wir kochen gut

REPRINT

wir kochen gut

Mehr als 1 000 erprobte Rezepte

für den Haushalt,

zusammengestellt unter Berücksichtigung

der modernen Ernährungslehre

Verlag für die Frau · DDR · Leipzig

Herausgeber: Verlag für die Frau
7010 Leipzig, Friedrich-Ebert-Straße 76/78
Redaktion Hauswirtschaft
Typografie: Klaus-Dieter Müller
Zeichnungen: Karl-Heinz Birkner
Fotos: Margot Börner, Heinz Schütze (S. 128, 176, 193)
Zubereitung und Anrichten der Speisen: Versuchsküche des Verlages
Arrangements: Ingetraud Beier/Margot Börner

ISBN 978-3-89798-329-8
5. Auflage 2015
© der Reprintausgabe by
BuchVerlag für die Frau GmbH, Leipzig 2011
Gesamtherstellung: DZA Druckerei zu Altenburg GmbH

www.buchverlag-fuer-die-frau.de

Inhalt

Vorwort 6
Die Ernährung 7
Massen – Mengen – Vorräte 9
Energie- und Nährstoffaufnahme 12
Nährwerttabelle 14
Richtig würzen 16
Brotaufstrich – Belag 21
Rohkost und Salate 24
Brühen – Suppen – Kaltschalen 36
Soßen 45
Kartoffeln 51
Gemüse 57
Pilze 74
Fleisch 77
Fisch 99
Grillen 110
Eier 113
Milcherzeugnisse 119
Getreideerzeugnisse 123
Hülsenfrüchte 137
Obst 140
Süße Speisen 149
Speiseeis 155
Schnellküche 157
Resteverwertung 163
Gerichte aus aller Welt 166
Kinderkost 170
Getränke 176
Backwerk 184
Haltbarmachen 206
Am gedeckten Tisch 221
Das Abc der Küche 226
Sachwortverzeichnis 232

Die in diesem Buch angegebenen Rezepte sind für 3 bis 4 Personen berechnet, sofern nichts anderes vermerkt wurde.

Alle neben den Rezepten stehenden Zahlen beinhalten den Joule-Kalorien-Gehalt, berechnet nach Souci/Fachmann/Kraut/Haenel.

Vorwort

„wir kochen gut" – dieser Titel verspricht Qualität, denn wir wollen gut kochen. Der Verlag ist sich immer der Verantwortung gegenüber seinen ratsuchenden Lesern bewußt und möchte Ihnen neben Rezepten auch ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse vermitteln. Viele im Buch verteilte Zeichnungen veranschaulichen manch einen bisher kompliziert erscheinenden Arbeitsgang und die Fotos bieten allerlei Anregungen für die verschiedensten Speisenarrangements. Vielleicht können sogar die „appetitlichen" Bilder dazu beitragen, Ihr Koch-Repertoire zu erweitern; denn wenn Sie unser Kochbuch ständig in Versuchung führt und Sie gern damit arbeiten, halten wir zumindest eine Seite unseres Anliegens für erfüllt.

Da eine moderne, vollwertige Ernährung die Leistungsfähigkeit und Schaffensfreude positiv beeinflußt, vermitteln wir auch das nötige Wissen um den Nährwert der Nahrungsmittel und dessen Veränderlichkeit bei den einzelnen Zubereitungsarten. Darüber informieren die kleinen Abhandlungen, die jedem Rezeptkapitel voranstehen, und vor allem das Kapitel „Die Ernährung", in dem Ihnen eine umfangreiche Nährwerttabelle entsprechende Auskunft gibt. Die neben den Rezeptüberschriften stehenden fettgedruckten Zahlen weisen den aufgerundeten Joulewert der einzelnen Speisen aus.

Alle in diesem Kochbuch enthaltenen Rezepte wurden erprobt und mit Sorgfalt und Genauigkeit zusammengestellt. Eines jedoch bitten wir zu beachten: Angaben über die Mengen von Bindemitteln, von Zucker oder von Flüssigkeit können niemals ganz verbindlich sein. Mehlsorten zum Beispiel haben eine verschieden starke Quellfähigkeit, die eine Kartoffelsorte ist wasserhaltiger als die andere, Eier sind nicht gleich groß, Obst hat nicht immer dieselbe Süße. In solchen Fällen muß das Rezept entsprechend abgewandelt werden.

Bitte sorgen Sie dafür, daß alle Familienmitglieder wenigstens eine Mahlzeit des Tages gemeinsam einnehmen! Wenn es sich um eine warme Mahlzeit handelt, sei noch ein Hinweis gestattet: langes Warmhalten und mehrfaches Wiederaufwärmen sollten vermieden werden. Hitzeempfindliche Vitamine, Mineral-, Aroma- und Duftstoffe gehen dabei verloren. Die Speisen sind dadurch in ihrem Nährwert gemindert, und wir wollen doch unserer Familie tagtäglich nicht nur etwas Gutes, sondern vor allem auch etwas Wertvolles anbieten!

Wir hoffen und wünschen, daß Ihnen dieses Kochbuch zum unentbehrlichen Helfer wird, der Ihnen keine Antwort schuldig bleibt. Wenn sich aber trotzdem einmal Fragen ergeben sollten – bitte, schreiben Sie uns!

