt

Sojajogurt ist ein fermentiertes Produkt aus Sojamilch.

Sommerzwiebel

Siehe auch Gemüsezwiebel.

Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne sind die Samen der Sonnenblume (Korbblüter) und enthalten etwa 45-50 % Öl. Man verwendet Sonnenblumenkerne für Sonnenblumen(kern)brot und Sonnenblumen(kern)brötchen. Beide müssen mindestens 8 % Ölsamen, bezogen auf die Gesamtmehlmenge, enthalten. Außerdem nutzt man Sonnenblumenkerne zur Speiseölgewinnung und als Margarine.

Sonnenblumenöl

Sonnenblumenöl stammt aus den Samen der Sonnenblume und hat einen neutralen Geschmack. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren und auch an Carotin.

Man verwendet Sonnenblumenöl zum Braten, für Salatsoßen und auch zur Margarineherstellung.

Sorbinsäure

Sorbinsäure ist ein geruch- und geschmacksloser Konservierungsstoff. Sorbinsäure ist eine organische Säure, schützt vor Fäulnisbakterien und Schimmelpilzen. Gesundheitlich ist Sorbinsäure unbedenklich, die Höchstmengen sind allerdings festgesetzt.

Sorbit

Sorbit ist ein Koch- und backfester Zuckeraustauschstoff (E420) in der Diabetikerdiät und kommt in den Früchten des Vogelbeerbaumes (Eberesche) vor.

Die Angebotsformen sind: kristallines Pulver oder Flüssigkeit.

Man verwendet Sorbit als Zuckerersatz und zur Geschmacksverbesserung in der Lebensmittelindustrie.

Soßenzwiebel

Siehe auch Schalotte.

Spanferkel

Spanferkel wird auch als Milchferkel bezeichnet, ist noch saugend, etwa 6-8 Wochen alt und wiegt etwa 20 Kilogramm.

Man verwendet Spanferkel gefüllt oder nicht gefüllt, im Ganzen am Spieß oder auch auf dem Rost gebraten. Außerdem verwendet man Spanferkel in einzelne Teile zerlegt. Spanferkel haben eine vielfältige Zubereitungsmöglichkeit.

Spannrippe

Spannrippe wird auch als Querrippe bezeichnet. Es ist durchwachsenes Kochfleisch mit Knochenanteilen vom Rindervorderviertel.

Man verwendet Spannrippe für Suppen und Eintöpfe, da das Fett und das Fleisch im ausgewogenem Anteil die Fondbildung begünstigt.

Spareribs

Spareribs sind eine amerikanische Spezialität aus dem zugeschnittenen Schweinebauch. Man verwendet Spareribs mariniert, mit kräftiger Würzung und anschließend gegrillt.

Spargel

Vor etwa 3000 Jahren war Spargel bereits den Ägyptern als Delikatesse und Heilmittel bekannt. Es gibt weißen Spargel beziehungsweise grünen Spargel. Oder auch vereinzelt violetten Spargel. Im Ausland gibt es meistens kein weißen oder violetten Spargel, weil die meistens nicht wissen wie die Deutschen den so hinkriegen. Dazu wird auf den Spargel viel Erde aufgehäuft, da sich Spargel bei Sonneneinstrahlung grün verfärbt. Grüner Spargel schmeckt dagegen bitterer und ist deshalb im Ausland auch nicht so beliebt wie bei uns der weiße/violette Spargel. Im Handel wird Spargel meistens in 22 Zentimeter Länge und bis 3 Zentimeter Dicke verkauft. Spargel enthält viel Vitamine und Mineralstoffe.

Man verwendet Spargel traditionell mit zerlassener Butter, Kochschinken oder Sauce Hollandaise, aber auch in vielen neuen phantasiereichen Zubereitungen.

Achtung:

Die holzigen Spargelenden und die Schale dienen als Grundlage für die Spargelcremesuppe. Spargel wirkt harntreibend, abführend und krampflösend.

Spargelbohnen

Die Spargelbohne ist Nutzpflanze aus der Familie der Hülsenfrüchtler. Sie ähnelt einer langgezogenen Gartenbohne. Spargelbohnen sind sehr eng mit der Augenbohne und der Catjangbohne verwandt. Sie werden tropischen Gebieten Asiens und in Südamerika gezüchtet und werden auch Schlangenbohnen genannt. Vermutlich stammt die Spargelbohne aus den tropischen Gebieten Afrikas. Sie ist sehr nahe verwandt mit einer Reihe anderer "Bohnen". Der Geschmack der Spargelbohne ähnelt dem der Gartenbohne, ist jedoch kräftiger und saftiger. Die Spargelbohne wird im Südwesten der USA (dort in Kombination mit Schweinefleisch), in der Karibik, in Afrika und in Asien gegessen.

Die Spargelbohnen sind von Frühjahr bis Herbst erhältlich, im Winter dagegen fast überhaupt nicht. Für 200 Gramm gekochte Spargelbohnen werden 200 bis 250 Gramm frische Bohnen benötigt. Das Gemüse sollten Sie nicht im Kühlschrank aufbewahren, das ist zu kalt und die Bohnen würden sich verfärben. Die ideale Aufbewahrungstemperatur beträgt 12-14 Grad Celsius. Dann sind die Spargelbohnen drei Tage haltbar.

Spargelkohl
Siehe auch Brokkoli

Speck
Speck ist gepökelter und geräucherter Schweinerückenspeck.
Man verwendet Speck zum Verfeinern von herzhaften Eintöpfen.

Speiseeis
Siehe auch Eiscreme

Speisekleie
Speisekleie ist ein Getreideerzeugnis (siehe auch Kleie).

Speiseöl
Speiseöl wird ausschließlich aus pflanzlichen Rohstoffen hergestellt. Wenn Speiseöl aus einer einzigen Pflanzenart besteht, trägt es ihren Namen, wie zum Beispiel Distelöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl. Nicht jedes aus einer Pflanze hergestellte Speiseöl kann auch bedenkenlos erhitzt werden ! Dieses trifft im Wesentlichen auf die Natur belassenen kalt gepressten Öle zu, deren Rauchpunkt relativ niedrig ist, und die beim Erhitzen einen Großteil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe verlieren würden. Gemischte Öle kommen aus Pflanzenölen, Speiseölen oder Tafelölen in den Handel, sind meistens preiswerter und können auch sowohl als Speiseöl wie zum Backen, Braten oder Frittieren verwendet werden.

Achtung:
Naturbelassene kaltgepresste Öle enthalten keine Konservierungsstoffe und müssen deshalb schnell verbraucht werden, weil sie sonst ranzig werden.

Speisepilze
Siehe auch Pilze, Kulturpilze, Wald- und Wiesenpilze oder Wildpilze.

Speisequark
Speisequark ist Frischkäse in verschiedenen Fettgehaltsstufen und entsteht durch Säuerung (spezielle Milchsäurebakterien und Lab) aus pasteurisierter Vollmilch, teilentrahmter Milch, Magermilch, Rahm beziehungsweise Sahne. Der Fettgehalt Magerquark liegt bei unter 10 % (i. Tr.), bei Halbfettstufe bei Halbfettstufe 20 % (i. Tr.) und bei Fettstufe bei 40 % (i. Tr.).
Man verwendet Speisequark als Brotbelag, im Käsekuchen (Quarkkuchen) und in Zubereitungen mit Kräutern und Obst.

Speisesalz
Siehe auch Salz.

Speisezwiebel

Speisezwiebel werden seit mehr als 5000 Jahren angebaut und waren bei den Ägyptern zeitweise sogar Zahlungsmittel. Die runde bis ovale bis zu 15 Zentimeter große Frucht (ist ein Gartengemüse) besteht aus einer fleischigen, weißen Verdickung der unterirdischen Blätter. Sie werden umhüllt von einer mehrlagigen Schicht bräunlicher, dünner Schalen. Das ätherische Öl allicin und der hohe Glucosegehalt (8 %) der Speisezwiebeln geben ihm einen mild bis scharfen, leicht süßen Geschmack. Sie sind nach der Tomate das am häufigsten verzehrte Gemüse.

Man verwendet Speisezwiebeln als Gewürz, in Suppen, herzhaften Kuchen (wie zum Beispiel Zwiebelkuchen oder Quiche Lorraine), als Gemüse in Salaten und Frühlingszwiebel, Küchenzwiebel oder Zwiebel. Die oberirdischen Stängel der Speisezwiebel verwendet man als Ersatz für Lauch.

Achtung:

Speisezwiebeln enthalten viele Mineralstoffe und wirken unter anderen harntreibend, schleimlösend und entzündungshemmend. Außerdem hilft die Speisezwiebel gegen Darmparasiten, Erkältungen und Durchfall. Für das „Weinen“ beim Schälen der Speisezwiebel sind Schwefelverbindungen verantwortlich, die durch das Verletzen der Zwiebel beim Schneiden entstehen, aber auch den typischen Geschmack frischer Zwiebeln bedingen. Man sagt auch „die Zwiebel wehrt sich“.

Spelzen

Spelzen sind feste, harte Hülsen (Getreideschale) um das Getreidekorn. Sie dienen zum Schutz vor Mikrobenbefall und unerwünschten Umwelteinflüssen. Da Getreide mit anhaftenden Spelzen (zum Beispiel Dinkel, Hafer oder Gerste) nicht vermahlbar ist, müssen sie vorher entfernt werden, wenn sie sich nicht beim Dreschen (ernten) lösen.

Spezialbrot

Spezialbrot unterscheidet sich von den normalen Brotsorten dadurch, dass:

- es neben Roggen und Weizen auch andere Getreidearten (wie nichtbrotgetreide) enthält (zum Beispiel Mehrkornbrot);
- besondere Getreidemalerzeugnisse verarbeitet werden (zum Beispiel Steinmetzbrot);
- es durch eine besondere Teigbereitung hergestellt wird (zum Beispiel Simonsbrot)
- ein besonderes Backverfahren angewendet wird (zum Beispiel Pumpernickel) - es unter Verwendung tierischer (zum Beispiel Buttermilchbrot oder - pflanzlicher Produkte hergestellt wird (zum Beispiel Gewürzbrot, Sonnenblumenbrot oder Zwiebelbrot);
- es einen veränderten Nährwert hat (zum Beispiel kohlenhydratvermindertes Brot). Dazu zählen auch „Diätetische Brote“ (wie zum Beispiel Diabetikerbrot oder glutenfreies Brot).

Spicken

Mageres Fleisch (Fasan, Rindfleisch) mit einer Spicknadel mit Speckstreifen durchziehen.

Spicken mit Speck

Lassen Sie die Speckstreifen anfrieren. Die Speckstreifen zum Spicken lassen sich leichter verwenden, wenn man sie im Tiefkühlfach anfrieren lässt.

Spinat

Spinat ist ein Blattgemüse.

Man verwendet Spinat gegart unter anderen in Béchamel-, Käse- oder auch in Sahnesoße. Außerdem verwendet man Spinat in Suppen, Omelettes, überbacken, als Füllung und auch roh in Salaten oder als Brotbelag. Spinat wird meistens als Tiefkühlware verarbeitet. Achtung: Spinat ist reich an Vitamin C, Mineralstoffen, aber auch an Oxalsäure und Nitrat. Lassen Sie erwärmten Spinat stehen, können sich Bakterien vermehren, die das Nitrat in gesundheitsschädliches Nitrit umwandeln. Deshalb sollte Spinat schnell abgekühlt und möglichst bald verzehrt werden. Säuglingen und Kleinkindern sollten Sie aufgewärmten oder längere Zeit stehengelassenen Spinat nicht mehr geben, da es für sie gesundheitsschädlich ist. Besonders hohe Nitratmengen finden sich im Stiel, den großen Blattrippen und den äußeren Blättern, die entfernt werden sollten. Das Spinat sehr viel Eisen enthalten soll, basiert auf einem Rechenfehler und entspricht nicht der Realität.

Unsere Anmerkung: Eisbergsalat, Fenchel, Kresse, Kopfsalat, Kohlrabi, Rettich, Rucola (Rauke), Rote Rüben sowie Radieschen haben ebenfalls einen hohen Nitratgehalt. Deshalb sollten Sie bei deren Verzehr wie auch bei Spinat achtsam sein.

Spirituose

Spirituose sind zum menschlichen Genus bestimmte Getränke, die mindestens 15 % Alkohol als Wert bestimmenden Anteil enthalten. Dieser Alkohol muss durch Brennen von zuckerhaltigen, vergorenen Grundstoffen (wie zum Beispiel Obst, Getreide oder Kartoffeln) entstanden sein.

Spitzbein

Spitzbein ist Schweinefuß oder Schweinepfötchen.

Man verwendet Spitzbein zum Kochen und zum bilden von Fonds für Eintöpfen. Wegen seines Kollagengehaltes verwendet man Spitzbein auch zur Herstellung von Geleespeisen und Sülzen.

Sprossenkohl

Siehe auch Rosenkohl

Sprotten

Sprotten werden auch als Breitling, Brisling oder Sprott bezeichnet und sind Seefische (Knochenfische). Sprotten haben eine Länge von etwa 10-15 Zentimetern und sind ähnlich einem kleinen Hering. Sprotten kommen in mitteleuropäischen Küsten, der Nordsee und der Ostsee vor. Man verwendet Sprotten meist geräuchert, aber auch frisch oder gesalzen, gegrillt oder gebacken. Sie sind in gesalzener Form als (unechte) Anchovis im Handel. Eine bekannte Delikatesse sind die „Kieler Sprotten“ (heiß geräuchert).

Die eigentliche Sprottensaison ist aber nur in den Monaten Oktober bis April, im restlichen Jahr werden gefrostete Sprotten geräuchert.

Achtung:

Sprotten enthalten sehr viel Protein (etwa 19 %) und Fett (etwa 18 %). Außerdem haben Sprotten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B 12 und Vitamin D.

Sprudel

Sprudel sind Sauerlinge (Wasser), die durch natürlichen Kohlendruck aus natürlichen oder künstlichen Quellen entweichen. Als Sprudel darf durch Mineralwasser deklariert werden, das unter Zusatz von Kohlensäure abgefüllt wird.

Stauben

Bei gedünstetem Gemüse, Fleisch Saft einreduzieren lassen, mit Mehl stauben, gut anrösten, und dann aufgießen mit Wasser, Suppe, Brühe.

Stärke

Stärke ist pflanzlicher Vielfachzucker (Polysaccharid), der in Früchten, Knollen, Samenkörnern (zum Beispiel Getreidekörnern oder Weizenstärke) und Wurzeln vorkommt. Man verwendet Stärke zum Beispiel als Geliermittel oder Verdickungsmittel, für Stärkeprodukte (wie zum Beispiel Quellstärke).

Steak

Steak ist ohne genaue Bezeichnung Rindersteak, eine Scheibe aus dem Roastbeef oder der Lende. Steak anderer Tiere werden benannt, wie Kalbssteak, Putenbruststeak und andere.

Man verwendet Steak als Kurzbratstück in verschiedenen Garstufen: stark Blutig (französisch: bleu, englisch: rare), blutig (französisch: saignant, englisch: under-done), rosa (französisch: a point, englisch: medium) und durch (französisch: bien cuit, englisch: well-done).

Steckrübe

Die Steckrübe wird auch als Kohlrübe bezeichnet. Sie hat gelbliche bis rote kopfgroße Knollen mit weißem bis gelblichem Fleisch. Steckrübe wiegt bis zu 1,5 Kilogramm und ist süßlich im Geschmack. Außerdem ist die Steckrübe reich an Kalium und Vitamin C. Man verwendet die Steckrübe gekocht, geschmort oder gratiniert.

Achtung:

Steckrübe wirkt harntreibend. Berühmt-berüchtigt ist auch der Steckrübenwinter 1916/1917, als es außer Steckrübe kaum etwas anderes zu essen gab, deshalb haftet der Steckrübe heute auch noch der Ruf des „Arme-Leute-Essens“ an.

Steerstück

Siehe Unterschale

Steinbeißer

Siehe auch Katfisch

Achtung:

Der Steinbeißer ist auf Sachsens Roter Liste als vom Aussterben bedroht vermerkt und sollte nicht mehr verzehrt werden !

Steinbuscher Käse

Steinbuscher Käse ist ein halbfester Schnittkäse aus pasteurisierter Vollmilch. Der Steinbuscher Käse hat eine gelbbraunliche bis rötliche Oberfläche und ein gelbes Innere, fast ohne Lochung. Er ist mild bis dezent pikant im Geschmack. Steinbuscher Käse hat einen Fettgehalt von 14-28 % (Fett

i. Tr. 30-50%). Steinbuscher Käse reift 4-8 Wochen.

Steinbutt

Steinbutt ist ein Seefisch (Edelfisch, Knochenfisch, Plattfisch und Raubfisch) mit einer Größe von etwa 50-100 Zentimeter, maximal wird Steinbutt 1 Meter lang. Der Fisch wird maximal 20 Kilogramm schwer. Steinbutt kommt im mitteleuropäischen Küstengebieten, dem Nordatlantik und der Ostsee vor. Das Fleisch von Steinbutts ist fest, weiß, sehr wohlschmeckend und Zart. Außerdem ist Steinbutt sehr proteinreich (etwa 17 %) und fettarm (etwa 2 %).
Man verwendet Steinbutt gegrillt, kurz gebraten oder pochiert.

Steinmetzbrot

Steinmetzbrot ist ein Spezialbrot, wird in besonderen Formen (oval oder länglich) gebacken und enthält überwiegend Roggenvollkornschrot und/oder Weizenvollkornschrot.

Steinobst

Steinobst ist die Sammelbezeichnung für zum Beispiel Aprikosen, Mirabellen und Nektarinen. Außerdem zählen zu der Sammelbezeichnung Steinobst noch Pfirsiche, Pflaumen, Renekloden, Sauerkirschen und auch Süßkirschen dazu.

Sternanis

Sternanis ist eine sternförmige Frucht.

Man verwendet Sternanis zum Würzen von Gebäck, Kuchen, Kompott, für Salate und Suppen. Außerdem würzt man Gemüse, Fisch, Fleisch und in der Weihachsbäckerei Tees und die Feuerzangenbowle mit Sternanis.

Achtung:

Als Tee ist Sternanis hilfreich bei Halsschmerzen, Bronchitis, Verdauungsproblemen und Hexenschuss. Gegen Mundgeruch kann man die Samenhüllen von Sternanis kauen.

Sterilisieren

Entkeimen, erhitzen auf 100 Grad Celsius und luftdichtes Abschließen

Stielmus

Siehe auch Mangold.

Stint

Der Stint ist ein Knochenfisch, er wird etwa 15-20 Zentimeter lang, maximal 30 Zentimeter. Stinte kommen in Flussmündungsbereichen Mitteleuropas und der Ostsee vor. Er hat von Ende März bis Mitte April Saison, noch mindestens bis Ostern kommen Feinschmecker also voll auf ihre Kosten. Stintfleisch ist geschmackvoll, fettreich und riecht nach grünen Gurken. Allerdings hat Stint kaum eine wirtschaftliche Bedeutung.

Man verwendet Stint im Ganzen frittiert, gebraten, gegrillt, geräuchert und mariniert.

Achtung:

Mit zunehmender Wasserqualität wird der Stint auch wieder in der Elbe um Hamburg herum und an der Weser um Bremen herum gefangen und gilt dort als saisonale Delikatesse. Stint wird mit Kopf und Schwanz serviert, kann zum Verzehr in die Hand genommen werden und wird mit Gräten gegessen.

Stockfisch

Stockfisch wird auch als Dörrfisch oder Klippfisch bezeichnet. Stockfisch ist ungesalzener getrockneter Fisch wie Kabeljau, Lengfisch, Schellfisch oder Seelachs. Er wird ausgenommen ohne Kopf serviert und hat einen Wassergehalt von maximal 18 %. Das Fleisch vom Stockfisch ist weißlich bis hellbeige. Die ungespaltenen Fische heißen auch Titling, die gespaltenen (bis zum Schwanz) Rotscheer.

Man verwendet Stockfisch nach dem Wässern sehr vielfältig.

Achtung:

Vor der Zubereitung sollten Sie den Stockfisch etwa 1 Woche lang wässern, aber nicht in gechlortem Leitungswasser, weil er dadurch bitter wird. In Spanien, Portugal und Brasilien wird Stockfisch auf vielfache Art zubereitet, ist aber wegen des aufwändigen Trocknungsverfahrens und Wässerungsverfahrens sehr teuer. Trotzdem ist Stockfisch dort sehr beliebt. In Russland und Skandinavien ist Stockfisch ebenfalls sehr begehrt und weit verbreitet. Stockfisch gilt als gefährdet und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden !

Stoven, stofen, stophen, gestoft Gestoftes,

Stoven bedeutet, dass das Gericht mit einer Butter-Mehl-Milch-Soße (oder anstelle von Milch Sahne) zubereitet wurde. Es gibt da mehrere Schreibweisen, aber bei uns wird das so geschrieben. Es ist eine typisch norddeutsche Zubereitung. Früher machten die Menschen auch Sauerrahm rein anstatt Sahne da sie das eher zur Hand hatten.

Beispiel:

Gestofte Bohnen Grüne Bohnen (Menge je nach Hunger) mit Gemüsewasser und etwas Bohnenkraut aufkochen. Dann auf kleiner Stufe garen. Etwas Milch oder Sahne hinzugeben und wieder aufkochen lassen. Anschließend mit einer Mischung aus Mehl und Gemüsewasser je nach Geschmack binden. Man kann auch die fertige Helle Mehlschwitze zum Binden nehmen. In diesem Fall bitte kein Muskat hinzugeben, da es nicht dazu passt. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Stör

Der Stör ist ein Wanderfisch (Knochenfisch). Stör kommt hauptsächlich im schwarzen Meer und im Kaspischen Meer, der Pazifikküste, aber auch in Flüssen wie der Dnepr, der Donau, dem Rhein und der Weser vor. Während die Laichplätze im Süßwasser liegen, leben ausgewachsene Fische auch im Salzwasser. Störe werden je nach Art zwischen 1 Meter und 8 Meter (haiförmig) lang. Das Gewicht vom Stör liegt bis zu mehr als 25 Kilogramm. Sein Fleisch ist mager und wohlschmeckend.

Man verwendet Stör gebraten, gegrillt, geräuchert, gesalzen oder mariniert. Aus dem Rogen wird der Kaviar (Echter Kaviar) gewonnen.

Achtung:

Wegen starker Überfischung aufgrund der Kaviar-Nachfrage ist der Störbestand stark gefährdet.

Etwa 85 Prozent der Störarten gelten als bedroht und sollten deshalb nicht mehr verzehrt werden !

Strandschnecke

Strandschnecke wird auch als Uferschnecke oder Meeresschnecke bezeichnet. Die Strandschnecke kommt an Küstenbereichen Afrikas und Europas vor. Strandschnecken werden 2-3 Zentimeter und haben eine kugelige bis kegelartige Form.

Man verwendet Strandschnecken kalt, warm; gegrillt, in Weißweinsöße gegart und mariniert.

Stevia

Stevia ist ein aus der Pflanze *Stevia rebaudiana* ("Süßkraut", oder auch "Honigkraut") gewonnenes Stoffgemisch, das als Süßstoff verwendet werden kann. Stevia besteht hauptsächlich aus Steviolglycosiden, wie dem Diterpenglycosid Steviosid. Die Anteile der enthaltenen Steviolglycoside unterscheiden sich meistens nach Anbaugebiet und Pflanzensorte. Dem lakritzartigen Geschmack der Pflanze wird bei der Herstellung des Süßstoffgemisches meistens durch Isolierung der süßenden Bestandteile und anschließende Komposition entgegengewirkt. Die Steviaprodukte können, als reines Rebaudiosid A, eine bis zu 450-fache Süßkraft von Zucker haben, sind nicht kariogen und für Diabetiker gut geeignet.

Steviolglycoside sind als E 960 in der europäischen Union seit dem 2. Dezember 2011 europaweit offiziell als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen. Es konnte für Stevia weder eine Genotoxizität noch eine krebserregende Wirkung nachgewiesen werden. Auch negative Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsorgane des Menschen konnten nicht festgestellt werden.

Das Besondere an diesem neuen Süßstoff:

Wie die herkömmlichen künstlichen Süßstoffe ist er praktisch kalorienfrei und zu diesen kommt Stevia nicht komplett aus dem Chemielabor, sondern wurde aus den Bestandteilen der Stevia-Pflanze entwickelt.

Damit Stevia wie Zucker verwendet werden kann, wurde besonders eifrig daran gearbeitet, eine ähnliche Konsistenz herzustellen. Für die dabei nötige Masse setzt man den Steviolglykosiden "Trägerstoffe" zu. Dabei entsteht ein feines Pulver, das ungefähr vier Mal so viel Süßkraft wie "echter" Zucker hat.

Wie gesund ist eigentlich Stevia?

In den von der europäischen Union zugelassenen Höchstmenge (4 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag) gelten Süßstoffe aus Stevia als gesundheitlich absolut unbedenklich. Für Figur und Zähne ist Stevia auf jeden Fall gesund, gesünder als zum Beispiel Zucker. Neuere wissenschaftliche Studien deuten außerdem darauf hin, dass Produkte aus Stevia auch auf den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck günstige Wirkung haben könnten. Außerdem ist die gesundheitliche Unbedenklichkeit in den angegebenen Grenzen ist nachgewiesen.

Nährwerte von Stevia pro 100 Gramm

Kalorien	0
Eiweiß	0 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	0 g
Ballaststoffe	0 g

Achtung:

Alle Allergiker sollten die Zutatenliste auf jeden Fall kritisch lesen, denn grundsätzlich werden Süßstoffen aus Stevia verschiedene "Füllstoffe" und "Trägerstoffe" zugesetzt, um sie besser dosierbar zu machen. Darunter können auch Substanzen wie zum Beispiel Laktose sein, die bei dafür Empfindlichen zu Unverträglichkeiten führen.

Geschmack:

Die Blätter der Stevia-Pflanze haben von Natur aus einen lakritzähnlichen Geschmack. Er ist beim daraus hergestellten Süßstoff weitgehend verschwunden. Trotzdem empfinden einige Menschen einen gewissen Nachgeschmack beim Süßen mit Stevia. Manchmal liegt das allerdings auch an der mangelnden Qualität, die für einen unangenehm bitteren Beigeschmack sorgt.

Zubereitungstipps in der Küche:

Stevia ist bis zu etwa 120 Grad Celsius temperaturstabil und damit auch zum Backen und Braten von Keksen, Plätzchen, Kuchen oder Pfannkuchen bedingt geeignet. Stevia bräunt allerdings gesüßten Teig kaum, weil die Zuckerkristalle fehlen, die beim Erhitzen karamellisieren könnten. Desweiteren bringt Süßstoff aus Stevia weniger Volumen als Zucker, was zum Beispiel bei Biskuit- und Rührteigen zu einem schlechteren Backergebnis führen kann, die durch Zucker Volumen bekommen. Für Hefe- und andere Knetteige dagegen eignet sich der Zuckersatz gut.

Eine Einschränkung gibt es übrigens auch beim Kochen von Gelees und Konfitüren mit Stevia: Sie werden sehr viel schneller schlecht als solche mit Zucker.

Man verwendet Stevia zum Beispiel in Schokolade, Marmelade, Tee, Limonaden, Kaffee, Joghurts, Quarkspeisen, Obstsalate, Cremes, Smoothies, Milchreis, Puddings und Fruchtsäften.

Achtung:

Die EU-Kommission schreibt Höchstmengen bei der Dosierung für einen unschädlichen Verzehr vor. Stevia-Süßstoffe dürfen nicht mehr als 30 Prozent des Zuckers ersetzen. Für viele Produktbereiche wie Kekse oder Gebäck ist Stevia als Süßungsmittel von der EU-Kommission nicht zugelassen.

Außerdem Achtung:

Dosieren Sie sparsam, denn die Süße kann sonst schnell allzu intensiv werden!

Stremel

Im früheren Ostpreußen, in Königsberg, Danzig und Westpreußen schnitten Fischer schon im 18. Jahrhundert den Lachs in schmale Querstücke, bevor sie ihn heiß räucherten. Die Stücke nannten sie „Stremel“. Dieses alte ostpreußische Heißrauchverfahren verlieh dem Lachs oder der Meerforelle einen ganz besonderen charakteristischen Geschmack, denn normalerweise wird Lachs kalt geräuchert.

Achtung:

Beim Stremel bleiben die Mittel- und Stehgräten erhalten, damit das Fleisch des Fisches vor dem heißem Rauch geschützt wird.

Stubenküchen

Stubenküchen sind junge zarte Hühnerküchen von 250-500 Gramm Gewicht. Sie werden 3-5 Wochen alt.

Achtung:

Der Name erinnert daran, dass früher die ersten Küchen im Wohnzimmer (der Stube)

aufgezogen und auch besonders gemästet wurden, damit sie früher (gerne um die Osterzeit) auf den Markt gebracht und mit gutem Erlös verkauft werden konnten.

Sukkade

Succade oder Sukkade ist Zitronat. Es wird einfach durch Kandieren der Schalen der Zitronatzitrone hergestellt und besteht zum größten Teil aus deren Mesokarp.

Sukkade ist grün bis gelb, je nach Reife der Zitronatzitrone-Frucht. Der Zuckergehalt beträgt mindestens 65 %. Hauptsächlich bei industriell hergestellten Produkten kommen auch Spuren von Kochsalz und Schwefliger Säure (als Konservierungsmittel) vor. Weiterer Bestandteil können Zitronensäure (E 330) sein. Zitronat findet unter anderem als Backgewürz Verwendung, beispielsweise in Striezel, Christstollen, Honigkuchen, Lebkuchen oder Früchtebrot.

Die kleine Frucht mit dicker Schale, die auch unter dem Namen medischer Apfel bekannt ist, wurde bereits zu Frühzeiten in Indien und auch in subtropischen Ländern angebaut.

Im August beginnt die Erntezeit der Zitronen, die eine unebene, höckerige Oberfläche haben. Für die Weiterverarbeitung zu Sukkade wird die nach Citrus duftende Schale entfernt und dann in einer Zuckerlösung gekocht. Danach werden die kandierten Schalen getrocknet und gelangen als Sukkade in den Handel. Ähnlich wird Orangeat hergestellt. Der einzige Unterschied zwischen Sukkade und Orangeat ist, dass für Orangeat die kandierte Schale der Bitterorange verwendet wird. Das entsprechende Produkt aus Bitterorangen (Pomeranzen) ist Orangeat.

Verwendung von Sukkade

Im Einzelhandel treffen die Kunden oftmals auf mindere Qualität der Sukkade. In klein geschnittener Form sind die kandierten Schalen leider weniger aromatisch als am Stück. Wer keine geschmacklichen Einbußen möchte, sollte die Sukkade Gewürze kaufen, die in erstklassiger Qualität angeboten werden. Die süß-säuerlichen Fruchtschalen duften nach Zitrone und sind nur leicht herb im Geschmack.

Gute Köche können das Zitronat auch eigenständig herstellen, doch ist die Zubereitung sehr zeitaufwendig. Hierzu wird die Zitronenschale vom Fruchtfleisch und der weißen Haut getrennt, weil diese besonders viele Bitterstoffe enthalten. Zuerst werden die Schalen in Salzwasser weich gekocht und anschließend eins zu eins mit Zucker vermengt. Mit ein wenig Wasser müssen die Zutaten nun 30 Minuten lang gekocht und dabei kandiert werden. Wenn die Zitronenschalen ein glasiges Aussehen besitzen, werden sie mehrere Tage getrocknet. Die Sukkade sollte immer kühl und trocken in einem verschließbaren Gefäß gelagert werden ! Auf diese Weise sind sie mehrere Monate haltbar.

Skyr

Skyr ist ein aus Island stammendes, traditionelles Milchprodukt und ist mit Quark oder dickflüssigem Joghurt zu vergleichen. Bestimmte Bakterienkulturen spielen ähnlich dem Joghurt eine große Rolle bei seiner Herstellung. In Deutschland wird Skyr als Frischkäse der Magerstufe bezeichnet.

Skyr hat einen geringen Fettgehalt von etwa 0,2 bis 0,5 %, da er aus entrahmter Kuhmilch hergestellt wird (früher auch aus Schafsmilch). Im Vergleich zu Joghurt besitzt Skyr einen hohen Proteingehalt von bis zu 11 %.

Zuerst wird Milch pasteurisiert (auf etwa 72 bis 75 Grad Celsius erhitzt), um die Bakterien abzutöten, anschließend wird die Milch dann auf 38 Grad Celsius abgekühlt mit etwas fertigem Skyr geimpft sowie ursprünglich mit Lab.

Traditionell wird er in Island mit Heidelbeeren gegessen, ist im Handel aber auch als fertige Zubereitung mit verschiedenen Früchten wie Birne, Banane, Erdbeer oder Zusätzen wie Schokolade erhältlich. Skyr kann zum Verzehr mit Milch und Zucker abgeschmeckt werden. Dazu wird zum Beispiel Fruchtgrütze gegessen. Inzwischen ist auch Trink-Skyr im Handel, der einem Trink-Joghurt ähnelt.

Sülze

Sülze ist eine kalte, schnittfeste Zubereitung aus herzhaft gewürztem Aspik und je nach Qualität unterschiedlichen Fleischbestandteilen (von Schweinskopf bis Schinken) und gelegentlich auch bunten Gemüseanteilen. Sülze ist sehr dekorativ auf kalten Buffets.

Man verwendet Sülze als Aufschnitt, Fleischbeilage (kalt) oder für kalte Platten.

Sülzwurst

Sülzwurst wird aus Schweinskopf, Schwarten, Eisbein, frisch oder gepökelt und hergestellte Kochwurst zubereitet. Das Kollagenreiche Fleisch sorgt mit für die Schnitfestigkeit der Sülzwurst.

Sultaninen

Sultaninen sind eine Sonderart der Rosinen

Die Sultaninen sind immer auch Rosinen. Aber nicht jede Rosine ist gleich eine Sultanine. Die Sultaninen sind nämlich eine ganz besondere Unterart der Rosinen und erfüllen auch bestimmte Anforderungen.