VERLAG FÜR DIE FRAU
Leipzig

Die Ernährung

Der Nahrungsbedarf ist nach Geschlecht, Alter, Körpergröße und Tätigkeit ganz verschieden. So braucht z. B. ein Bauarbeiter eine gehaltvollere Kost als ein Zeichner, ein im Wachstum befindlicher Jugendlicher mehr als ein Erwachsener. Kinder haben oftmals Verlangen nach rohem Obst oder Gemüse, weil ihr Körper die darin vorhandenen Mineralsalze und Vitamine dringend benötigt. Die richtige Auswahl der für den Organismus erforderlichen Nahrungsmittel bedarf guter Überlegung.
Zum Aufbau und zur Erhaltung des Körpers, zur Erzeugung von Kraft und Wärme werden Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie Mineralsalze, Vitamine und Wasser gebraucht. Die Verteilung dieser wichtigen Nähr- und Wirkstoffe in den verschiedenen Nahrungsmitteln zeigt die Nährwerttabelle auf den Seiten 14 und 15. In der Spalte kJ (kcal) ist der Brennwert von 100 g Lebensmitteln angegeben. (Die Energieeinheit Kalorie wurde schrittweise durch die Maßeinheit Joule abgelöst.) Zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit muß die Energiezufuhr dem tatsächlichen Energieverbrauch des Körpers angepaßt sein (Seiten 12/13). Diese Menge kann aber niemals mit nur einem Nahrungsmittel gedeckt werden. Unser Körper braucht eine gemischte Kost aus pflanzlichen und tierischen Produkten. Die Eiweißmenge soll etwa 50 Prozent tierisches und 50 Prozent pflanzliches Eiweiß enthalten. Für Kinder, geistig Schaffende und alte Menschen ist ein Verhältnis von 60 Prozent tierischem und 40 Prozent pflanzlichem Eiweiß anzustreben. Bei dem Verbrauch von Butter, Fett, Margarine und Öl muß bedacht werden, daß Fleisch, Wurst, Fisch und andere Nahrungsmittel ebenfalls Fett enthalten. Diese sogenannten unsichtbaren Fette sind bei der Berechnung der Tagesfettration mit zu berücksichtigen. Der Bedarf an Kohlenhydraten läßt sich mit Kartoffeln, Brot, Teigwaren und Reis decken. Mineralsalze und Vitamine sind vorwiegend in Frischkost enthalten. Deshalb besteht nach wie vor die Forderung, jeden Tag rohes Obst oder Gemüse zu essen und die gekochte Kost durch Zugabe von frischen Kräutern und roh geriebenem Gemüse zu ergänzen. Die pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten außerdem Zellulose. Dieser unverdauliche Ballaststoff wird für eine geregelte Verdauung benötigt.
Bei der Vorbereitung von Nahrungsmitteln ist es wichtig, darauf zu achten, daß sie nicht schon durch Wässern an gesundheitlichem Wert verlieren. Von gekochten Speisen soll in jedem Falle das Kochwasser mit verwendet werden, weil es einen Teil der Mineralsalze und Vitamine enthält. Läßt es sich nicht für das Gericht – gegebenenfalls auch für eine Suppe oder Soße – verwerten, dann ist nach Möglichkeit eine andere Zubereitungsweise (Dämpfen, Dünsten) zu wählen. Grundsätzlich sollte immer die kürzeste Zubereitungsart angewendet werden, weil durch langes Erhitzen der Gesundheitswert der Nahrungsmittel gemindert wird. Während des Garens ist der Topf fest geschlossen zu halten und unnötiges Umrühren zu vermeiden! Abwechslung in der Speisenzusammenstellung, sorgfältiges Würzen und appetitliches Anrichten erhöhen die Bekömmlichkeit der Speisen.

Zur Umrechnung von Kalorien und Joule gilt folgendes:

1 J = 0,239 cal
1 cal = 4,184 J
1 kcal = 4,184 kJ (Kilojoule)
1000 kcal = 4,184 MJ (Megajoule)
1 kJ = 0,239 kcal

Der jeweilige Anteil der Grundnährstoffmenge wird in Nahrungsenergie % angegeben (Seiten 12/13).

Bei der Vorbereitung und Zubereitung von Nahrungsmitteln ist zu beachten:

Eiweiß ist wasserlöslich und geht beim Wässern von Nahrungsmitteln zum Teil verloren. Lange anhaltende Hitze macht es schwer verdaulich. Preiswert ist das Eiweiß z. B. in Fisch, Milch, Quark, teurer in Fleisch und Ei.

Fett verbrennt bei zu starker Hitze. Harte Fette sind schwerer verdaulich als weiche. Überschüssiges Fett wird im Körper gespeichert – das ist wichtig, zu wissen.

Kohlenhydrate sind Zucker und Stärke. Zucker ist wasserlöslich. Stärke quillt im Wasser und verkleistert beim Erhitzen. Überschuß an Zucker und Stärke wird im Körper in Fett umgewandelt und gespeichert.

Mineralsalze gibt es basische und saure. Der Körper braucht mehr Nahrungsmittel mit Basenüberschuß (Gemüse, Obst, Milch) als solche mit Säureüberschuß (Fleisch, Fisch, Eier, Fette, Brot und Mehlerzeugnisse). Kochsalz nur sehr sparsam verwenden; reichlicher Genuß schadet dem Körper!

Vitamine sind besonders in pflanzlichen Nahrungsmitteln sowie in Milch, Eigelb, Lebertran, Nieren und Fischrogen enthalten. Gemischte Kost, zum Teil roh verzehrt, sichert die Deckung des Vitaminbedarfs.