Charakteristisch ist der Unterschied die Farbe: ein helles Braun, das glänzt und im im Licht schimmert. Manche Sultaninensorten erreichen sogar eine goldgelbe Färbung, die einem sehr edel vorkommt.

Die Rosinen erhalten Sie, indem man Trauben lange genug trocknen lässt. Das geschieht entweder unter freiem Himmel an der Sonne oder auch in speziellen Anlagen, in denen den Trauben genügend Wärme zugeführt werden kann. Die Sultaninen erben ihren Namen von der Sultana-Traubensorte, die sich wie folgendermassen kennzeichnet:

- Die Sultana-Trauben sind kernlos und haben eine dünne, helle Schale.
- Ein möglichst warmes, trockenes Klima bekommt den Sultaninen am besten, weswegen sie vor allem aus der Kalifornien, der Türkei, Australien und Südafrika kommen.
- Sultaninen werden hauptsächlich angebaut, um sie als Obst roh zu genießen, oder um eben Sultaninen daraus herzustellen.

Die auffällige Farbe der Sultaninen kommt erst dadurch zustande, dass man die Sultaninen mit bestimmten Stoffen behandelt. Sultaninen werden "gedippt". Das heißt, die Bio-Sultaninen besprüht man vor dem Trocknen mit Pottasche und Olivenöl.

Achtung:

Manche Hersteller benutzen dafür auch Schwefel. Dies muss natürlich nach dem Lebensmittelgesetz auf der Verpackung gekennzeichnet werden. Der Schwefel bekommt manchen Menschen garnicht gut, doch andererseits bringt er auch gute Vorteile: Die Sultaninen sind nämlich anfällig dafür, schnell zu verderben, wenn Sie sie nicht richtig lagern. Der Schwefel wirkt dem entgegen und schützt auch vor Schimmel. Achten Sie beim Kauf von Sultaninen auf die Inhaltsstoffe. Die Sultaninen haben einen besonders süßen Geschmack, der uns an Honig erinnert.

Außerdem sind sie gewöhnlich weicher als Rosinen.

Sun-Butter

Sun-Butter ist ein Brotaufstrich. Sun-Butter ist eine gesunde, geschmacklich sehr ähnliche Alternative zur Erdnussbutter, weil zu der Herstellung anstelle der allergieauslösenden Erdnüsse Sonnenblumenkerne („Sunflower“) verwendet werden. Sun-Butter ist wegen der Sonnenblumenkerne reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E, Eisen, Magnesium, Kupfer sowie Zink.

Suppenhuhn

Suppenhuhn ist ein 12-15 Monate altes Legehuhn mit einem Gewicht von etwa 1-2 Kilogramm. Sie werden bei nachlassender Legeleistung als Suppenhuhn geschlachtet.

Surimi

Surimi sind zerkleinerte Fischfleischteile. Nach dem Auswaschen der Proteinbestandteile mit Gewürzen, Geschmacksstoffen, Stärke, Salz, Zucker und Konservierungsmitteln werden sie zu einer Paste verarbeitet, aus der Fischteile und Meeresfrüchte tauschend echt nachgebildet werden. Diese werden dann günstiger als die Meeresfrüchte verkauft.

Sushi

Sushi ist ein japanisches Hauptgericht. Es sind Häppchen aus in wenig Essig und Zucker gekochtem Rundkornreis, meistens mit rohem Fisch oder rohen Meeresfrüchten belegt. Dies wird in einem Blatt Seetang gerollt. Serviert wird das mit Ingwer (um die Geschmacksnerven zwischendurch zu reinigen) oder mit japanischem Wasabi-Gewürzpaste.

Süßer Senf

Süßer Senf wird auch als Bayrischer Senf oder als Weißwurstsenf bezeichnet. Süßer Senf wird mit Süßstoff, Zucker, Zuckeraustauschstoffen oder Apfelmus gesüßt.

Man verwendet Süßen Senf meistens zu Weißwürsten.

Süßkartoffel

Süßkartoffel wird auch als Batate bezeichnet und sind, aus Mittelamerika oder Südamerika stammende faustgroße, spindelförmige Knollen. Süßkartoffel haben eine bräunliche, gelbe oder purpurrote Schale und mehliges Fleisch. Durch den hohen Zuckeranteil schmecken Süßkartoffel süßlich. Sie sind botanisch nicht mit der Kartoffel verwandt und enthalten sehr viel Vitamin A und Kalium.

Man verwendet Süßkartoffel wie Kartoffeln.

Achtung:

Gekochte Süßkartoffel lassen sich gut einfrieren.

Süßmilchkäse

Siehe auch Labkäse

Süßungsmittel

Süßungsmittel wird auch als Zuckerersatzstoff bezeichnet. Süßungsmittel sind sowohl Zuckeraustauschstoffe (natürliche Süßungsmittel) wie auch Süßstoffe (synthetische hergestellte Süßungsmittel).

Süßstoffe

Süßstoffe sind synthetische Zuckerersatzstoffe mit wesentlich höherer Süßkraft (200 bis 300 mal höher) als Zucker, aber ohne Nährwert. Daher haben sie ohne oder nur sehr wenig Kalorien. Süßstoffe sind deklarationspflichtige Zusatzstoffe. Angeboten werden Süßstoffe in Flüssigsüßstoff, Granulat, Pulver und Tabletten.

Zugelassene Süßstoffe sind: Acesulfam, Aspartan, Cyclamat und Saccharin. Sie müssen mittelamerikader E-Nummer in der Zusatzliste aufgeführt werden.

Man verwendet Süßstoffe für Diabetikerdiäten, diätetische Lebensmittel, energiearme Lebensmittel und für energieverminderte (kalorienverminderte) Lebensmittel.

Achtung:

Der übermäßige Konsum von Süßstoffen kann abführend wirken !

Süßwasserfisch

Süßwasserfisch ist die Bezeichnung für alle Fischarten, die in Gewässern mit einem geringen Salzgehalt (im Gegensatz zu Meerwasser) in Binnengewässern wie Bächen, Flüssen, Seen, Talsperren und Teichen leben. Zu den Süßwasserfisch zählen zum Beispiel Aal, Brasse, Forelle, Hecht, Karpfen und der Saibling. Außerdem zählen noch der Wels und der Zander, sowie einige Seefische und Wanderfische zu den Süßwasserfischen.

T

Tabasco

Tabasco ist Chilischotenextrakt und zählt zu den schärfsten Würzmitteln

Tafelessig

Siehe auch Branntweinessig

Tafelspitz

Tafelspitz wird auch als Tafelstück bezeichnet und ist eine österreichische Spezialität. Es ist ein aus der Blume oder der Rinderhüfte zugeschnittenes Fleischteil.

Tafelspitz wird im Sud mit Gemüse und Gewürzen gekocht und mit Kren (siehe auch Merrettich) serviert.

Tafelwasser

Tafelwasser ist hygienisch einwandfreies, aufbereitetes mineralhaltiges Trinkwasser. Zusätze wie Meerwasser oder Sole zur Geschmacksverbesserung sind vom Gesetzgeber erlaubt. Alle

Inhaltsstoffe und Zusatzstoffe wie Calcium, Magnesium, Natrium oder Kohlensäure sind auf dem Etikett anzugeben. Außerdem muss erwähnt werden, ob Eisen entzogen wurde („enteisend“). Sodawasser ist wohl das bekannteste Tafelwasser.

Tahin(e)

Siehe auch Sesamsamen

Talg

Talg ist aus geschlachteten Wiederkäuern gewonnenes festes Fett. Dabei handelt es sich um eine feste, gelblich-weiße Masse, die hauptsächlich Triglyceride mit gesättigten Fettsäure-Resten gerader Anzahl von Kohlenstoff-Atomen enthält.

Tamarinde

Tamarinde sind indische Datteln oder Sauerdatteln. Tamarinde haben eine Länge von 10-15 Zentimeter und sind rote Schoten. Meistens sind Tamarinde nur in Asialäden als Paste oder als Instantwürfeln erhältlich. Enthalten sind in Tamarinde sehr viel Eisen, Vitamin C, Vitamin B2 sowie Kalzium.

Man verwendet Tamarinde zum Würzen von Soßen und Suppen, Fleischgerichten, Wildgerichten und Fischgerichten. Außerdem würzt man mit Tamarinde Eintöpfe und Marinaden sowie Kuchen und Süßspeisen. In Thailand wird Tamarinde mit Chili gewürzt und kandiert als ziemlich scharf schmeckendes Konfekt angeboten.

Achtung:

Tamarindenwürfel sollten vor der Zubereitung in Wasser eingeweicht werden. Die getrockneten Samen werden wie getrocknete Hülsenfrüchte über Nacht eingeweicht. Tamarinde sind sehr gut bei Galle- und Leberbeschwerden und wirken leicht abführend.

Taschenkrebse

Taschenkrebse sind zehnfüßige Meereskrebse (Kurzschwanzkrustentiere) und zählen zu den Krabben. Taschenkrebse werden von bis zu 30 Zentimeter breit und 6 Kilogramm schwer. Das Fleisch im Krebskörper und den Scheren der Taschenkrebse ist sehr schmackhaft. Es hat einen Proteinanteil von etwa 16-17 % und einen Fettanteil von etwa 1 %. Taschenkrebse kommen im Atlantik, der Nordsee und dem Mittelmeer vor.

Man verwendet Taschenkrebse gedämpft, in Bouillon gegart oder das kalte Fleisch für Füllungen und Salate.

Tatar

Tatar ist nestartiges angerichtetes Schabefleisch. Es wird in der Mitte mit Eigelb, umlegt mit Sardellen, Gewürzgurken, Zwiebelwürfeln und Gewürzen. Für Tatarbeefsteak wird der Rinderfiletkopf verwendet. Siehe auch Hackfleischverordnung oder HACCP.

Taube

Taube ist eine kleine hellfleischige Geflügelart.

Man verwendet zarte, junge Taubentiere (Nesthocker). Sie werden gebraten und teilweise gefüllt.

Andere Taubentiere mit dunklerem , festerem Fleisch werden gekocht oder geschmort.
T-Bone-Steak T-Bone-Steak ist Steak aus dem Rinderrücken, ist etwa 1 Kilogramm schwer und reicht für 2 Personen. Der Name T-Bone-Steak ist von dem auf dem Kopf stehenden T-Knochen abgeleitet.

Man verwendet T-Bone-Steak blutig bis rosa gebraten oder gegrillt mit herzhaften Beilagen, wie zum Beispiel Grilltomaten, Meerrettich und frittierten Kartoffeln.

Tee

Tee ist ein aufgussgetränk mit getrockneten, fermentierten, teilweise oder gar nicht fermentierten Blättern des Teestrauches. In China und Indien wird Tee schon seit Jahrtausenden als Arzneimittel und als Genussmittel getrunken. In Europa steht Großbritannien an der Spitze der Teetrinker. Beliebte Teesorten sind Schwarztee sowie Grüner Tee und Oolong-Tee in unterschiedlichen Qualitäten. Sie werden aromatisiert oder nicht, lose oder in Aufgussbeuteln zubereitet.

Achtung:

Das im Tee enthaltene Tein ähnelt dem Kaffee enthaltenem Koffein, wirkt aber nicht auf das Herz-Kreislauf-System, sondern auf das Gehirn und das zentrale Nervensystem. Tiere vertragen kein Tein, mit Teebeuteln können Sie eine ganze Kuhherde ausrotten ! Tee wirkt belebend, durstlöschend und harntreibend. Die Gerbstoffe im Tee und im Kaffee (Tannine) blockieren die Aufnahme von Eisen aus zahlreichen Lebensmitteln wie zum Beispiel Eiern, Früchten, Gemüse, Nüsse und Milchprodukten.

Teewurst

Teewurst ist streichfähige Rohwurst aus Schweinefleisch und Rindfleisch. Es ist zerkleinertes Fleisch mit Pökelsalz und Gewürzen vermengt, in Därme gefüllt und geräuchert.

Teig

Teig ist durch Kneten oder Rühren entstandenes breiiges und/oder festes und/oder plastisches und/oder zähes Gemisch aus verschiedenen Rohstoffen/Zutaten. Neben den Grundzutaten Mehl (Weizen und/oder Roggenmehl), Wasser (und/oder Milch) Hefe und Salz können (je nach Gebäckart) noch Backmittel, Fett, Sauersteigzusätze sowie Zucker hinzugefügt werden. In einer Bäckerei werden Teige in Abhängigkeit der herzustellenden Gebäcke entsprechend bezeichnet: zum Beispiel Blätterteig, Brotteig, Brötchenteig, Lebkuchenteig, Mürbeteig, Plunderteig, Roggenteig oder Weizenteig. Außerdem zum Beispiel Grießteig oder Nudelteige.

Teiglockerungsmittel

Teiglockerungsmittel sorgen dafür, dass Teige durch entstandenes Kohlenstoffdioxid gelockert werden, daher sie treiben hoch (oder sie gehen auf). Bei den meisten Teigen werden Hefen verwendet (siehe auch Hefeteig). Bei roggenhaltigen Teigen ist es Sauerteig (und Hefen) oder stattdessen Teiglockerungsmittel und Hefen. Chemische Lockerungsmittel sind zum Beispiel ABC-Trieb, Backpulver oder Pottasche.

Teigsäuerung

Teigsäuerung ist erforderlich, damit roggenhaltige Teige backfähig werden. Sie erreichen dieses durch Zugabe von zum Beispiel Sauerteig, Teigsäuerungsmittel oder auch eine Kombination aus Sauerteig und Teigsäuerungsmitteln.

Teigsäuerungsmittel

Teigsäuerungsmittel sind flüssig, pastös oder pulverig und enthalten meistens Essigsäure und Milchsäure oder Salze, aber keine Hefe.

Teigerl

Etwas Mehl wird mit kalter Flüssigkeit abgerührt und in das Gericht eingekocht.

Teigwaren

Teigwaren bestehen hauptsächlich aus einem Mehl-Wasser-Teig, dem neben Eiern auch verschiedene Farbstoffe und Geschmacksstoffe hinzugefügt werden können. Durch Schneiden, Formen und das Trocknen werden unterschiedlichste Produkte (zum Beispiel Nudeln oder Spätzle) hergestellt, die bei Bedarf auch zum Teil gefüllt werden können (zum Beispiel Maultaschen, Ravioli oder Tortellini). Teigwaren haben eine Monatelange Haltbarkeit.

Teilentrahmte Milch

Siehe auch fettarme Milch

Teltower Rüben

Teltower Rüben sind eine kleine, weiße bis goldgelbe Kohlrübenart mit einem würzigem, zarten Geschmack aus dem märkischen Teltow in Brandenburg. Im 18 und 19 Jahrhundert waren Teltower Rüben eine sehr begehrte Delikatesse – nicht nur für Goethe, sondern auch am französischen Hof. Die Teltower Rübchen werden auch als kleine Speiserübe, Märkische Rübe oder Mairübe Petrowski bezeichnet. Sehr nahe verwandt sind der Teltower Rübchen auch die Mai-, Herbst-, Stoppel- und Bayerische Rübe.

Von anderen Rüben unterscheiden sich die Rübchen durch ihre Größe (Länge etwa 5 Zentimeter, Durchmesser 1,5 bis 3 Zentimeter), schlanke Kegelform, eine erhabene Querstreifung, Nebenwurzeln, die besonders in zwei gegenständigen flachen Längsriefen angeordnet sind, und ihre grau- bis braunstichige weiße Färbung. Das Rübchenfleisch der Teltower Rübchen ist gelblich. Das Saatgut ist etwa 4–5 Jahre keimfähig. Ein Gramm Samen sind etwa 370 Korn. Die Rübchen haben unter anderem einen rettichartigen Geschmack. Man verwendet Teltower Rüben meistens klein geschnitten, gedünstet oder gegart als Gemüsebeilage.

Tempeh

Tempeh entsteht durch Impfen von gekochten Sojabohnen mit besonderen Schimmelpilzen. Tempeh ist leicht verderblich und muss deshalb schnell verbraucht werden. Außerdem ist Tempeh ein sehr beliebter, preiswerter Eiweißlieferant mit angenehm mildem, nussigem Geschmack. Sein Geschmack erinnert an Pilze und hat eine gummiartige Konsistenz.

Man verwendet Tempeh in würziger Soße oder in Salzwasser mariniert und in heißem Öl gebacken oder frittiert.

Temperatur zum Fritieren

Beim Frittieren kommt auch auf die richtige Temperatur an: Optimal sind ungefähr 150 bis 160° C.

Thaumatococcus (E 957)

Thaumatococcus ist ein in der Natur vorkommender Süßstoff. Dieser Zucker ist 2000- bis 3000-mal so süß wie Zucker und eignet sich als Süßstoff, da er – verglichen mit Fructose – bei 92 % Süßkraft nur 38 % des physiologischen Brennwertes besitzt.

Es ist ein Stoffgemisch aus sechs Proteinen in den Beeren der westafrikanischen Katamfe-Pflanze. Thaumatococcus hat einen Lakritze-artigen Nachgeschmack und wird zum Beispiel als Geschmacksverstärker eingesetzt. Thaumatococcus ist seit Anfang 1996 durch die EG-Süßungsmittelrichtlinie zugelassen.

Wie bei jedem Zucker (außer Dihydroxyaceton) gibt es zwei enantiomere Formen, die sich wie Bild und Spiegelbild verhalten.

Man verwendet Thaumatococcus in Süßwaren (oft in solchen auf Kakao- oder Trockenfruchtbasis), Diät- und Nahrungsergänzungsmitteln und Kaugummi. Thaumatococcus hat eine geringe wirtschaftliche Bedeutung. Durch das geringe Vorkommen in der Pflanze und den hohen Aufwand für den für Lebensmittel benötigten hohen Reinheitsgrad ist Thaumatococcus preislich nicht konkurrenzfähig. Außerdem ist Thaumatococcus nicht kochstabil und der Lakritzgeschmack schränkt die Verwendbarkeit zusätzlich ein.

Thaumatococcus wird als gesundheitlich unbedenklich eingestuft. Es wird, wie alle Proteine, vollständig in Magen und Dünndarm verdaut. Es wurde keine erlaubte Tagesdosis festgelegt. Es wird von den Einheimischen in Afrika seit langem verwendet.

Thousand Island

Thousand Island ist ein Salatdressing aus Majonäse, Chilisauce, Paprika und klein geschnittenen roten sowie grünen Paprikastücken.

Thunfisch

Thunfisch ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Arten wie Gelbflossen-Thunfisch, Gestreifter Thunfisch (siehe auch Bonito), Roter Thunfisch oder Weißer Thunfisch. Thunfisch ist ein Seefisch (Knochenfisch, Raubfisch). Thunfische kommen im Atlantik, dem Mittelmeer und dem Pazifik vor. Thunfischfleisch ist aromatisch (hat einen kalbfleischähnlichen Geschmack), ist fest und rötlich. Sein Proteinanteil liegt bei etwa 21 % und sein Fettanteil bei etwa 15 %.

Man verwendet alle Arten vom Thunfisch. Rohes Thunfisch wird für Sashimi und Sushi genutzt.

Achtung:

Thunfisch ist wegen starker Überfischung stark gefährdet und sollte deshalb nicht mehr verwendet werden! Thunfisch schwimmt bis zu 90 km/h schnell.

Thymian

Thymian ist ein mehrjähriger Strauch. Thymian gedeiht besonders gut in warmen Regionen und hat kräftig, würzige Blätter. Außerdem hat Thymian einen angenehmen Duft. Der Name ist vom griechischen Wort thymos (=Duft) abgeleitet. Es gibt mehr als 60 verschiedenen Thymiansorten.

Man verwendet Thymian zum Würzen von Fleischgerichten, Fischgerichten und Wildgerichten.

Außerdem würzt man mit Thymian Suppen, Soßen, Kartoffelgerichte, Gemüse und Eintöpfe.

Achtung:

Thymian kann mitgekocht werden. Thymian wirkt entwässernd sowie krampflösend und reinigt den Darm. Außerdem hilft Thymian als Tee gegen Blähungen und bei Menstruationsbeschwerden. Die Ägypter verwendeten Thymian bei der Einbalsamierung ihrer Verstorbenen, die Griechen verbrannten Thymian in ihren Tempeln wie Weirauch.

Tiefseekrebs

Siehe auch Königskrabbe.

Tilsiter

Tilsiter ist Schnittkäse aus pasteurisierter Vollmilch, mit glatter angetrockneter Rinde (rötlichgelbe, leicht schmierige Oberfläche). Tilsiter Käse hat ein hell- strohgelbes Innere mit ausgeprägtem gerstenkornartiger Lochung. Er ist leicht pikant im Geschmack, herb bis dezent säuerlich. Sein Fettgehalt liegt bei 15-17 % (Fett i. Tr. 30-60 %). Tilsiter reift 4-6 Wochen.

Tintenfisch

Tintenfisch wird auch als Sepia, Kopffüßer (Weichtier) mit acht oder zehn Armen (Tentakeln) bezeichnet. Tintenfische haben eine Größe von einigen Zentimeter bis über 20 Meter. Die Tintenfische kommen in allen Meeren vor. Sie ernähren sich von Fischen, Krebsen und Muscheln. Tintenfischfleisch ist sehr proteinreich (etwa 15 %) und ihr Fettanteil liegt bei etwa 1 %. Angeboten werden Tintenfische in Größen bis etwa 30 Zentimeter mit einem Gewicht zwischen 500-700 Gramm.

Man verwendet den Tintenfischkörper gefüllt oder in Ringe geschnitten, gedünstet oder geschmort, geröstet oder vorzugsweise pochiert.

Achtung:

Einige Tintenfischarten werden seltener vor allem wenn sie mit Schleppnetz gefischt werden. Die Sepia zum Beispiel gilt als schon als bedroht. Humboldtkalmare scheinen sich dagegen schneller zu vermehren. Tintenfisch darf nicht zu lange garen, weil er sonst zäh wird ! Wegen der in einer Anhangsdrüse des Darmes gebildeten schwarzbraunen Flüssigkeit (Tinte) wird Tintenfisch auch Sepia genannt. Die Tinte wird unter anderen zum Scharzfärben von Nudeln verwendet.

Toastbrot

Toastbrot hat eine feinporige Krume und praktisch keine Kruste, es wird in geschlossenen Kästen gebacken. Um die erwünschten Rösteigenschaften zu erzielen, werden dem Toastbrotteig (Grundlage: meistens Weizenteig) bis zu 11, % Fett und Zucker sowie etwas Milch zugegeben. Gebäckarten sind Butters toastbrot (als Fettzusatz dient ausschließlich Butter), Mehrkorntoastbrot, Roggentoastbrot, Schrottoastbrot, vollkorntoastbrot und Weizentoastbrot.

Tofu

Tofu wird auch als Doufu bezeichnet und ist Quark aus Sojamilch. Tofu ist seit mehr als 2000 Jahren Grundnahrungsmittel in China und später auch in Japan, Korea, Thailand sowie Vietnam.

Man verwendet Tofu in Salaten, als Suppeneinlage, gebraten, frittiert, geräuchert oder als Süßspeise.

Achtung:

Geschmacklich ist Tofu fast neutral. Deshalb lässt sich Tofu vielfältig kombinieren und ist beliebte Eiweißquelle und Fleisch- beziehungsweise Fischersatz für Vegetarier, Veganer und vorübergehend Fastende. Tofu enthält kaum Fett, viel Protein und Calcium sowie Vitamine. Außerdem enthält Tofu viel Eisen, kein Cholesterin, und das enthaltene Fett besteht überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren.

Tomaten

Tomaten sind essbare Beerenfrüchte (siehe auch Fruchtgemüse). Weltweit gibt es mehr als 3000 Tomatensorten. Tomaten sind meistens rot, aber auch gelb, grün, lilarötlich, orange oder weiß. Der Geschmack von Tomaten ist unterschiedlich: saftig, säuerlich, süßlich oder leicht bitter. Reife Tomaten enthalten viel Vitamin A, C, Biotin und Folsäure. Außerdem sind Tomaten reich an sekundären Pflanzenstoffen (zum Beispiel Lycopin). Die Handelstypen von Tomaten sind: Fleischtomaten, Kirschtomaten (Cocktailtomaten), ovale Tomaten und rundliche Tomaten (Stabtomaten).

Man verwendet Tomaten zum Rohverzehr, in Suppen, Salaten, gedünstet als Gemüsebeilage, in Ketchup, Konserven, in Tomatenmark, als Pulver oder als Saft.

Achtung:

Die grünen Pflanzenteile der Tomaten und die unreifen Bereiche enthalten den Giftstoff Solanin und dürfen deshalb auf keinen Fall mit verzehrt werden.

Tomates Concasses

Tomates Concasses sind zerkleinerte Tomaten, werden auch geschmolzene Tomaten oder Tomatenschmelze genannt. Tomates concassées sind gehäutete, entkernte und feinwürflig geschnittenen Tomaten, die entweder in Butter oder Öl kurz angeschmort werden. Sie können aber roh mit Schalotten, Gewürzen oder Kräutern gemischt werden.

Tomatieren

Tomatieren ist mit Röstgemüse und Rotwein ablöschen und mit Tomatenmark tomatieren. Anschließend mit Gemüsefond auffüllen und danach etwa 60 Minuten reduzieren.

Tomatisieren

Tomatisieren (nicht zu verwechseln mit Tomatieren) ist ein Versetzen mit Tomatenmark. Kurz vor dem Ablöschen wird etwas Tomatenmark oder etwas Tomatenpüree eingerührt und kurz mitgeröstet. Damit erhalten dunkle Saucen oder dunkle Fond eine noch kräftigere dunkle Farbe. Ein Löffel Tomatenmark vor dem Ablöschen der Knochen und des Gemüses dazu und die Sauce oder der Fond erhält nach dem Anrösten eine kräftige dunkle Farbe.

Unsere Tipps:

Tomatenmark mit einer Prise Zucker oder Honig anrösten, das entfernt die Säure und hebt den Geschmack von Tomaten hervor.

Das Tomatenmark sollte nicht zu dunkel geröstet werden, weil es sonst bitter wird.

Noch dunkler und voller wird der Fond oder die Sauce, wenn das Tomatenmark mehrmals mit

gutem Rotwein abgelöscht wird. Die Flüssigkeit lassen Sie dann einkochen, geben erneut etwas dazugeben und wiederholen diese Schritte so lange wiederholen, bis die gewünschte dunkle Farbe erreicht ist.

Topinambur

Topinambur oder auch „Jerusalem-Artischocke“ ähnelt der Sonnenblume und bildet ähnlich wie die Kartoffel unterirdisch 2-3 hellbraune bis violette, grob birnenförmige Knollen mit einem weißem, gelben oder bräunlichem Fleisch. Dieses hat einen angenehmen süßlichen Geschmack. Die Hauptanbauggebiete sind: Asien, Australien, Nordamerika sowie Russland. Die Herkunft und der Name der Topinambur stammen von nordamerikanischen Indianerstamm Topinambus. Topinambur enthält viel Kalium, Eisen und Mineralstoffe.

Man verwendet Topinambur roh geraspelt in Salaten, gedünstet als Gemüsebeilage, in Suppen und auch in Eintopfgerichten, als Gratin sowie in Säften.

Achtung:

Topinambur entwickelt gegart ein nussartiges Aroma. Außerdem wirkt Topinambur anregend und desinfizierend und es regt die Milchproduktion an.

Tortellini

Tortellini sind eine italienische Spezialität. Es sind mit oder ohne Fleisch gefüllte Teigtaschen, sie werden in verschiedenen Saucen gegart. Siehe auch Teigwaren.

Tranchieren

Tranchieren ist Gekochtes, gebratenes Fleisch, Wild, Geflügel, Fisch in Teile schneiden

Traubenkernöl

Traubenkernöl wird aus den Kernen der Weintraube durch Kaltpressung oder durch die Heißpressung gewonnen. Traubenkernöl hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Lezitin.

Man verwendet Traubenkernöl kalt gepresst wegen seines feinen, nussartigen Geschmacks (und den hohen Preises). Besonders wird es in der kalten Küche oder zum Beizen von Fleisch eingesetzt. heiß gepresstes Traubenkernöl ist geschmacksneutral und universell einsetzbar, auch in der Kosmetikindustrie. Beide Arten von Traubenkernöl sind hoch erhitzbar.

Traubenzucker

Siehe auch Dextrose und Glucose

Treibhauserzeugnisse

Treibhauserzeugnisse ist der Sammelbegriff für im Treibhaus angebautes Obst und Gemüse. Im

Treibhaus können Temperatur und Luftfeuchtigkeit optimal auf das Lebensmittel abgestimmt werden, um so den Markt ganzjährig damit zu versorgen. Die Nährstoffdichte ist jedoch geringer als bei Freilandzeugnissen.

Trennmittel

Trennmittel sind oft wachshaltig oder fetthaltig und trennen Lebensmittel von Nichtlebensmitteln, sogar für Rieselfähigkeit (zum Beispiel bei Salz und Zucker) oder verhindern das Zusammenkleben von Lebensmitteln, zum Beispiel:

- Margarine oder Butter, damit das Backgut nicht an der Kuchenform, dem Backblech anhaftet; - Carnaubawachs, damit Gummibärchen nicht aneinanderkleben.

Trepang

Trepang ist das Innere der Seegurke und wird durch Verfahren wie Abkochen, Entsalzen, Trocknen und Räuchern in eine kochfertige Form gebracht.

Man verwendet Trepang meistens in der asiatischen Küche für Frikassee, Ragout oder Suppen.

Trichinenschau

Trichinenschau ist gesetzlich vorgeschriebene für Fleisch fressende Tiere wie Schwein, Wildschwein oder Bär, wenn das Fleisch zum menschlichen Verzehr vorgesehen ist. Trichinen sind Parasiten dieser Tiere, die sich auch im menschlichen Darm weiterentwickeln und so zu schweren Erkrankungen führen können.

Trinkjogurt

Trinkjogurt ist Jogurt. Er enthält durch Fruchtsaftzusatz und Wasserzusatz eine trinkfähige dickflüssige Beschaffenheit.

Trinkschokoladenpulver

Trinkschokoladenpulver ist eine Mischung aus verschiedenen Zuckerarten und mindestens 25 % Kakaopulver.

Verwendet wir Trinkschokoladenpulver wie Kakaopulver, auch in Capuccino-Mischungen mit löslichem Bohnenkaffee.

Trockenmasse

Siehe auch Fett i. Tr. (Fett in Trockenmasse).

Trockenmilchpulver

Trockenmilchpulver entsteht, wenn der Milch Wasser entzogen wird. Angebotsformen für Trockenmilchpulver sind: Vollmilchpulver und Magermilchpulver, Butterpulver, Rahmpulver, diätische Trockenmilchpulver sowie Molenpulver.

Trinkmilch

Trinkmilch ist die veraltete Bezeichnung für Vollmilch.

Trinkwasser

Trinkwasser ist aufbereitetes Grund- oder Oberflächenwasser. Hierzu zählen Sodawasser, Tafelwasser und auch Quellwasser aus unterirdischen Wasservorkommen. Die genauen Anforderungen an Trinkwasser und Wasser für Lebensmittelbetriebe sind in der Trinkwasser-Verordnung genau geregelt. Siehe hierzu auch LFGB.

Trocknen

Trocknen ist natürliches Trocknen durch

- Verdunsten der Gewebeflüssigkeit. Lebensmittel werden bei Temperaturen unter 100 Grad Celsius getrocknet. Das ist eine Anwendung bei gehackten Kräutern, Pilzscheiben und Apfelingen. - Verdampfen der Flüssigkeit. Das ist eine Anwendung bei der Herstellung von Trockenmilch und Trockenpulver. Über heiße Walzen oder im Sprühverfahren bei Temperaturen von etwa 150 Grad Celsius wird das Wasser entzogen. - Gefriertrocknung ist ein aufwändiges Verfahren mit den besten Ergebnissen. Die Inhaltsstoffe der Lebensmittel werden geschont.

Trüffel

1) Trüffel sind Schlauchpilze, seltene Steinpilze. Trüffel sind schon seit der Antike hochgeschätzt. Trüffel sind das teuerste landwirtschaftliche Produkt der Welt und können bis zu 1600 Euro pro Kilo erzielen. Von den etwa 30 Trüffelsorten ist der schwarze Perigord-Trüffel (auch „Schwarze Perle“ oder „Schwarzer Diamant“ genannt) der teuerste. Sehr beliebt ist auch der weiße Trüffel aus der Umgebung der italienische Stadt Piemont. Während früher nur Schweine nach Trüffeln suchten - und sie gelegentlich fraßen, bevor man sie ernten konnte, setzt man heute überwiegend eigens dressierte „Trüffelhunde“ bei der Trüffelsuche ein.

Man verwendet Trüffel roh oder gegart, in Salaten, Suppen, Soßen, Eierspeisen, Füllungen, Fleischgerichten, Fischgerichten, Gemüsegerichten oder Käsespeisen.

Achtung: Trüffel sollten Sie auf keinen Fall waschen, nur mit einer weichen Bürste reinigen, weil sonst züfies Aroma verloren geht. Trüffel sollten Sie äußerst sparsam verwenden ! Eine einzige dünne Trüffelscheibe genügt, um ein ganzes Gericht mit dem typischen Duft nach Erde, alten Eichen, Thymian und Lavendel zu würzen !

2) Trüffel sind auch Edle belgische Pralinen aus kakaohaltiger, schokoladenartiger Trüffelmasse mit vielen unterschiedlichen Füllungen.

Trütsche

Siehe auch Aalquappe.

Truthahn

Truthahn ist der Nationalvogel der Amerikaner. Am Thanksgiving Day, (Erntedankfest) dem vierten Donnerstag im November, kommt Truthahn auf den Tisch und die ganze Familie mit Verwandten kommt zusammen. Dazu gibt es Cranberrysauce, Süßkartoffeln, diverse Gemüse und auch pumpkin pie - einen süßen Kürbiskuchen.

Traditionellerweise begnadigt der US-Präsident immer einen Truthahn, der dann mit dem Leben davonkommt.

Siehe auch Pute.

Truthenne

Siehe auch Pute.

Türkischer Honig

Siehe auch Nougat de Montelimar.

Typenbezeichnung

Siehe auch Mehltypen.