Aus der Tabelle Seiten 12/13 ist der Bedarf einiger wichtiger Vitamine ersichtlich.
Da im Haushalt gewichtsmäßige Vitaminberechnungen nicht möglich sind, geben wir hier eine Übersicht der wichtigsten Vitaminträger:

Vitamin A und Karotin
Leber, Lebertran, Fisch, Eigelb, Milch, Butter, Öl, Tafelmargarine, Spinat, Möhre, Tomate, Blattsalat, Mangold

Vitamin B
Leber, Schweinefleisch, Innereien, Milch, Ei, Haferflocken, Weizenkeime, Naturreis, Gemüse, Hefe

Vitamin C
Paprikafrüchte, schwarze und rote Johannisbeeren, Hagebutten, Zitrusfrüchte, Petersilie, Rosen- und Blumenkohl, Blattsalat, Spinat, Möhren, Kartoffeln

Vitamin D
Butter, Öl, Tafelmargarine, Eigelb, Fisch, Leber, Lebertran

Durch eine gemischte Kost, die vor allem reichlich Rohkost enthält, kann der Vitaminbedarf zu jeder Jahreszeit gedeckt werden. Wichtig ist dabei, daß frisches Gemüse bevorzugt wird, da durch unsachgemäßes Lagern hohe Vitaminverluste eintreten.

Bedeutung der Vitamine	Löslichkeit	Empfindlichkeit
A Wachstumsstoff	fettlöslich	luft- und lichtempfindlich
B Wachstums- und Nervenschutzstoff	wasserlöslich	hitzeempfindlich
C Schutzstoff gegen Skorbut und Infekte	wasserlöslich	luft- und hitzeempfindlich
D Schutzstoff gegen Rachitis	fettlöslich	verhältnismäßig unempfindlich

Massen – Mengen – Vorräte

Eine exakte Küchenwaage und ein Meßbecher sind im Haushalt unentbehrlich. Kleine Mengen, die nicht ganz präzise sein müssen, werden jedoch aus Zeitersparnis gern mit Teelöffel, Eßlöffel und Tasse abgemessen. Diese Methode wurde auch bei den Rezepten dieses Kochbuches berücksichtigt. Für die in der Tabelle und in den Rezepten genannten Werte müssen Teelöffel, Eßlöffel und Tasse randvoll gefüllt und dann glattgestrichen werden.

Maßtabelle

	1 Teel.	1 Eßl.	1 Tasse
Salz	5 g	20 g	–
Zucker	4 g	13 g	180 g
Mehl	2 g	8 g	110 g
Grieß	4 g	12 g	140 g
Reis	5 g	18 g	180 g
Gräupchen	4 g	15 g	150 g
Haferflocken	2 g	8 g	80 g
Fett	4 g	16 g	–
Flüssigkeit	–	4 = $^1/_{16}$ l 8 = $^1/_8$ l	$^3/_{16}$ l

Maßbegriffe

1 Prise	= das Quantum, das sich zwischen 3 Fingern fassen läßt
1 Messerspitze	= das Häufchen auf einer Messerspitze
1 Schuß	= reichlich 1 Eßlöffel Flüssigkeit
1 Spritzer	= die Hälfte von 1 Schuß

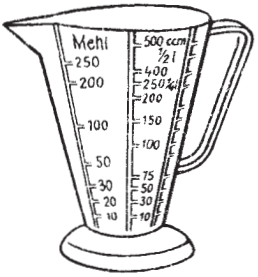
Massenverhältnisse

1 kg (Kilogramm) = 1000 g (Gramm)
0,1 kg = 100 g = $^1/_{10}$ kg oder auch
10 Dekagramm
1 l (Liter) Wasser wiegt 1 kg

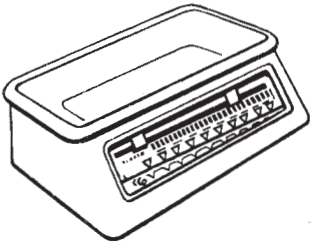
Manche Frauen haben ständig Sorge, daß das fertige Gericht nicht reichen könnte. Deshalb bereiten sie meistenteils viel zuviel. Leider hat diese Fehlkalkulation unangenehme Folgen: Das Gericht erscheint mehrmals gewärmt auf dem Familientisch und findet schließlich keine freudigen Esser mehr. Noch weitaus schlimmer ist es aber, daß durch wiederholtes Aufwärmen der gesundheitliche Wert einer Speise stark gemindert wird und vor allem die hitzeempfindlichen Vitamine zum Schluß restlos zerstört sind. Diese Tatsache hat bei allen, die sich häufig von gewärmten Gerichten ernähren, einen schlechten Gesundheitszustand zur Folge. Wird andererseits immer wieder zum Zulangen genötigt, damit das zu reichlich Gekochte aufgegessen wird, braucht sich niemand über unerwünschtes Zunehmen zu wundern! Deshalb ist es erforderlich, sich beizeiten an Durchschnittsmengen zu gewöhnen.