Typenzahl

Siehe auch Mehltypen.

U

Unechter Bonito

Siehe auch Bonito.

Unterschale

Als Unterschale (auch Schwanzstück, Steerstück, Gänschen, in Österreich Fricandau oder Weißes Scherzel, in der Schweiz Unterspälte, Runder Mocken oder Unterstück) wird in der Fachsprache die ausgelöste Skelettmuskulatur der hinteren Außenseite des Oberschenkels bezeichnet. Beim Hausschwein ist die Unterschale ein Teil des Schinkens, bei Wiederkäuern (Rindern) ein Teil der Keule.

Das Fleisch der Unterschale ist nicht ganz so feinfasrig wie das der Oberschale. Sie hat eine deutliche Fettauflage. Unterschale wird vor allem zum Braten und Schmoren verwendet.

Ugli (englisch: „hässlich“).

Ugli ist eine äußerlich unansehnliche Kreuzung aus einer Grapefruit, einer Orange und einer Tangerine mit rauer, schrumpelig-höckriger, dicker und gelbgrüner oder gelbbrauner Schale, sie kommt aus Jamaika. Ugli ist leicht schälbar mit einem sehr saftigem, aromatischen süßem Fruchtfleisch. Außerdem enthält Ugli wie alle Zitrusfrüchte viel Vitamin C und Mineralstoffe. Verwendung: Bei Frischverzehr schält man die Ugli oder schneidet sie durch und löffelt die Ugli aus. Ugli ist ein schmackhafter Bestandteil in Obstsalaten und anderen Desserts.

Ultrahoherhitzung

Ultrahoherhitzung ist ein Verfahren zur Haltbarmachung von Milch. Dabei wird die Milch für mindestens 2 Sekunden auf 135-150 Grad Celsius erhitzt und ist dann fast keimfrei.

Umami

Umami ist japanisch und heißt „fleischig und herzhaft, wohlschmeckend“. 1908 entdeckte der

japanische Forscher Kikunage Ikeda neben den sehr bekannten Geschmacksrichtungen „süß, sauer, salzig und bitter“ eine weitere Geschmacksrichtung, die besonders in reifen Tomaten, Fleisch, Käse und Muttermilch sowie in der Meeresalge Kombu vorkommt. Er nannte sie Umami. Wissend, dass in der aus der japanischen Küche nicht mehr wegzudenkenden Kombu-Brühe diese Geschmacksrichtung besonders stark enthalten ist, extrahierte Kikunage Ikeda daraus Glutaminsäure-Kristalle und stellte damit ein Würzmittel mit dem Grundbestandteil Mononatrium-Glutamat her. Dieses Würzmittel ist geruchslos und leicht wasserlöslich. Außerdem wird es vielen Lebensmitteln zur Geschmacksverstärkung (siehe auch Geschmacksverstärker) beigelegt. Besonders häufig findet man es in den Speisen in China-Restaurants. Eine Überdosis von Glutamat kann das unangenehme, aber ungefährliche „China-Restaurant-Syndrom“ mit vorübergehenden Störungen wie Augendruck und Kopfschmerzen auslösen.

Achtung:

Für japanische Feinschmecker hat der Pilz Shitake den Geschmack Umami. Auch die überaus beliebte Pizza kann nach japanischem Verständnis „umami“ schmecken, weil das besonders in Tomaten sowie Käse enthaltene natürliche Glutamat im menschlichen Gehirn sehr angenehme Geschmacksgefühle auslöst. Deshalb bezeichnet man inzwischen Glutamat auch als „heimlichen Verführer“, denn „dem Verbraucher läuft beim Verzehr das Wasser im Munde zusammen“.

V

Vanille

Vanille ist eine gelblich-grüne Kapsel Frucht, ist etwa 20-25 Zentimeter lang und schmal. Die Vanillesamen werden schon seit Jahrtausenden als Gewürz verwendet. Die frischen Früchte der Vanille sind geruchslos. Die schwarze Farbe und das typische Vanillearoma erhält die Vanille erst im Laufe einer aufwändigen und teuren Fermentierung, darum ist echte Vanille (oder Vanillin) schon fast so teuer wie Safran. Angebaut wird Vanille in Mittelamerika, Südamerika (zum Beispiel in Mexiko und in Ostasien (zum Beispiel Indien, Madagaskar und Sri Lanka).

Man verwendet Vanilleschoten im Ganzen, gehackt oder als Pulver zum Würzen von Cremes, Massen, Sahne, Speiseeis, Heißgetränken wie Punsch oder Schokolade, Likören und Kuchen.

Achtung:

Vanille sollten Sie luftdicht und trocken aufbewahren! Vanille wirkt verdauungsfördernd und antiseptisch. Außerdem wird Vanille inzwischen auch synthetisch hergestellt, das ist viel billiger, kommt aber im Geschmack nicht an echte Vanille heran, deshalb sollten Sie die Zutatenliste auf der Verpackung eines Produktes genau lesen. Siehe hierzu auch Vanillezucker.

Vanillezucker

Vanillezucker besteht aus zerkleinerter echter Vanille mit Zucker – das ist erkennbar an den kleinen schwarzen Partikeln (Vanillestückchen). Deshalb ist Vanille etwas teurer als Vanillezucker. Vanillinzucker besteht außerdem aus Zucker und dem naturidentischen Aromastoff Vanillin. Man verwendet Vanillezucker in Desserts, süßen Backwaren, Kaffee und Tee. Vanillinzucker wird wie Vanille verwendet.

Venusmuschel

Die kanarische Venusmuschelart ist eine Unterart der sonst in Spanien verbreiteten Spezies der „*Haliotis tuberculata*“. Ihre Größe beträgt 3-8 Zentimeter, sie ist kreisförmig, hat eine sehr harte Schale mit stark ausgeprägten Rillen und einer grauen Innenschale. Es gibt etwa 500 verschiedene

Arten. Die Venusmuschel kommt in Küstengebieten Westeuropas und dem Mittelmeer vor. Ihr Fleisch ist roh genussfähig, mager, zart und ist im Geschmack nussartig mit Meeresschmack. Man verwendet Venusmuschel überbacken, in Sahnesoße und mit Spaghetti (Spaghetti Vongole). Außerdem verwendet man die Venusmuschel im Meeresfrüchte-Salat, als Belag auf Pizza und Paella sowie auch roh wie Austern.

Achtung:

Die Venusmuschel ist massiv vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden ! Die Venusmuschel enthält wie alle Muscheln wenig Fett und es sind nur offene, gekochte Muscheln zum Verzehr geeignet.

Vegan - Veganer

Vegan ist nicht nur eine gewisse Art sich zu ernähren, sondern für viele Menschen eine Lebensphilosophie. Eine vegane Ernährung schließt alle tierischen Lebensmittel aus, auch Milchprodukte, Honig, Eier etc. Strenge Veganer tragen keine Echtleiderprodukte wie Lederschuhe, -taschen, -jacken, keine Wollprodukte usw.

Die Lebensmittelindustrie hat sich diesem Trend längst angeschlossen und bietet ein großes Sortiment an Ersatzprodukten an.

Statt Kuhmilch kann man Hafer-, Mandel, Reis-, Sojamilch verwenden.

Statt Wurst, Fleisch und Käse gibt es pflanzliche Produkte, Soja, Seitan, Tofu, Sojagranulat

Statt Hühnereier gibt es Ei-Ersatzpulver aus Lupinenmehl, Maisstärke, gehärtetem Pflanzenfett usw.

Velouté

Schalotten fein würfeln und in Butter ohne Farbe anschwitzen. Mit je 50 ml Weißwein und Wermuth (Noilly Prat) ablöschen und ganz einreduzieren lassen. Anschließend mit 500 ml Fond auffüllen und ebenfalls vollständig einkochen. 1 Becher Rahm begeben, kurz aufkochen lassen und pürieren. Mit Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle, Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken

Verbraucher

Verbraucher ist der private Enderbraucher eines Lebensmittels.

Verbraucherschutz

Das LFGB verbietet zum Beispiel zum Schutz der Gesundheit der Verbraucher - die Herstellung von gesundheitsschädlichen Lebensmitteln, - das Inverkehrbringen von Erzeugnissen, die keine Lebensmittel sind, aber mit solchen verwechselt werden können. Außerdem das Inverkehrbringen von verdorbenen Lebensmitteln die Verwendung von nicht zugelassenen Zusatzstoffen (siehe auch Zusatzstoffzulassungsverordnung ZzulV).

Verdickungsmittel

Verdickungsmittel sind Zusatzstoffe. Meistens sind sie pflanzlich und vorwiegend Polysaccharide, die als Bindemittel, Quellmittel und Verdickungsmittel eingesetzt werden, um eine Flüssigkeit zu binden beziehungsweise Lebensmittel/Lebensmittelzubereitungen einzudicken und so sehr mehr

Stabilität oder ein Gel zu erhalten. Verdickungsmittel sind zum Beispiel: Agar-Agar oder Carragen. Geliermittel sind zum Beispiel Pektin, Johannisbrotkernmehl und Stärke.

Achtung: Verdickungsmittel und Geliermittel tragen die E-Nummern E 400-415.
Verkehrsbezeichnung Eine Verkehrsbezeichnung ist nach der LMKV der Name eines Lebensmittels, unter dem der Verbraucher dessen Art und Zusammensetzung zweifelsfrei erkennen kann.
Roggenmischbrot enthält zum Beispiel vom Gesamtmehl mehr als 50 % Roggenmehl.

Vinade de Grisons

Siehe auch Bündner Fleisch.

Viktoriabarsch

Viktoriabarsch ist ein gefräßiger Raubfisch, der leider künstlich im Viktoriasee angesiedelt wurde. Seine Größe beträgt bis zu 2 Meter und Viktoriabarsch wird bis etwa 200 Kilogramm schwer. Das Fleisch vom Viktoriabarsch ist hellrosa, fest, hat einen starken Eigengeschmack und gilt als Delikatesse. Von allen Speisefischen weltweit weist Viktoriabarsch mit den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren auf.

Man verwendet Viktoriabarsch gebraten, gebacken, gedünstet, gekocht und mariniert.

Achtung:

Das Fehlen natürlicher Feinde hat das Ökologische Gleichgewicht des Viktoriasees durcheinander gebracht. Viktoriabarsch hat etwa 200 einheimische Fischarten ausgerottet und fällt mittlerweile Artgenossen an. Trotzdem gilt Viktoriabarsch als überfischt !

Lesen Sie hierzu auch den interessanten Artikel "WARUM SEELACHS, WARUM NICHT VIKTORIABARSCH?" von Greenpeace.de !

<https://www.greenpeace.de/themen/meere/warum-seelachs-warum-nicht-viktoriabarsch>

Vollkornbrot

Vollkornbrot muss mindestens 90 % Vollkornmehl (Roggen- und/oder Weizenvollkornmehl) und darf bis zu 10 % andere Getreidemahlerzeugnisse (meistens aus technologischen Gründen) enthalten. Je nach Roggenvollkornmehlanteil wird der Teig von Vollkornbrot gesäuert.

Achtung:

Vollkornbrot ist ernährungsphysiologisch wertvoller als Weißbrot, da es sehr ballaststoffreich ist und Vitamine und Mineralstoffe des ganzen Getreidekornes enthält.

Vollkornbrötchen

Siehe auch Vollkornbrot.

Vollkornmehl

Vollkornmehl ist ein Getreidemahlerzeugnis, bei dem alle Bestandteile eines Getreidekornes (mit Ausnahme der Spelzen) sehr fein (bis pulverartig) vermahlen sind.

Achtung: Vollkornmehl ist reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Vollkornmehl

sollte erst kurz vor der Verarbeitung vermahlen werden, da es wegen des fettreichen Keimlings schnell ranzig wird.

Vollkornreis

Siehe auch Naturreis

Vollkornschrot

Vollkornschrot ist ein Getreidemahlerzeugnis, bei dem alle Bestandteile eines Getreidekorns (mit Ausnahme der Spelzen) mittel bis grob vermahlen wurden. Vor der Vermahlung werden die Körner gereinigt.

Achtung:

Vollkornschrot ist reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen, deswegen hat es wie Vollkornmehl einen sehr hohen Gesundheitswert.

Vollkorntoast

Vollkorntoast ist Toastbrot mit mindestens 90 % Vollkornmehlanteilen (siehe dazu auch Vollkornmehl und/oder Vollkornschrot). Vollkorntoast wird als Roggenvollkorntoastbrot, Weizenvollkorntoastbrot und als Mischung aus Roggen- und Weizenvollkornmahlerzeugnissen angeboten.

Vollmilch

Vollmilch ist Milch mit einem Fettgehalt von mindestens 3,5 %. Sie ist aus Haltbarkeitsgründen wärmebehandelt und meistens homogenisiert.

Vollmilchschokolade

Siehe auch Schokoladensorten

Vorzugsmilch

Vorzugsmilch ist unbehandelte Milch mit natürlichem Fettgehalt. Vorzugsmilch darf nur abgepackt verkauft werden. Die Anforderungen an den Produktionsbereich (Fütterung, Kühe, Melkung, Personal, Stallung, Tiergesundheit, Tierpflege und andere) von Vorzugsmilch, die Beschaffenheit der Milch (zum Beispiel Mikrobenbelastung), die Abfüllung und die Verpackungsanlagen sowie die Transportbedingungen der Verpackung sind besonders groß.

Achtung: Säuglinge sollten nur erhitze Vorzugsmilch trinken.

W

Wacholderbeeren

Wacholderbeeren sind Fruchtgewürz. Die reifen Wacholderbeeren sind etwa 4-10 Millimeter groß, blau-schwarz oder dunkelviolet. Sie schmecken leicht süßlich, bitter und harzig. Die Handelsformen sind ganz oder gemahlen.

Man verwendet Wacholderbeeren frisch oder getrocknet, im Ganzen oder auch zerdrückt, zum

Beispiel für Gewürzmischungen, Marinaden oder kräftige Gemüsegerichte. Außerdem verwendet man Wacholderbeeren zum Räuchern von Schinken oder Sauerbraten und für Sauerkraut.

Wachtel oder Wildgerichte.

In Europa ist die Wachtel das kleinste Wildhuhn. Sie ist ein Zugvogel, wird aber auch gezüchtet. Die Merkmale von Wachteln sind auffällige braune bis schwarze Kehlringe. Das Männchen hat hängende Beine und wird als Wachtelkönig bezeichnet. Wachteln werden küchenfertig oder gefrostet angeboten.

Man verwendet Wachtel zum braten, auch gefüllt und/oder zum grillen.

Achtung:

Wachteleier sind sehr gefragte Delikatessen, zum Garnieren oder auch als Suppeneinlage.

Wachtelbohnen

Wachtelbohnen werden auch als Bunte Bohnen bezeichnet. Sie sehen aus wie Wachteleier, sind mittelgroß, rötlich, hellbraun beziehungsweise braun gesprenkelt. Wachtelbohnen kochen relativ weich, bleiben aber fester als weiße Bohnen. Außerdem haben Wachtelbohnen ein milderen Geschmack als weiße Bohnen.

Man verwendet Wachtelbohnen gekocht, für salate und Suppen, gewürzt mit Thymian, Knoblauch und Zitronensaft.

Waller

Siehe auch Wels

Walnussöl

Walnussöl ist ein sehr wertvolles und teures Öl. Es wird kalt gepresst, ist hellgelb bis grünlich und hat ein leichtes Nussaroma. Walnussöl ist fein im Geschmack und kommt überwiegend aus Frankreich. Es hat einen extremen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.

Man verwendet Walnussöl überwiegend in der kalten Küche oder in der Kosmetikindustrie.

Achtung:

Durch seine fungizide Wirkung ist Walnussöl sehr gut bei Hautirritationen und aufgesprungenen Lippen.

Wamme

Wamme ist der hintere Teil vom Schweinebauch und ist mit Fett durchwachsen.

Man verwendet die Wamme für Eintöpfe und Suppen. Außerdem verwendet man die Wamme gepökelt und geräuchert als Bauchspeck.

Wanderfisch

Wanderfische sind alle Fische, die zum Laichen ihr Habitat wechseln. Fische, die ihr Leben lang im selben Habitat bleiben, bezeichnet man als stationär.

Die Fische wandern vor allem, um ihre Nahrung oder geeignete Brutplätze zu finden. Dabei folgen

viele Fische zum Beispiel jahreszeitlich auftretenden Planktonwolken durch die Weltmeere. Die Wanderungen zu den Laichgewässern können durch die unterschiedlichen Bedürfnisse der Jungfische und der erwachsenen Tiere begründet werden.

Wanderfische werden eingeteilt in:

- diadrome Arten („durch“ und „laufend“) als der Oberbegriff für Arten, die zwischen Süß- und Salzwasser wechseln. Darunter fallen zum Beispiel

- anadrome Wanderfische („hinauf“), wie der Lachs, der vom Meer kommend den Fluss hinaufschwimmt, um zu laichen

- katadrome Wanderfische („hinunter“), wie der Aal, der flussabwärts ins Meer schwimmt, um dort zu laichen

- amphidrome Wanderfische („auf beiden Seiten“), die regelmäßig zwischen Meer und Süßwasser oder umgekehrt wandern, ohne dass diese Wanderungen der Fortpflanzung dienen

- potamodrome Arten („Fluss“), die nur in Süßgewässern wandern.

Wasabi-Paste

Wasabi-Paste ist eine hellgrüne japanische Würzpaste auf der Basis von Wasabi, dem japanischen Meerrettich. Original Wasabi-Paste gibt es nur in Japan, in Europa schmeckt es anders. Außerdem ist Wasabi-Paste sehr scharf.

Man verwendet Wasabi-Paste meistens zu Sushi.

Achtung:

Die meisten hier erhältlichen Wasabi-Pasten sind Fälschungen, daher sie bestehen aus aus gefärbten Meerrettich, da Japan kaum seinen eigenen Bedarf decken kann.

Wasser

Wasser ist Hauptbestandteil des menschlichen Körpers und ein wertvolles Lebensmittel. Nach Lebensmittelrecht unterscheidet man in Trinkwasser und natürlichem Mineralwasser zum direkten Genuss. Es ist zur Herstellung von Lebensmitteln und Zubereitung von Speisen.

Wassermelone

Wassermelone ist eine grüne, kugelförmige bis 20 Kilogramm schwere Frucht mit dicker, fester Schale. Sie hat ein rotes süßes, kalorienarmes Fleisch und schwarze Kerne. Aufgrund des hohen Wassergehaltes (/bis zu 95 %) werden Wassermelonen gerne als Durstlöcher verzehrt.

Man verwendet Wassermelonen zum Rohverzehr, als Dessert, in Fruchtbowl oder für Obstsalate.

Achtung:

Wassermelonen sollten im Kühlschrank aufgehoben werden, weil das Fruchtfleisch dann erfrischend schmeckt und nicht so schnell austrocknet. Die essbaren Kerne sind geröstet und gesalzen eine leckere Knabberei.

Wegwarte

Wegwarte ist eine wilde Zichorie, sie ist eine sehr alte bekannte Heilpflanze. Wegwarte enthält viel Mineralstoffe, Fohlsäure sowie reichlich Vitamin C. Man verwendet die jungen Wegwarte-Blätter

für Salat.

Achtung:

Wegwarte wirkt harntreibend, appetitanregend und fördert die Verdauung. Außerdem soll Wegwarte auch krampflösend wirken. Aus den Wurzeln der Wegwarte wird Chicorée gezogen.

Weichkäse

Weichkäse ist die Sammelbezeichnung für Käsesorten aus pasteurisierter Milch mit einem Wassergehalt von 45-65 % und 20-70 % Fett i. Tr. Weichkäse reifen meistens von außen nach innen. Man unterscheidet drei Arten von Weichkäse: - mit weißer Schimmelbildung (wie zum Beispiel Brie oder Camembert); - mit Blauschimmel und Grünschimmel (wie zum Beispiel Gorgonzola oder Roquefort); - mit Rotschimmel (wie zum Beispiel Limburger, Münster Käse oder Romadur)

Weichtiere

Weichtiere ist die Sammelbezeichnung für Wirbellose Tiere wie Mollusken oder Kopffüßer. Zu den Weichtieren zählen zum Beispiel Kalmare, Kraken und Tintenfische. Außerdem Schalentiere wie zum Beispiel Austern, Muscheln und Schnecken zu den Weichtieren.

Weichweizen

Weichweizen ist stärkereicher, aber proteinärmer als Hartweizen. Weichweizenmehl hat ein gutes Kleberbildungsvermögen (siehe auch Kleber), was für die Backwarenherstellung (von Brot, Kleingebäcken und feinen Backwaren) notwendig ist.

Wein

Wein wird ausschließlich aus frischen und gemischten Weintrauben oder Traubenmost durch teilweise oder vollständige alkoholische Gärung gewonnen.

In Deutschland werden die folgenden Weinsorten/Weinarten hergestellt:

- Weißwein (aus weißen oder blauen Trauben), - Rotwein (aus blauen Trauben), - Rose (aus blauen Trauben, sie werden jedoch gekeltert), - Rotling (aus weißen und blauen Trauben beziehungsweise aus den Maischen), - Schillerwein (aus weißen oder blauen Trauben beziehungsweise aus deren Maischen - nur in Württemberg), - Rotgold (wie Schillerwein, aber nur in Baden, aus Grauburgunder oder Spätburgunder), - Weißherbst (aus hell getrockneten blauen Trauben, aber nur in einer Rebsorte)

Wein lässt sich unter anderen nach folgenden Merkmalen einteilen: - Nach europäischen Weinanbauzonen, zum Beispiel Deutschland, Burgund, Toskana, Südspanien; - Nach bestimmten Anbaugebieten, zum Beispiel Nahe, Rheingau, Mosel-Saar-Ruwer; - Nach Qualitätsstufen, zum Beispiel Kabinett, Spätlese, Auslese, Beerenauslese, Trockenbeerenauslese sowie Eiswein; - Nach Rebsorten zum Beispiel beim Weißwein: Silvaner, Müller-Thurgau, beim Rotwein: Blauer Spätburgunder oder Dornfelder.

Bei Weinsiegeln wird zwischen dem roten, dem grünen und dem gelben unterschieden, um die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zu kennzeichnen:

- Gelb für trockene Weine mit einem Restzucker Gehalt bis 4 Gramm /Liter oder 9 Gramm /Liter, wenn der Gesamtsäuregehalt höchstens um 2 Gramm/Liter niedriger ist als der Restzucker Gehalt, - Grün für halbtrockene Weine mit einem Restzucker Gehalt von mehr als 4 Gramm/Liter oder 9 Gramm/Liter bis 12 Gramm /Liter oder höchstens um 2 Gramm/Liter, wenn der Gesamtsäuregehalt – in Gramm/Liter – durch den jeweiligen EU-Mitgliedstaat zusätzlich festgelegt wurde, - Rot für

halbtrockene Weine, wenn der Restzuckergehalt den des halbtrockenen Weines übersteigt und höchstens 45 Gramm/Liter ausmacht. - Bei süßen Weinen übersteigt der Restzuckergehalt 45 Gramm/Liter.

Spezielle Weinsorten sind zum Beispiel: - Diabetikerwein - Entalkoholisierter Wein - Perlwein - Sauer/Feldweißer.

Weinbergschnecke

Die Weinbergschnecke wird heute gezüchtet. Das Schneckenfleisch der Weinbergschnecke enthält etwa fünfmal soviel Eiweiß wie Rindfleisch.

Man verwendet die Weinbergschnecke meistens auf Schnecken Tellern, mit oder ohne Gehäuse. Dazu reicht man meistens Kräuterbutter.

Achtung:

Früher war die Weinbergschnecke eine beliebte Fastenspeise in Klöstern, da sie weder Fisch noch Fleisch waren.

Weinblätter

Weinblätter werden in der griechischen und türkischen Küche verwendet.

Man verwendet Weinblätter oft gefüllt mit Reis und Fleisch.

Weinbrand

Weinbrand wird durch Destillation von Wein gewonnen. Deutscher Qualitätsweinbrand muss unter anderen folgende Kriterien erfüllen:

- Mindestens 85 %vol des Alkohols stammen aus dem Inland gewonnenen Weindestillat und aus empfohlen beziehungsweise zugelassenen Rebsorten. - Mindestalkoholgehalt 36 %vol. - Ohne Zusatz von Likörwein hergestellt. - Das Weindestillat wurde sechs Monate in Eichenholzfässern gelagert. - Fehlerfrei in Aussehen, Farbe und Geruch. - Mit amtlicher Prüfnummer versehen.

Weinessig

Weinessig wird aus kräftigen Rotweinen und Weißweinen hergestellt.

Man verwendet Weinessig für Salatmarinaden und Fisch- sowie Fleischgerichte.

Weinähnliche Getränke

Weinähnliche Getränke werden wie Wein hergestellt, aber aus anderen Obstsorten wie Äpfeln, Beerenobst und Kirschen hergestellt.

Weinhaltige Getränke

Weinhaltige Getränke sind Getränke, die mit Wein zubereitet werden. Dazu zählen zum Beispiel Bowlen, Feuerzangenbowle, Glühwein, Kalte Ente, Punsch, Schorle und Weinaperitif.

Weintrauben

Weintrauben sind rote oder weiße, kernlose oder mit Kernen Weintrauben. Sie werden nach

Tafeltrauben und solchen, die zur Weinherstellung oder Rosinenproduktion geeignet sind, unterschieden. Bekannte Rebsorten bei weißen Weintrauben sind unter anderen: die Chardonnay, die Sauvignon und die Riesling. Bei roten Weintrauben sind es zum Beispiel: Cabernet, Sauvignon, Merlot, Lam-brusco und Pinot Nero.

Man verwendet Weintrauben zum Rohverzehr, in Salaten, zu Käse, als Rosinen und für die Weinherstellung.

Achtung:

Weintrauben enthalten sehr viel Kalium, wirken harntreibend und abführend. Die roten Weintrauben wirken anregend, blutreinigend und entschlackend.

Weißbrot

Weißbrot enthält mindestens 90 % Weizenmehl und bis zu 10 % andere Getreidemahlerzeugnisse. Außer Hefe und Salz und/oder Zucker bis zu 11,1 % möglich Angeboten wird Weißbrot als Kastenweißbrot, als Langweißbrot oder als Stangenweißbrot.

Achtung:

Weißbrot ist gut bekömmlich, leicht verdaulich und enthält wertvolle Nährstoffe (wie Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine) als Vollkornbrot.

Weißer Bohnen

Weißer Bohnen sind weiß bis cremefarbend, schmecken mild bis cremig und werden beim Kochen weicher als bunte Bohnen.

Man verwendet Weißer Bohnen hauptsächlich in Eintopfgerichten.

Achtung:

Wie alle Bohnen sollten Sie auch weißer Bohnen auf keine Fall Roh verzehren !

Weißer Heilbutt

Weißer Heilbutt ist ein Seefisch (Knochenfisch, Plattfisch). Der weiße Heilbutt wird 50-150 Zentimeter lang und wiegt etwa 35 Kilogramm. Weißer Heilbutt kann 40-50 Jahre alt werden, dann wird er bis etwa 400 Zentimeter lang und 300 Kilogramm schwer. Weißer Heilbutt kommt im Nordatlantik und dem Pazifik vor. Sein Fleisch ist sehr aromatisch, fest und grätenarm. Außerdem ist das Fleisch des weißen Heilbuttes hell, proteinreich (etwa 18-20 %) und fettarm (etwa 2 %). Weißer Heilbutt hat eine höhere Fleischqualität als schwarzer Heilbutt, daher ist er als Speisefisch von großer Bedeutung.

Man verwendet weißen Heilbutt gebraten, gedünstet, gegrillt, gekocht und geräuchert.

Achtung:

Heilbutt gilt als stark vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden !

Weißer Nougat

Siehe auch Nougat de Montelimar.

Weißer Spargel

Weißer Spargel ist ein unterirdisch wachsendes Gemüse, siehe auch Spargel.

Achtung:

Weißer Spargel muss im Gegensatz zu grünem Spargel geschält werden.

Weißer Thunfisch

Weißer Thunfisch hat eine Länge von bis zu 1 Meter und wird etwa 30 Kilogramm schwer. Siehe auch Thunfisch.

Achtung: Beim Garen wird das Fleisch von weißem Thunfisch rosa. Weißer Thunfisch gilt als potenziell gefährdet und sollte nicht mehr verzehrt werden !

Weißfische

Weißfische ist die Sammelbezeichnung für eine Gruppe mitteleuropäischer Süßwasserfische (karpfenartig) mit sehr grätenreichem Fleisch, deshalb sind Weißfische nicht all zu beliebt. Zu den Weißfischen zählen zum Beispiel: Aland, Barbe, Brasse, Döbel, Elritze, Karausche, Plötze und die Rotfeder.

Man verwendet Weißfische gebacken oder gebraten.

Weißkohl

Weißkohl wird auch als Weißkraut bezeichnet und hat grüne, feste und runde Köpfe. In Deutschland ist Weißkohl die am meisten verzehrte Kohlsorte.

Man verwendet Weißkohl roh als Salat, gekocht oder zum Beispiel in Aufläufen, Kohlrouladen und Sauerkraut.

Weißkaut

Siehe auch Weißkohl.

Weißlacker Käse

Weißlacker Käse ist halbfester Schnittkäse aus pasteurisierter Vollmilch nach Limburger Art. Er ist rindenloser kalt gereifter Käse mit gleichmäßig gereiften, hellem Inneren und nahezu ohne Lochung (keine Bruchlöcher). Weißlacker Käse hat einen herzhaft-pikanten bis leicht scharfen Geschmack, da er mit Salzwasser behandelt wird. Sein Fettgehalt liegt bei 20-28 % (Fett i. Tr. 40-50 %).

Weißlacker Käse reift 4-6 Monate.

Weißling

Siehe auch Wittling.

Weißreis

Weißreis ist gereinigter, geschälter und polierter Reis (ohne Keimling und Samenschale).

Achtung:

Weißreis enthält weniger Mineralstoffe und Vitamine als Naturreis, ist dafür aber wesentlich länger

haltbar.

Weißwurst

Weißwurst ist eine bayrische Spezialität aus fein zerkleinertem Kalbfleisch, etwas Schweinefleisch, Kräutern, Gewürzen sowie Salz. Die Mischung wird mittels Eiswürfeln gebunden, in Därme gefüllt und dann bei etwa 75 Grad Celsius gebrüht. Die Weißwurst wird weiß, da nur Kochsalz verwendet werden darf. Serviert wird Weißwurst mit süßem Senf und Brezeln.

Weißzucker

Siehe auch Raffinade.

Weizen

Weizen ist das wichtigste Brotgetreide in Europa und Nordamerika. Weizen ist ein Ährengras, es benötigt zum Anbau im Vergleich zu anderen Getreidearten (siehe auch Getreide) die besten Böden. Weizenkörner sind länglich mit einem stumpfen und einem mehr spitzen Ende. Sie werden 6-8 Millimeter lang im Durchmesser und haben eine glatte Oberseite, die Unterseite hat einen durchgängigen Spalt. Wegen der besonderen Eigenschaften von Gluten (Protein und Weizen) haben Weizenmehle eine sehr gute Backfähigkeit.

Man verwendet Weizen zum herstellen von Graupen, Grieß, Mehl und Stärke (siehe auch Weizenstärke). Außerdem verwendet man Weizen zum herstellen von Backwaren, Kornbranntwein, Teigwaren und Weizenbier.

Weizenbrot

Siehe auch Weißbrot

Weizenbrötchen

Weizenbrötchen sind Kleingebäcke, siehe auch Weißbrot.

Achtung: Weizenbrötchen sind sehr gut bekömmlich und leicht verdaulich. Im Gegensatz zu Vollkornbrötchen enthalten Weizenbrötchen weniger wertvolle Nährstoffe wie Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Weizenbrötchen haben eine große Formenvielfalt und Sortenvielfalt. Es gibt zum Beispiel Kaisersemmel, Mohnbrötchen, Rosenbrötchen, Rundstück, Semmel oder Sesambrötchen.

Weizengliadin

Siehe auch Gluten.

Weizengluten

Siehe auch Gluten.

Weizenkeimöl

Weizenkeimöl ist schwach gelblich, der Geruch erinnert an Getreide und Weizenkeimöl wird aus Weizenkeimen kalt gepresst. Weizenkeimöl ist reich an B-Vitaminen sowie an Vitamin A und E. Wegen seines hohen Gehalts an Vitamin E, Lecithin und essenziellen Fettsäuren wird Weizenkeimöl auch als Diätöl eingesetzt.

Man verwendet Weizenkeimöl in der kalten Küche und zur Haut- sowie zur Haarpflege.

Weizenkleber

Siehe auch Klebereiweiß.

Weizenmischbrot

Weizenmischbrot enthält mehr als 50 %, aber weniger als 90 % Weizenmehl beziehungsweise Weizenmählerzeugnisse und Roggenmehl beziehungsweise Roggenmählerzeugnisse.

Weizenpulver

Weizenpulver ist fein vermahlende Weizenstärke.

Man verarbeitet Weizenpulver vorwiegend in der Feinbäckerei. Siehe auch Weizenstärke.

Weizenschrotbrot Weizenschrotbrot enthält mindestens 90 % Backschrot (Weizenbackschrot) und bis zu 10 % andere Getreidemählerzeugnisse (zum Beispiel helles Weizenmehl oder Roggenmehl).

Weizenstärke

Weizenstärke ist aus Weizen gewonnene reine Stärke.

Man verwendet Weizenstärke für Backwaren (siehe auch Massen) und Puddings.

Weizenvollkornbrot

Weizenvollkornbrot muss mindestens 90 % Weizenvollkornmehl enthalten.

Achtung:

Für die Ernährung ist Weizenvollkornbrot wertvoller als Weißbrot, da es sehr ballaststoffreich ist und die Mineralstoffe sowie Vitamine des ganzen Getreidekornes enthalten sind.

Welker Salat

Ist der Salat nicht mehr ganz tafrisch, geben Sie ihn in Eiswasser, der macht müde Blätter wieder munter. Oder: Den Salat in handwarmes Wasser geben und Zucker dazugeben. Dann zwei Stunden stehen lassen. Danach ist er wieder knackig und frisch.