Für eine Mahlzeit werden je Person berechnet

Suppe als Vorgericht	$^1/_4$ l
Suppe als Hauptgericht	$^1/_2$ l
Teigwaren als Suppeneinlage	20 g



Meßbecher für Massen- und Flüssigkeitsmengen



Küchenwaage

Teigwaren als Hauptgericht	80 bis 125 g
Hülsenfrüchte, Reis, Gräupchen	60 bis 80 g
Kartoffeln	250 bis 400 g
Gemüse	200 bis 250 g
Pilze	125 bis 200 g
Fleisch mit Knochen	100 bis 150 g
Fleisch ohne Knochen	80 bis 125 g
Fisch	150 bis 250 g
Soßen	$^1/_{10}$ l
Süßspeisen	$^1/_8$ l
Wurst	50 bis 80 g
Käse	30 bis 50 g
Quark	50 bis 150 g
Eier	1 bis 2 Stück

Vorratsdosen und Foliebeutel sorgen für Ordnung im Küchenschrank

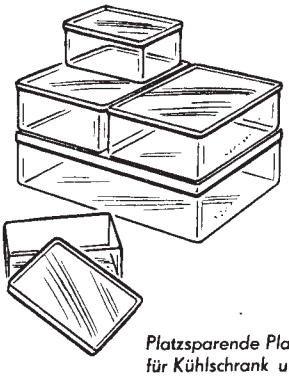
Eine gut durchdachte Vorratswirtschaft ist neben Maß- und Mengenkenntnissen die beste Voraussetzung für rationelle Küchenarbeit. Dazu gehört auch das sinnvolle Planen der Einkäufe. Die täglichen Besorgungen sollten sich auf Obst, Gemüse, Milchprodukte, Backwaren, Wurst sowie Frischfleisch und -fisch beschränken. Alle übrigen Einkäufe können einmal wöchentlich – gegebenenfalls in noch größeren Zeitabständen – erledigt werden. Dadurch läßt sich unnötiger Zeitaufwand ersparen. Ein kleiner Notizblock in der Küche, auf dem alles vermerkt wird, was anzuschaffen oder nachzufüllen ist, sorgt dafür, daß nichts vergessen wird.

Rasch verderbliche Lebensmittel sind am besten im Kühlschrank aufgehoben. Die Dauer ihrer Haltbarkeit ist dort allerdings auch unterschiedlich und keinesfalls unbegrenzt! Die nebenstehende Tabelle gibt über die Aufbewahrungszeit einiger wichtiger Lebensmittel Auskunft. Grundbedingung ist, daß die Waren in frischem, einwandfreiem Zustand eingelagert werden. Für Nahrungsmittel mit starkem Eigengeruch (Stangenkäse, Räucherwaren) sind gut schließende Gefäße nötig, ebenso für solche, die leicht fremde Gerüche annehmen (Butter, Margarine, Schmalz). Flüssigkeiten und wasserreiche Speisen müssen zugedeckt aufbewahrt werden, weil verdunstende Flüssigkeit zu einer schnellen Vereisung des Kühlschrankverdampfers führt. Wichtig ist auch zu wissen, daß Fleischbrühe ohne Wurzelwerk und zubereitetes Gemüse ohne Petersilienbeigabe besser haltbar sind. Die Abstellroste des Kühlschrankes dürfen niemals restlos vollgepackt werden, da sonst die Luftzirkulation behindert und dadurch die Kühlung beeinträchtigt wird. Im Tiefkühlfach können Gefrierkonserven, die jedoch keinesfalls schon angetaut sein dürfen, für einige Tage aufbewahrt werden (siehe auch Seite 228). Überhaupt nicht in den Kühlschrank gehören z. B. Südfrüchte, die bei weniger als 10 °C verderben, unreife Früchte, die nicht ausreifen könnten, sowie Brot, Brötchen und trockener Kuchen, die auch im Kühlschrank altbacken werden.

Haltbarkeitsdauer im Kühlschrank

Milch, abgekocht	1 Tag
Kondensmilch, geöffnet	3 bis 5 Tage
Butter, Margarine	6 bis 14 Tage
Eier	14 bis 21 Tage
Käse	5 bis 14 Tage
Quark	2 bis 4 Tage
Wurst, frisch	1 bis 2 Tage
Wurst, angeräuchert	2 bis 6 Tage
Hackfleisch	sofort verarbeiten
Fleisch, roh	2 Tage
Fleisch, gebraten	3 Tage
Frischfisch	sofort verarbeiten
Räucherfisch	2 Tage
Fischdosen, geöffnet	sofort verbrauchen oder umfüllen
Erdbeeren, grüner Salat	1 bis 2 Tage
Speisen, zubereitet	1 bis 2 Tage
Spinat und Pilze	nicht haltbar

Nahrungsmittel mit längerer Lebensdauer sollten ständig vorrätig gehalten und immer wieder ergänzt werden; sie ersparen nicht nur Zeit und überflüssige Wege, sondern stellen notwendige Reserven dar, die bei unverhofftem Besuch, im Krankheitsfalle und in ähnlichen Situationen erforderlich sind. Allerdings ist darauf zu achten,



Platzsparende Plastebehälter für Kühlschrank und Speisekammer

daß immer zunächst die älteren Vorräte verwendet werden.

Zur Aufbewahrung kleinerer Mengen Zucker, Mehl usw. für den täglichen Verbrauch eignen sich am besten durchsichtige Plastedosen, die den Inhalt sofort erkennen lassen. Größere Vorräte müssen kühl, luftig und trocken gehalten und von Zeit zu Zeit kontrolliert werden. Tüten, die zunächst recht stabil aussehen, sind mitunter schnell beschädigt. Deshalb ist es ratsam, Getreide-Erzeugnisse, Zucker u. ä. in entsprechend große Tontöpfe (Einlegetöpfe) zu füllen und mit einem Stück Wäschestoff zu bedecken. Beim Einkauf von abgepackten Waren (Milchpulver, kochfertigen Suppen, Eierkuchenmehl) und Konserven (Fleisch- und Fischvollkonserven) sollte immer das Datum des Herstellungstages beachtet werden, weil sich danach leicht die Dauer der Aufbewahrungszeit errechnen läßt. Halbkonserven, auch Präserven genannt, sind zum baldigen Verbrauch bestimmt und nicht für längere Lagerung geeignet.