Wellhornschnecke

Die Wellhornschnecke ist die größte Schneckenart Deutschlands. Sie wird auch als Meeresschnecke bezeichnet. Wellhornschnecken sind bis etwa 12 Zentimeter groß. Sie kommen in Fanggebieten beziehungsweise in Zuchtgebieten der Emsmündung und auf Helgoland vor. Außerdem gibt es die Wellhornschnecke im Atlantik.

Man verwendet die Wellhornschnecke für Meeresfrüchtesalate, im Backteig zubereitet, für Suppen. Wellhornschnecken haben eine kurze Garzeit. Sie werden zum Verzehr mit Zitronensaft betreufelt oder mariniert.

Wels

Wels wird auch Waller genannt und ist, nach dem Stör, Europas größter Süßwasserfisch (Raubfisch). Der Wels wird bis zu 3 Meter lang und bis zu 200 Kilogramm schwer. Der Wels

kommt in großen, warmen Seen und langsam fließenden, tiefen Flüssen vor. Welsfleisch ist weiß bis orange (je nach Art), fast grätenlos, fest, sehr schmackhaft, proteinreich (etwa 15 %) und fettreich (etwa 12 %).

Man verwendet den Wels gebraten, gedünstet, gegrillt, in Speck gewickelt und auch geräuchert.

Achtung:

Nur das Welsfleisch junger Tiere ist zum Verzehr geeignet.

Wild

Als Wild werden alle jagdbaren Tiere der Gruppen Haarwild und Wildgeflügel, die für den menschlichen Genuss geeignet sind, bezeichnet. Wild zeichnet sich durch seinen arteiligen Geschmack, seine dunkle Fleischfarbe und wenig Fett aus. Weibliche Tiere werden wegen ihres zarten Fleisches und dem milden Wildgeschmack bevorzugt.

Achtung:

Wildfleisch oder Wildbret ist eiweißreich (etwa 21 %), fettarm (etwas 3 %) und enthält viele Mineralstoffe. Bei der Lagerung und Zubereitung von Wild sind besondere Hygienevorschriften zu beachten. Siehe auch HACCP.

Wildente

Die Wildente ist in Deutschland eine weit verbreitete Wildgeflügelart mit dunklem Fleisch. Angeboten werden zum Beispiel: Schnatterenten, Stockenten und Krickenten, im Federkleid, frisch oder auch küchenfertig gefrostet.

Man verwendet Wildenten im Ganzen gebraten oder auch gefüllt.

Achtung:

Begehrt sind junge, zarte Wildenten, die erkennbar an ihrem biegsamen Brustbein sind. Frische Wildenten müssen abhängen, also reifen. Ältere Wildenten haben unter der Haut Milchfett, das vor der Verarbeitung entfernt werden sollte, weil das Fleisch sonst tranig schmeckt.

Wilder Knoblauch

Siehe auch Bärlauch

Wildgans

Siehe auch Wildgeflügelart, von der nur junge Tiere zum Verzehr geeignet sind. Erkennbar sind die jungen Tiere der Wildgans an dem biegsamen Brustbein. In Osteuropa werden Wildgänse gezüchtet.

Wildgeflügelart

Wildgeflügel wird auch als Federwild bezeichnet. Wildgeflügel hat ein dunkles, mageres Fleisch und einen würzigen Geschmack. Siehe auch Fasan, Rebhuhn, Schnepfe oder Wachtel.

Wildkaninchen

Wildkaninchen sind kleiner als Hasen mit graubraunem Fell. Wildkaninchen werden als Ballenwild gehandelt.

Man verwendet Wildkaninchen wie Hase.

Wildpilze

Wildpilze werden auch als Waldpilze oder Wiesenpilze bezeichnet. Sie haben im Gegensatz zu Kulturpilzen einen hohen Cadmiumgehalt und Quecksilbergehalt. Deshalb sollte ein Erwachsener pro Woche nicht mehr als 200-250 Gramm Wildpilze verzehren.

Achtung:

Im Gegensatz zu Kulturpilzen sollten Sie Wildpilze niemals roh essen !

Wildreis

Wildreis wird auch als Indianerreis oder als Wildgetreide bezeichnet. Wildreis ist eine Wassergrasart aus Nordamerika und ist nicht direkt mit Reis verwandt. Wildreiskörner sind llänglich, haben eine dunkelbraune bis schwarze Schale und schmecken intensiv nussartig.

Wildschwein

Das Wildschwein ist ein Schwarzwild und ein Allesfresser. Frischlinge (Jungtiere) wiegen bis zu 30 Kilogramm, einjährige Überläufer (im zweiten Jahr) bis zu 45 Kilogramm. Siehe auch Trichinenschau.

Achtung:

Ältere Wildschweine haben einen Fettansatz und eine feste Zellstruktur. Ihr Fleisch muss gebeizt und dann geschmort werden.

Wiener Schnitzel in Perfektion

Zuerst einmal muss gesagt werden, dass ein echtes Wiener Schnitzel immer mit Kalbfleisch hergestellt wird. Fragen Sie bei Ihrem Fleischhauer des Vertrauens nach der Kalbsnuss. Leider findet man heutzutage auf den Speisekarten das Wiener Schnitzel immer öfter in Form eines gebackenen Schweinsschnitzels. Ein gebackenes Schweinsschnitzel ist auch gut und korrekt, wenn es als solches bezeichnet wird. Also, nehmen Sie ein ca. 18 dag schweres Kalbsschnitzel, legen Sie eine Folie darauf und plattieren Sie es vorsichtig. Salzen und danach panieren. Nehmen Sie griffiges Mehl, das bleibt nicht so stark haften, schütteln Sie trotzdem überschüssiges Mehl ab, danach 2 Eier verquirlen, manche strecken die Eier mit etwas Milch oder Mineralwasser, ist erlaubt, aber am besten ist es, wenn Sie nur die Eier nehmen. Wenden Sie die Schnitzel im Ei und danach geht's ab in die Brösel. Am besten wird die Panierung, wenn Sie Toastbrot entrinden und mahlen. Ansonsten nehmen Sie die Weißbrotbrösel, die Sie bei der Hand haben. Auch das Backen ist eine kleine Wissenschaft für sich. Ein Schnitzel muss jedenfalls schwimmen. Frisches Fett, am besten Butterschmalz oder Schweineschmalz, erhitzen, Schnitzel etwas hineinhalten, wenn es knusprig zischt, dann ist es richtig. Nun auf beiden Seiten goldbraun backen und dann genießen, am bestem

mit einem Erdäpfel-Vogerlsalat (in Deutschland ist das Kartoffel-Feldsalat).

Winterendivie

Winterendivie sind im Winter geerntete Endivie, die nach dem Frost im Geschmack feiner sind.

Winterspargel

Siehe auch Schwarzwurzel.

Winterzwiebel

Siehe auch Frühlingszwiebel.

Wirsing

Der Wirsing ist eng mit dem Rotkohl und dem Weißkohl verwandt. Die gelbgrünen bis dunkelgrünen Blätter des Wirsing sind kraus gewellt, und bilden einen lockeren Kopf. Wirsing ist zarter als andere Kohlsorten. Außerdem enthält Wirsing sehr viel Vitamin C.

Man verwendet Wirsing in Aufläufen und Eintöpfen.

Wittling

Wittling wird auch als Merlan oder Weißling bezeichnet und ist ein Seefisch (Knochenfisch, Kabeljauartig). Wittling werden etwa 30-40 Zentimeter lang. Sie kommen im Atlantik, Mittelmeer, der Ostsee und dem schwarzen Meer vor. Das Fleisch vom Wittling ist sehr schmackhaft, weiß und zart. Außerdem ist es proteinreich (etwa 18 %) und fettarm (etwa 1%).

Man verwendet den Wittling Größtenteils in Folie gegart, in England aber auch als „fish and Chips“. Außerdem wird Wittling gebraten, für Farcen verwendet oder geräuchert.

Achtung:

Wittling ist gut verdaulich und zerfällt leicht. Feinschmecker bezeichnen den Wittling wegen seines zarten Fleisches als Hähnchen der Meere“.

Wolfsbarsch

Wolfsbarsch wird auch als Seebarsch oder „loup de mer“ (Mittelmeer-Wolfsbarsch) bezeichnet. Er ist ein Seefisch (Raubfisch, Speisefisch) und hat eine Länge von bis etwa 80 Zentimeter.

Wolfsbarsche wiegen etwa bis zu 6 Kilogramm, maximal 12 Kilogramm. Wolfsbarsche kommen in flachen, felsigen Regionen im Mittelmeer, dem Nordatlantik und der Nordsee vor.

Wolfsbarschfleisch ist fest, grätenarm, grobfaserig und wohlschmeckend. Außerdem ist es proteinreich (etwa 18 %) und sehr fettarm (etwa 1-2 %).

Man verwendet den Wolfsbarsch unter anderem ganz, in Folie, im Salzmantel gebacken und flambiert.

Achtung:

Die starke Nachfrage besonders im Mittelmeerraum und in Frankreich führte zu einem starken

Bestandsrückgang, der aber durch erfolgreiches Züchten besonders in Spanien und Griechenland wieder ausgeglichen wurde. Nichts desto trotz ist wilder Wolfsbarsch gefährdet, der Verzehr ist nicht zu empfehlen !

Worcestersauce

Worcestersauce wird auch als Worcestershiresauce bezeichnet. Worcestersauce ist eine flüssige Würze aus zum Beispiel Anchovis, Cilli, Essig (Malzessig), verschiedenen Gewürzen, Soja, Wein, Tamaqrindenmus, Zucker und Zwiebeln.

Die Worcestershiresauce findet in der Küche vielseitige Verwendung, vor allem zu Fleischgerichten wie beispielsweise Ragout fin. Darüber hinaus enthält die Vinaigrette des Caesar Salat Worcestershiresauce. Und auch für die Zubereitung des alkoholischen Cocktails Bloody Mary und der Michelada wird, neben Tabasco, Worcestershiresauce verwendet.

Man verwendet Worcestersauce auch zum Abrunden von Speisen (zum Beispiel Eintopfgerichten, Fisch, Fleisch, Geflügel, Suppen und Soßen.

Achtung:

Wegen des intensiven Geschmacks sollten Sie Worcestersauce sparsam verwenden.

Worcestershiresauce

Siehe auch Worcestersauce.

Wurstwaren

Wurstwaren sind Fleischerzeugnisse aus Kalb-, Rind- oder Schweinefleisch. Unterschieden werden: 1) Brühwurst, fein zerkleinertes Fleisch, Gewürzen, in Dosen gefüllt, geräuchert und gebrüht. Siehe auch Bierschinken, Jagdwurst oder Mortadella. 2) Kochwurst, aus Schweinefleisch und Innereien, die vor der weiteren Verarbeitung gekocht werden. Siehe auch Leberwurst, Rotwurst oder Sülzwurst. 3) Rohwurst, aus Schweinefleisch oder Rindfleisch, Speck, Pökelsalz und Gewürzen. Rotwurst reift in Därmen, siehe auch Plockwurst, Salami und Teewurst.

Wurzelsud

Wurzelwerk, blättrig geschnitten und Gewürze wie Salz, Lorbeerblatt, Pfeffer, Essig werden in kaltem Wasser zugestellt und gekocht

Wurzel- und Knollengemüse

Wurzel- und Knollengemüse ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Gemüsepflanzen, deren Wurzeln oder Knollen verzehrt werden. Hierzu zählen zum Beispiel: Kartoffeln, Möhren, Radieschen, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Sellerie und auch die Topinambur.

Wurzelwerk (Suppengrün)

Gelbe Rüben, Petersilwurzel und Selleriewurzel, Petersil- und Selleriegrün, Möhren, Lauch.

Würfelzucker

Würfelzucker ist aus sehr hochwertiger Raffinade in Formen (Würfel, Rhomben, Herzen und so weiter gepresst und anschließend getrocknet.

Man verwendet Würfelzucker zum Süßen von Heißgetränken wie zum Beispiel Tee oder Kaffee

Würzmittel

Würzmittel verleihen Lebensmitteln und Speisen ein ausgeprägten und charakteristischen Geruch und Geschmack beziehungsweise verstärken den Eigengeschmack, insbesondere durch ihren Gehalt an ätherischen Ölen und scharf schmeckenden Inhaltsstoffen.

Würzmittel sind zum Beispiel Curry, Salz, Speisesenf, Sojasoße, Suppengewürz, Tabasco und diverse flüssige Würzmittel.

X

Xylit

Xylit wird auch als Holzzucker bezeichnet und ist ein Zuckeraustauschstoff für Diabetiker. Es wird aus landwirtschaftlichen Abfallprodukten wie Reisspelzen und Haferspelzen, Holzpulpe oder auch Baumwollhülsen gewonnen. Xylit hat etwa die gleiche Süßkraft wie Saccharose und wird im menschlichen Körper langsam und nicht über Insulin abgebaut. Xylit ist leicht wasserlöslich und Backfest sowie Kochfest.

Y

Yams-Wurzel

Die Yams-Wurzel ist eine tropische Pflanze mit essbaren dunkelbraunen Knollen. Sie erinnert im Geschmack an Esskastanien und Kartoffeln. Yams-Wurzel sehen aus wie Süßkartoffeln, sind aber nicht mit ihnen verwandt. Angebaut werden Yams-Wurzel in Südamerika und in der Karibik. Sie sind ein wichtiger Stärkelieferant. Yams-Wurzeln sind reich an Kalium, Vitamin A, Provitamin A und Mineralstoffen.

Man verwendet die Yams-Wurzel wie Kartoffeln, in Suppen und Eintöpfen.

Achtung: Yams-Wurzel helfen gegen Magenbeschwerden, bei Husten und Heiserkeit. Sie wirken Harntreibend, wehren Blattläuse, Schnecken und Läuse ab. Die Yams-Wurzel hat stark antibiotische Wirkung wegen des auf den Blättern wachsenden Pilzes der Gattung Penicillin. Schwangere sollten auf keinen Fall Yams-Wurzeln zu sich nehmen.

Ysop

Ysop, auch Bienenkraut, Duftisoppe, Echter Ysop, Eisenkraut, Hyssop, Eisop, Esope, Gewürzysop, Heisop, Hisopo, Hizopf, Ibsche, Isop, Ispen, Essigkraut, Josefskraut oder Weinespenkraut genannt, ist ein Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Die Pflanze wird als Gewürzpflanze und als Heilpflanze seit dem 16. Jahrhundert kultiviert.

Ysop ist reich an ätherischen Ölen, vor allem Pinocamphon, Kampfer sowie Pinen. Darüber hinaus lassen sich mehrere Bitterstoffe (unter anderem Marubiin) und Gerbstoffe sowie Flavonoide finden.

Von Anwendungen in höheren Dosen über längere Zeit und speziell des ätherischen Öls mit dem neurotoxisch wirkenden Pinocamphon sollten Sie Abstand nehmen: Nach der Einnahme von 10 bis 30 Tropfen über mehrere Tage (2 bis 3 Tropfen bei Kindern) wurden Vergiftungserscheinungen mit Krämpfen beobachtet. Wer es beim Gurgeln mit Ysoptee allzu gut meint, riskiert eine Umkehrung der Wirkung. Statt Schmerzen und Krämpfe zu lindern, können bei zu hoher Dosierung unangenehme Krampfstände folgen. Besondere Vorsicht ist für Babys, Kleinkinder und Schwangere geboten – sie sollten keinen Ysop essen.

In Teemischungen ist die Beigabe von bis zu 5 % Ysopkraut als Geschmackskorrigens erlaubt.

Ysop besticht mit einem angenehm bitteren, sehr würzigen Geschmack, der insgesamt in etwa einem Mix aus Rosmarin, Rauke, Salbei und Minze entspricht.

Vom Ysop können Sie laufend Blätter und junge Triebe frisch ernten. Frisch können die leicht bitteren Blätter zum Würzen von Salaten, Fleisch-, Fisch- und Suppen sowie Kartoffelgerichten verwendet werden. Sie schmecken bitter-herb und erinnern an Salbei und Kampfer. Kochen Sie die Blätter nicht mit, sondern geben Sie sie erst kurz vor dem Anrichten hinzu, und gehen Sie sparsam mit diesen um – Ysop ist sehr intensiv.

Z

Zackenbarsch (brauner Zackenbarsch)

Der Zackenbarsch oder auch Grouper ist ein Seefisch (Raubfisch, Stachelflosser), wird 20-80

Zentimeter groß und hat ein Gewicht bis etwa 2 Kilogramm. Zackenbarsch kommt in wärmeren und tieferen Meeresregionen (wie zum Beispiel Korallenriffen) vor. Es gibt den Blaufleckenzackenbarsch, den braunen Zackenbarsch und den Juweli-Zackenbarsch. Das Fleisch von Zackenbarsch hat einen delikaten Geschmack, ist fest, weiß, proteinreich und sehr fettarm.

Achtung:

Der Zackenbarsch muss vor dem Garen gehäutet werden, allerdings ist der Zackenbarsch vom Aussterben bedroht und sollte deshalb nicht mehr verzehrt werden !