Haltbarkeitsdauer für Vorräte

Mehl, Grieß, Graupen, Eierteigwaren	6 Monate
Vollkornmehl	3 Monate
Reis, Linsen, weiße Bohnen, grüne und gelbe Erbsen	1 Jahr
Zucker	mehrere Jahre
Milch-, Puddingpulver	3 Monate
Backfertiges Kuchenmehl	9 Monate
Kochfertige Suppen	6 Monate
Backpulver	9 Monate
Öl	3 Monate
Fleisch- und Wurstvollkonserven	1 Jahr
Fischvollkonserven	1 Jahr
Schweineschmalz	6 Monate
Butterschmalz	Umlauffrist beachten!
Gemüse- und Obstkonserven	1 Jahr
Marmelade, Honig	1 Jahr
Kindernährmittel	Umlauffrist beachten!

Energie- und Nährstoffaufnahme

		NAHRUNGS-ENERGIE		GRUNDNÄHRSTOFFE			
				Eiweiß		Fett	
	Jahre	MJ	kcal	g	Nahrungs-energie %	g	Nahrungs-energie %
Leichte körperliche Arbeit	Männer						
	18–35	11,3	2700	80	12	95	33
	35–50	10,5	2500	75	12	90	33
	50–65	9,6	2300	70	13	80	33
	üb. 65	8,4	2000	65	13	65	30
	Frauen						
	18–35	9,2	2200	70	13	80	33
	35–50	8,8	2100	70	13	75	33
	50–65	7,9	1900	65	14	65	33
	üb. 65	7,1	1700	60	14	55	30
Mittelschwere körperliche Arbeit	Männer						
	18–35	12,6	3000	85	12	105	33
	35–50	11,7	2800	80	12	100	33
	50–65	10,9	2600	75	12	90	33
	üb. 65	9,2	2200	70	13	70	30
	Frauen						
	18–35	10,0	2400	75	13	85	33
	35–50	9,6	2300	70	13	80	33
	50–65	8,8	2100	70	13	75	33
	üb. 65	7,5	1800	60	14	60	30
Schwere körperliche Arbeit	Männer						
	18–35	15,1	3600	105	12	135	35
	35–50	14,2	3400	100	12	125	35
	50–65	13,0	3100	90	12	115	35
	Frauen						
	18–35	11,7	2800	80	12	100	33
	35–50	10,9	2600	75	12	90	33
	50–65	10,0	2400	75	13	85	33
Schwerste körperliche Arbeit	Männer						
	18–35	17,6	4200	125	12	160	35
	35–50	16,7	4000	115	12	150	35
	50–65	15,1	3600	105	12	135	35
	Frauen						
	18–35	13,8	3300	95	12	125	35
	35–50	13,0	3100	90	12	115	35
	50–65	11,7	2800	80	12	100	33
Schwangere 6.–9. Monat		10,5	2500	85	14	80	30
Stillende		12,6	3000	110	15	95	30

Entwickelt vom Institut für Ernährung, Potsdam-Rehbrücke
Praktische Empfehlungen für Erwachsene je Person/Tag (abgerundete Werte)

Kohlenhydrate		MINERALSTOFFE Kalzium	Phosphor	Eisen	VITAMINE A	B_1	B_2	C
g	Nahrungs-energie %	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
360	55	800	1200	10	800	1,4	1,6	45
340	55	800	1200	10	800	1,3	1,5	45
310	54	800	1200	10	800	1,2	1,4	45
280	57	800	1200	10	800	1,0	1,2	45
290	54	800	1200	15	750	1,1	1,3	45
280	54	800	1200	15	750	1,1	1,3	45
250	53	800	1200	10	750	1,0	1,1	45
230	56	800	1200	10	750	0,9	1,0	45
400	55	800	1200	10	800	1,5	1,8	45
380	55	800	1200	10	800	1,4	1,7	45
350	55	800	1200	10	800	1,3	1,6	45
310	57	800	1200	10	800	1,1	1,3	45
320	54	800	1200	15	750	1,2	1,4	45
310	54	800	1200	15	750	1,2	1,4	45
280	54	800	1200	10	750	1,1	1,3	45
250	56	800	1200	10	750	0,9	1,1	45
470	53	800	1200	10	800	1,8	2,2	55
440	53	800	1200	10	800	1,7	2,0	55
400	53	800	1200	10	800	1,6	1,9	55
380	55	800	1200	15	750	1,4	1,7	45
350	55	800	1200	15	750	1,3	1,6	45
320	54	800	1200	10	750	1,2	1,4	45
540	53	800	1200	10	800	2,1	2,5	65
520	53	800	1200	10	800	2,0	2,4	65
470	53	800	1200	10	800	1,8	2,2	65
430	53	800	1200	15	750	1,7	2,0	55
400	53	800	1200	15	750	1,6	1,9	55
380	55	800	1200	10	750	1,4	1,7	50
340	56	1300	1300	20	800	1,3	1,5	65
400	55	1300	1300	20	1200	1,5	2,1	65

Nährwerttabelle

nach Souci/Fachmann/Kraut/Haenel

100 g eßbarer Anteil	kJ	kcal
Brot, Gebäck		
Brötchen, Weißbrot	1100	270
Filinchen, Rowabrot	1630	390
Knäcke	1590	380
Roggenmischbrot	1000	250
Röstbiskuit	1800	440
Salzstangen	1500	360
Vollkornbrot	2100	490
Diätprodukte		
Salatsoße, energiereduziert	1460	350
Sorbit	1700	410
Sorbit S, flüssig	1200	290
Eier		
Hühnerei (etwa 2 Stück)	710	170
Eiweiß	230	55
Eigelb	1600	380
Fette		
Cama	2090	500
Delimargarine marella	2790	670
Margarine	3000	710
Markenbutter 79 %	3100	740
Rahmbutter	1760	420
Tafelbutter 74 %	2900	700
Mayonnaise	3500	840
Speiseöl	3900	930
Schweineschmalz	3970	950
Kokosfett	3900	930
Speck	2930	700
Fische		
Hecht, Schleie	380	90
Heilbutt, Karpfen	540	130
Hering	920	220
Kabeljau	330	80
Makrele	790	190
Rotbarsch, Forelle	460	110
Fleisch, Innereien und Wurstwaren i. D.		
Brathähnchen, Pute	520	125
Gans, Ente	1250	300

100 g eßbarer Anteil	kJ	kcal
Hackfleisch (Schwein)	1500	370
Hammelfleisch, fett	1670	400
Hammelfleisch, mager	840	200
Hase	460	110
Herz	560	130
Hirn	500	120
Kalbfleisch	590	140
Kaninchen, Wild	420	125
Leber, Niere	560	130
Lunge	500	120
Rindfleisch, mager	540	130
Rindfleisch, mittelfett	1130	270
Schabefleisch (Rind)	540	130
Schnitzelfleisch (Schwein)	710	170
Schweinebauch	1880	450
Bierschinken	1700	400
Blutwurst	1250	300
Bockwurst	1250	300
Diätwurst	1000	240
Filet-, Herzpastete	1000	240
Jagdwurst	1300	320
Knacker, Salami	2200	520
Leberwurst	1880	450
Polnische	2300	560
Schinken, gekocht	1200	280
Schinken, roh	1400	330
Schmalzfleisch	2300	540
Teewurst	1900	450
Gemüse		
Blumenkohl, grüne Bohnen, Paprikagemüse, Rotkohl, Sauerkraut	130	30
Champignons, Rhabarber, Tomaten, Wassermelone	80	20
Chicorée, Chinakohl, Endivie, Kopfsalat, Rapunzel, Weißkohl	80	20
Grünkohl, Rosenkohl	210	50
Kartoffeln	380	90
Kohlrabi, Möhren	130	30
Kohlrübe, Porree, rote Rübe	170	40
Merrettich,		

100 g eßbarer Anteil	kJ	kcal
Schwarzwurzel	330	80
Radischen, Spargel	80	20
Sellerie	170	40
Getränke		
Apfel-Orange-Getränk, Vita Cola	150	35
Apfelsaft, Orangensaft	210	50
Bitter Lemon, Holundersaft	170	40
Brauselimonade	65	15
Eierlikör	1050	250
Grapefruitsaft, ohne Zucker	130	30
Quick-Cola	190	45
Tomatensaft	80	20
Traubensaft	290	70
Vollbier, hell und dunkel	210	50
Weißwein, Rotwein i. D.	290	70
Getreideprodukte		
Cornflakes	1600	390
Haferflocken	1670	400
Graupen, Grieß, Mehl, Reis	1500	370
Makkaroni, Nudeln, Spirelli	1600	390
Hülsenfrüchte		
Erbsen, reif, geschält	1550	370
Linsen, weiße Bohnen	1460	350
Käse		
Butterkäse 50 %	1500	350
Camembert 45 %	1250	300
Doppelrahmfrischkäse 60 %	1500	350
Edamer 45 %	1400	340
Edelpilzkäse 45 %	1380	330
Emmentaler 45 %	1600	390
Gouda 30 %	1200	280
Kochkäse 10 %	420	100
Kochkäse 40 %	880	210
Limburger 20 %	840	200
Neufchateler 70 %	2000	480
Schmelzkäse 50 %	1200	280
Milch und Quark		
Buttermilch	170	40
Buttermilchquark 10 %	340	80
Joghurt 1 %	170	40

100 g eßbarer Anteil	kJ	kcal
Joghurt mit Fruchtaroma	290	70
Joghurt mit Konfitüre	380	90
Kaffeesahne	500	120
Kakaotrunk	290	70
Magermilch	130	30
Milchtrunk (Schulmilch)	210	50
Schlagsahne	1300	300
Speisequark, mager, 10 %	380	90
Trinkvollmilch 2,2 %	230	50
Kondensvollmilch 4 %	460	110
Obst und Südfrüchte		
Äpfel, Apfelsinen, Aprikosen, Mandarinen, Pfirsiche	210	50
Bananen	420	100
Birnen, Pflaumen, Sauerkirschen	250	60
Brombeeren, Holunderbeeren	210	50
Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren	170	40
Erdnüsse, geröstet	2720	650
Grapefruit, Zitronen	130	30
Johannisbeeren, rot	210	50
Johannisbeeren, schwarz, Heidelbeeren	250	60
Kokosnuß	1700	400
Mandeln, süß	2720	650
Pfirsichkompott	330	80
Pflaumen, getrocknet	1210	290
Pflaumenkompott	380	90
Sultaninen	1130	270
Süßkirschen, Weintrauben	290	70
Walnüsse	2930	700
Verschiedenes		
Erdnußflips	2300	550
Hefeklöße, gefrostet	1100	270
Honig, Kunsthonig	1260	300
Kakao, schwach entölt	1970	470
Kartoffelchips	2400	580
Kartoffelkloßmehl	1400	340
Kartoffelpüreepulver	1500	370
Marzipan	1920	460
Petersilie	250	60
Tomatenketchup	460	110
Tomatenmark	210	50
Vollmilchschokolade	2340	560
Zucker	1670	400