Zander

Zander wird auch Hechtbarsch oder Schill genannt und ist ein Süßwasserfisch (ein beliebter Edelfisch und ein Raubfisch). Der Zander ist ein wertvoller Speisefisch. Er wird etwa 70-100 Zentimeter lang, maximal 1,20 Meter und wiegt zwischen 8-12 Kilogramm, maximal 19 Kilogramm schwer. Der Zander bevorzugt stehende Gewässer (in Europa oder Nordamerika). Sein Fleisch ist sehr aromatisch, fest, grätenarm und sehr schmackhaft. Außerdem ist das Fleisch von Zander saftig, weiß, zart, sehr proteinreich (etwa 18 %) und sehr fettarm (etwa 1-2 %).

Man verwendet Zander filetiert, ganz, gefüllt und für alle Zubereitungsarten.

Zartbitterschokolade

Siehe auch Schokoladensorten

Zellulose

Siehe auch Cellulose

Zetrat-Zitronen

Zetrat-Zitronen werden auch Medischer Apfel oder Judenapfel genannt. Zetrat-Zitronen sind dichtschalig und haben wenig Fruchtfleisch. Sie werden bis zu 25 Zentimeter lang und etwa 4 Kilogramm schwer. Die Zetrat-Zitronen sind vermutlich die Urmutter aller Zitronen.

Man verwendet Zetrat-Zitronen zur Herstellung von Zitronen, Konfitüre, Likör und ätherisches Öl in der Parfümidustrie.

Zesten

Zesten sind die dünnen Streifen der äußersten Fruchtschale von Zitrusfrüchten oder Gemüse (Gemüsezeesten). Dazu nimmt man den Zestenreißer.

Zesten eignen sich zum Dekorieren von Desserts

Zichorie

Siehe auch Chicorée

Ziege

Die Ziege ist ein hellfleischiges Schlacht tier und wird meistens in der Osterzeit angeboten. Das in Deutschland erhältliche Fleisch von Ziegen stammt überwiegend von jungen Tieren (Zicklein) im Alter von zwei bis vier Monaten. Die haben ein Gewicht von 8-10 Kilogramm.

Man verwendet Ziege vorzugsweise gebacken.

Zigenkäse

Zigenkäse wird wie Schafskäse überwiegend im Mittelmeerraum produziert. Bekannte Zigenkäsesorten sind zum Beispiel Chabisfeuille, Claque als Weichkäse und Feta als Frischkäse. Wie beim Schafskäse gibt es beim Zigenkäse auch eine große Angebotsvielfalt sowohl im Bezug auf den Geschmack als auch auf das Aussehen und die Zubereitung. Man verwendet Zigenkäse als Brotbelag, für Käseplatten und zum Überbacken.

Zimt

Zimt ist Rindengewürz (siehe auch Gewürze). Zimt ist die getrocknete Rinde des Zimtbaumes, eines der ältesten Gewürze der Welt. Zimt hat einen süßlichen, nussartigen Geschmack und einen kräftig aromatischen Duft. Der Gehalt an ätherischen Ölen liegt bei Zimt zwischen 2-6 % (Zimtöl). Die wichtigsten Sorten sind der chinesische Zimt (siehe auch Cassia) und der teurere Celonzimt. Verwendet wird Zimt als Stangenzimt, gemahlen oder als Öl für Kuchen und Süßspeisen, Gebäck (zum Beispiel Zimtsterne), Bratäpfel, süße Soßen und gewürzte Heißgetränke. Außerdem verwendet man Zimt für Marinaden sowie Chutneys, für Gewürzmischungen und auch für Rind- und Lammgerichte.

Achtung:

Zimt sollte gut verschlossen und dunkel bei Zimmertemperaturen aufbewahrt werden, damit der Zimtduft nicht verfliegt. Als Tee hilft Zimt bei Durchfall und Verdauungsbeschwerden. Außerdem wirkt Zimt krampflösend und regt den Kreislauf an.

Zitronat

Zitronat sind aus der gewürfelten, unreifen, noch grünen Zitronat-Zitrone, in konzentrierter Zuckerlösung kandierte, mit oder ohne Zuckerglasur.

Man verwendet Zitronat in Lebkuchen, Napfkuchen und in Weihnachtsgebäcken wie Stollen. Außerdem wird Zitronat zur Dekoration und gelegentlich mit Orangeat verwendet.

Zitrone

Die Zitrone stammt vermutlich aus China, dort ist sie seit mindestens 2500 Jahren bekannt. Die Mauren brachten die Zitrone nach Spanien, von wo sie den gesamten Mittelmeerraum eroberte. Die Größe und der Säuregehalt von Zitronen variiert je nach Sorte. Zitronen sind reich an Vitamin C.

Man verwendet die Zitrone zum Würzen von Fisch, Fleisch, Gemüse, Suppen und Soßen. Außerdem würzt man mit Zitrone Süßspeisen, Eis, Gebäck, Marmeladen sowie Konfitüren.

Achtung: Zitrone wirkt harntreibend, schleimlösend bei Erkältungen (heiße Zitrone) und hilft bei Verdauungsbeschwerden. Außerdem lindern Zitronen bei Insektenstichen den Juckreiz. Die Zitronenschalen bekommen Sie auch getrocknet, kandiert oder als Pulver mit Zucker vermischt.

Zitronenschale

Frisch geriebene Zitronenschale hält lange und behält auch das Aroma, wenn man sie mit etwas Kristallzucker vermischt und einfriert.

Zitronengras

Zitronengras sind bis zu 60 Zentimeter hohe mehrjährige Pflanzen aus Asien, sie hat ein feines Zitronenaroma.

Zitronengras wird frisch, getrocknet oder eingelegt, in Asia-Läden angeboten.

Man verwendet Zitronengras zum Würzen von Suppen, Currys, Gemüse, Fisch sowie Marinaden.

Achtung:

Frisch ist Zitronengras würziger als getrocknet. Sie sollten Zitronengras wegen seinem intensiven Geschmacks verwenden.

Zitronenmelisse

Zitronenmelisse wird auch Melisse genannt. Es ist eine Gewürzpflanze und Heilpflanze mit einem zitronenähnlichen Aroma.

Man verwendet Zitronenmelisse frisch oder getrocknet zum Würzen von Gebäck, Tomaten, Quark, Süßspeisen, Salaten und Fischgerichten oder Fleischgerichten. Außerdem würzt man mit Zitronenmelisse Fruchtsäfte, Liköre und nutzt sie zur Dekoration.

Achtung:

Zitronenmelisse darf nicht mitgekocht werden, weil sonst ihr Aroma zerstört wird. Zitronenmelissetee hilft bei Blähungen, Kopfschmerzen, Benommenheit und Nervosität.

Zitronensäure

Zitronensäure ist in der Natur weit verbreitet. Sie kommt zum Beispiel in Früchten wie Johannisbeeren, Orangen oder Zitronen vor. Zitronensäure wird unter anderen aus Zitronensaft gewonnen und industriell hauptsächlich mithilfe des Schimmelpilzes *Aspergillus niger* sowie Melasse als Nährboden hergestellt.

Man verwendet Zitronensäure in der Lebensmittelindustrie als Zusatz zu Getränken jeglicher Art. Außerdem nutzt man Zitronensäure in Konfitüren, Marmeladen und Gelees, in Süßwaren sowie in Süßspeisen, in der Pharmazieindustrie und in der Kosmetikindustrie. Des Weiteren verwendet man Zitronensäure als Weichmacher für Kunststoffe und in der Waschmittelindustrie als umweltfreundlichen Ersatz für Polyphosphate.

Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte sind Rautengewächse, aus dem asiatischen Raum stammend. Zitrusfrüchte werden nun in subtropischen Gebieten angebaut. Die wichtigsten Vertreter von Zitrusfrüchte sind: Grapefruit, Mandarine, Orange und die Zitrone mit ihren zahlreichen Unterarten.

Zöliakie

Zöliakie ist Glutenunverträglichkeit. Es ist eine Allergie gegen Gliadin im Gluten und Amaranth.

Zucchetti

Siehe auch Zucchini

Zucchini

Die Zucchini ist ein gelber oder Grüner Gurkenkürbis mit weißem bis hellgrünem Fleisch und stammt vom amerikanischen Riesenkürbis ab. Zucchini wird in einer Länge von 15-20 Zentimeter geerntet. Die Zucchini hat einen nussartigen, gurkenähnlichen Geschmack und enthält sehr viel Vitamin A und C.

Man verwendet Zucchini roh, gegart, kurz gebraten, in Eintöpfen und mit Hackfleisch gefüllt. Außerdem nutzt man die Zucchini als Gemüsebeilage und in Kuchen.

Achtung:

Nur die großen Zuchinifrüchte sollten geschält werden. Ab etwa 20 Zentimeter Länge verlieren die Zuchinis immer mehr Aroma.

Zucker (allgemein: Saccharose).

Zucker wird aus Zuckerrohr und den Zuckerrüben gewonnen und ist in verschiedenen Formen im Handel erhältlich. Beispiele sind Raffinade, Farin, Grümmel, Kandis, Kluntje, Puderzucker, Rohrzucker und Würfelzucker sowie Zuckerhut.

Zuckeraustauschstoff

Zuckeraustauschstoff sind süßliche Stoffe mit natürlicher Herkunft wie zum Beispiel Fructose, Isomalt, Mannil, Sorbit sowie Xylit, mit natürlichem Geschmack. Sie enthalten wie dieser Kalorien, lassen sich ebenso wie Zucker verarbeiten und auch die Süßkraft entspricht in etwa dem Zucker. Bis auf Fructose sind Zuckeraustauschstoff alle deklarationspflichtig.

Man verwendet Zuckeraustauschstoff als Zuckerersatz in der Diabetikerdiät, weil sie beim Stoffwechsel nicht vom Insulin abhängig sind.

Zuckercouleur

Siehe auch Karamellzucker

Zuckererbsen

Zuckererbsen werden auch Kaiserschoten genannt. Es sind vor der Reife geerntete Erbsen, die in der Innenseite der Zuckererbshülse noch keine ungenießbaren Pergamentschicht gebildet haben, sodass die Hülse mit verzehrt werden kann. Der französische Name (mange-tout) weist darauf hin. Der Name leitet sich vom süßen Geschmack und dem hohen Zuckeranteil ab.

Man verwendet Zuckererbsen zum Rohverzehr, als Gemüsebeilage und in Mischgemüse.

Zuckererbsen sind weit verbreitet in der asiatischen Küche.

Zuckerersatzstoffe

Siehe auch Süßungsmittel

Zuckerhut

Zuckerhut ist kegelförmig gepresster Zucker (Raffinade). Etwa 600 v. Christus stellten der Perser die ersten Zuckerhütter her.

Man verwendet Zuckerhut zum Beispiel in der Feuerzangenbowle.

Zuckermelone

Die Zuckermelone ist kleiner als die Wassermelone und wird bis etwa 4 Kilogramm schwer. Sie stammt aus Afrika oder Indien, wo die Zuckermelone seit Urzeiten angebaut wird. Die Zuckermelone gehört zur selben Familie wie die Gurke, der Kürbis und die Wassermelone. Zuckermelonen werden in folgenden Typenklassen eingeteilt: Ananasmelone, Cantaloup-Melone, Galiamelone, Honigmelone und Netzmelone.

Man verwendet die Zuckermelone zum Rohverzehr, in Desserts, in Salaten und in Bowlen.

Zuckerrohr

Zuckerrohr ist ein 2-7 Meter hohes Gras, aus dessen Stängeln der Rohrzucker gewonnen wird. Ursprünglich stammt das Zuckerrohr aus Indien und wird heute hauptsächlich in den folgenden Gebieten angebaut: unter anderem in Brasilien, Indien und Kuba. Zuckerrohr war schon 6000 v. Christus in Ostasien bekannt. Nachweislich stellten die Inder 300 v. Christus Zucker aus Zuckerrohr her. Mit den Kreuzzügen kam das Zuckerrohr (ursprünglich als braune Rohware) auch ins Abendland und war aufgrund seines hohen Preises ein Privileg der Reichen.

Man verwendet Zuckerrohr wie Rohrzucker.

Zuckerrübe

Die Zuckerrübe ist in Deutschland der einheimische Zuckerlieferant. Sie wurde 1947 von A. S. Marggraf als Alternative zum begehrten und bis dahin teuren Zucker aus Zuckerrohr entdeckt. Siehe auch Rübenzucker.

Zuckerproben

Die Zuckerproben werden nach Dichte und nach Temperatur der Zuckerlösung bestimmt. Dazu benötigt man ein Zuckerthermometer oder eine Zuckerwaage. Hat man dieses nicht, so kann man sich auch mit der Hand bzw. mit den Fingern oder mit einer Drahtschlinge oder mit einem Glas Wasser behelfen.

Zuckersirup

Zuckersirup wird auch als Ablaufsirup bezeichnet. Zuckersirup ist bei der Zuckerrohrverarbeitung und der Zuckerrübenverarbeitung anfallende konzentrierte Zuckerlösung ohne Rohmelasse und sind die Reste der Traubenzuckerherstellung.

Man verwendet Zuckersirup als Süßungsmittel beim Backen und in der Lebensmittelindustrie.

Zunge

Zunge sind die Innereien der Schlachttiere Kalb, Rind und Schwein.

Man verwendet Zunge frisch oder gepökelt, anschließend gekocht, als Aufschnitt und auch als Bestandteil von Wurstwaren (wie zum Beispiel Zungenwurst oder Zungenpaste).

Zusatzstoffe

Zusatzstoffe sind nach dem Lebensmittelgesetz und dem Futtermittelgesetz (LFGB) natürliche oder synthetisch hergestellte Stoffe, die Lebensmitteln zugesetzt (beigefügt) werden können. Man macht das zum Beispiel um eine ansprechende Farbe, einen intensiveren Geschmack oder eine bessere Haltbarkeit zu erreichen. Die Verwendung von Zusatzstoffen ist kennzeichnungspflichtig

(Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZzuLV)), entweder durch die namentliche Nennung oder die Nennung der E-Nummern.

Zusatzstoff-Verkehrsordnung

Die Zusatzstoff-Verkehrsordnung regelt europaweit den Einsatz und die Reinheitsanforderungen von Zusatzstoffen.

Zutatenliste

In der Zutatenliste bei fertig verpackten Lebensmitteln müssen auf der Verpackung alle Zutaten aufgelistet sein, und zwar nach absteigender Reihenfolge, aber ohne Mengenangabe. Daher ist die Zutat mit dem mengenmäßig größten Anteil immer an erster, und die Zutat mit der geringsten Menge immer an der letzten Stelle anzugeben. So ist aus der Reihenfolge für den Verbraucher erkennbar, aus welchen Zutaten das Lebensmittel hauptsächlich besteht.

Zwieback

Zwieback ist eine Dauerbackware. Die besonderen Geschmacksmerkmale sind: eine stabile Form, ein mürbe Krume, sehr feine Porung, gute Röschen und eine lange Haltbarkeit. Nach dem Backen und Auskühlen werden die Zwiebacke in Scheiben geschnitten und bei 150-160 Grad Celsius geröstet. Zwiebacksorten sind zum Beispiel Butterzwieback, Eierzwieback und Haushaltszwieback.

Zwiebackmehl

Zwiebackmehl wird, wie der Name schon sagt, aus Zwiebackresten hergestellt und besitzt einen wunderbaren Eigengeschmack, der im Gegensatz zum Brotmehl eher süßlich-salzig wirkt. Gemahlen aus Zwiebackresten haben ebenfalls ein sehr typischen Geschmack und Geruch nach Zwieback. Zwiebackmehl ist eine sehr leichte Komponente hat aber eine durchaus gute Bindeeigenschaft. Es wird deswegen auch gerne im Herbst und Winter zum Angeln auf Rotaugen eingesetzt. Aufgrund der recht geringen Klebekraft von Zwiebackmehl und des geringen Gewichtes wird es häufig zum Auflockern eines Anfueters verwendet und kann bis zu einem Anteil von 50 % problemlos im Stillwasserfutter verwendet werden. Außerdem wird Zwiebackmehl gerne von Feederanglern genutzt, da Zwiebackmehl am Gewässergrund gut arbeitet.

Zwiebel

Die Zwiebel ist ein Liliengewächs, das bereits im alten Ägypten sehr geschätzt wurde. Siehe auch Frühlingszwiebel, Küchenzwiebel, rote Zwiebel, Speisezwiebel oder Zwiebelgemüse.

Man verwendet die Zwiebel roh oder gekocht, gedünstet, als Gemüsebeilage, als Gewürz für Suppen, Soßen und Salaten. Außerdem nutzt man Zwiebeln zu Gemüse, Fleischgerichten und Fischgerichten.

Zwiebelgemüse

Zwiebelgemüse ist die Sammelbezeichnung für alle Sorten der Gattung Zwiebel, deren oberirdische Teile (wie Blätter und Triebe) und/oder Knollen verwendet werden. Der typische Geschmack ist auf das in allen enthaltene Senföl zurück zu führen.

Zwiebelarten sind zum Beispiel: die Frühlingszwiebel, die Gemüsezwiebel, Knoblauch, die Küchenzwiebel, Lauch, die Perlzwiebel, die Schalotte und der Schnittlauch.

Zwischenrippenstück

Siehe auch Rumpsteak