Richtig würzen

Richtiges Würzen ist eine kleine Wissenschaft für sich und will – wie alle Wissenschaften – erworben sein! Ein Gewürz darf das jeder Speise eigene Aroma nicht überdecken, sondern soll es vertiefen und unterstreichen. Es gibt Gewürze – z. B. Muskat, Nelken, Knoblauch –, von denen schon ein Hauch genügt, um eine Speise zu aromatisieren. Von anderen Gewürzen muß mehr genommen werden. Frische Küchenkräuter haben eine ausgezeichnete und dabei doch milde Würzkraft, so daß die meisten getrost reichlich verwendet werden können. Vor allem Petersilie, Schnittlauch und Gartenkresse lassen sich aus Blumentopf oder -kasten ernten und sind wertvolle Vitaminträger. Sie dürfen deshalb niemals mitkochen! Damit der wertvolle Saft nicht in Holz eindringt, ist es ratsam, Kräuter auf Plastebrettchen zu zerkleinern. Getrocknete Kräuter kochen 5 bis 10 Minuten mit. Zum Aufbewahren von Gewürzen wie Kümmel, Nelken, Pfeffer und zerkleinerten getrockneten Kräutern dienen luftdicht verschlossene und gut beschriftete Döschen. Frische Kräuter lassen sich, gewaschen und in Perfolbeutel verpackt, 1 oder 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. In der Gefrierschale des Tiefkühlfaches können gehackte frische Kräuter in wenig Wasser eingefroren und bei Bedarf ans Essen gegeben werden. Was läßt sich alles zum Würzen verwenden?

Gewürzdöschen

Anis

Das Gewürz in Pulverform wird vor allem Teig untergearbeitet, der einen aromatischen Geschmack bekommen soll.

Curry

Dieses indische Reisgewürz ist ein Gemisch aus verschiedenen Gewürzen. Die Würzkraft, auch für Fisch, Fleisch, Geflügel und pikante Soßen angewendet, ist verhältnismäßig stark. Deshalb genügen schon kleinste Mengen, sofern es sich nicht um Spezialgerichte, wie z. B. Curryreis oder Currysuppe, handelt.

Essig

Der einfache Speiseessig enthält 2,5 Prozent, Einlegeessig 5 Prozent, Essigsprit 10,5 Prozent Essigsäure. Essigessenz mit 40 Prozent Essigsäure darf nur in der auf den Flaschen angegebenen Verdünnung verwendet werden. Weinessig wird durch Vergärung von Obst gewonnen und enthält 7 bis 10 Prozent Essigsäure. Gewürz- und Kräuteressig lassen sich im Haushalt selbst bereiten (siehe Seite 216).

Gewürzkörner

Piment ist eine andere Bezeichnung dafür. Gewürzkörner dürfen mitkochen und würzen Brühen, Fleisch- und Fischgerichte sowie Marinaden.

Ingwer

Die getrocknete Ingwerwurzel wird in geringer Menge mitgekocht und ist die unentbehrliche Würze für Kürbis und andere süßsaure Kompottarten. Gemahlener Ingwer kann auch bestimmten Teigen und Aufläufen zugesetzt werden.

Frischkost soll jede Mahlzeit vervollständigen

Kapern

Kapern sind die sauer eingelegten Knospen des Kapernstrauches. Ihre kräftig-pikante Würze kommt vor allem Fisch-, Fleisch- und Eiergerichten sowie Soßen und Marinaden zugute.

Käse

Aus hartgewordenem Schnittkäse läßt sich eine ausgezeichnete Würze bereiten. Er wird gerieben und hellen Soßen, Gemüse-, Teigwaren- und Reisgerichten zugesetzt. Ein Stück beim Schmoren zugegebene Käserinde würzt Braten und Soße.

Ketchup

Ketchup ist eine käufliche dickflüssige Würzsoße, hergestellt aus Gemüsen, Früchten, Essig, Zucker und den verschiedensten Gewürzen. Am bekanntesten ist Tomatenketchup.

Knoblauch

Mit Knoblauchzehen darf nur sehr sparsam gewürzt werden. Oft genügt es schon, das Gefäß mit einer angeschnittenen Zehe auszureiben. Fettes Fleisch, besonders Hammelfleisch, kräftige Soßen und Salate vertragen Knoblauchzugaben.

Koriander

Für Fleisch- und Fischgerichte, Wurstmassen und für Rotkraut und Wirsing anstelle von Nelken oder Muskat.

Kümmel

Kümmel würzt nicht nur kräftig, sondern wirkt zugleich magenstärkend und verdauungsfördernd. Er ist für Kohlgerichte, rote Rüben, Kohlrüben, Kartoffelspeisen, Fleisch- und Käsegerichte geeignet.

Lorbeerblatt

Von diesem Gewürz, das mitkochen darf, genügen nur kleine Mengen (Stück eines Blattes) für Brühen, Soßen, gekochte Fleisch- und Fischgerichte sowie für Marinaden.

Kapernstrauch

Lorbeerblätter

Meerrettich

Die Meerrettichwurzel hat einen scharfen Geschmack. Sie kann frisch gerieben oder auch als industriell haltbar gemachte Würze verwendet werden. Geriebener Meerrettich verfärbt sich leicht, er soll deshalb sofort für Fischgerichte, Soßen, Eierspeisen, gekochtes Rind- oder Schweinefleisch, Schinken, Rauchfleisch oder Würste genommen werden.

Muskat

Es genügt oft nur eine Spur der abgeriebenen Muskatnuß, um Soße, Gemüse, Kloßmasse, ein Reis- oder Teigwarengericht zu würzen.

Nelken

Die getrockneten Blüten des Gewürznelkenbaumes werden mitgekocht und können Obstspeisen, süße Suppen, Kaltschalen, Getränke sowie Schweinebraten, Rotkraut, manche Fisch- und Wildgerichte würzen. Gemahlene Nelke wird Pfefferkuchenteigen zugesetzt.

Paprika

Anstelle von Pfeffer sollte weitgehend Paprika verwendet werden. Es ist ein der Gesundheit zuträglicheres Gewürz aus

Muskat

Paprika

kleinen gemahlenen Paprikafrüchten in milder und schärferer Zusammenstellung. Zu den milden Sorten gehören der Delikateß- und der edelsüße Paprika. Schärfer im Geschmack sind der halbsüße und der Rosenpaprika. Der Gewürzpaprika wird nie in siedendes Fett gegeben, denn das beeinträchtigt Geschmack und auch Farbe.

Pfeffer

Pfefferkörner dürfen mitkochen, gemahlener Pfeffer – es gibt schwarzen und weißen – soll es nicht! Pfeffer würzt Suppen, Brühen, Fleisch- und Fischgerichte sowie bestimmte Salate.

Pilze

Vor allem getrocknet und pulverisiert sind Pilze eine aromatische Würze für Suppen, Soßen, Eintöpfe und Fleischgerichte.

Pritamin

Dieses Mark wird aus dem äußerst vitaminreichen Tomatenpaprika hergestellt. Es läßt sich für Brotaufstrich, Soßen, Suppen und in geringer Menge auch für Mayonnaise verwenden.

Salz

Salz ist bereits in nahezu allen Nahrungsmitteln vorhanden und sollte deshalb zum Würzen nur sehr sparsam verwendet werden. Jede Salzaufnahme bindet Flüssigkeit in den Geweben und schwemmt auf. Reformgeschäfte führen Diätsalze, deren Vorzüge auf der Verpackung angegeben sind.

Senf

Als Würze dienen sowohl Senfkörner als auch die gemeinsam mit Essig und verschiedenen Gewürzen zur Paste verarbeiteten gemahlenen Senfsamen. Senf wird für Speisen aus Fleisch, Fisch, Wurst und Eiern sowie für Salat- und andere pikante Soßen verwendet. Für eingelegtes Gemüse, Gurken, Pilze sowie für Fleischmarinaden eignen sich Senfkörner als Würze.

Gewürznelken

Vanille

Tomatenmark

Das eingedickte Mark reifer Tomaten würzt Suppen, Soßen, Fleisch-, Fisch-, Kartoffel-, Teigwaren- und Reisgerichte sehr aromatisch.

Vanille

Vanilleschoten werden längs aufgeschnitten und in einer mit Zucker gefüllten Dose aufbewahrt, wobei sie ihr feines Aroma an den Zucker abgeben. Sie können aber auch in wenig Wasser ausgekocht werden, dann wird der Sud als Würze verwendet. Beides und auch der käufliche Vanillinzucker würzen Süßspeisen, süße Suppen, Kaltschalen, Obstgerichte, Getränke und Gebäck.

Wacholderbeeren

Diese aromatischen Beeren würzen Sauerkraut, Eintöpfe und Soßen. Sie werden entweder der Beize oder dem Wildfleischgericht selbst zugefügt.

Wein

Wein, der als Würze bestimmt ist, soll möglichst nicht mitkochen. Rote Weine werden an dunkle, weiße Weine an helle Speisen gegeben.

Weinbrand

Weinbrand wird in der Küche ebenso wie Rum als geschmackgebende Zutat für Soßen, Obst- und Süßspeisen sowie für Gebäck verwendet.

Worcestersoße

Diese fertig käufliche Würzsoße ist besonders zu Fleischbeilagen, zu Mayonnaise, zu Salaten, die mit Mayonnaise bereitet sind, zu Pasteten und Ragout fin zu empfehlen.

Wurzelwerk

Suppengrün oder Würzgemüse sind weitere Bezeichnungen dafür. Die Bündelchen enthalten im allgemeinen Porree, Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel und sind für Brühen, die zu Suppen und Soßen gebraucht werden, sowie für gekochte Fleisch- und Fischgerichte geeignet. Blumenkohlblattrippen, Schotenhülsen, holzige Kohlrabistückchen und Sellerieschalen lassen sich ebenfalls mit auskochen.

Zimt

Zimtrinde wird mitgekocht und kann Obstspeisen, Kaltschalen, Suppen und Getränke würzen. Gemahlener Zimt erfüllt den gleichen Zweck, wird aber vorwiegend für Gebäck verwendet. Es ist ratsam, ihn mit Zucker zu mischen, damit er sich besser verteilt.

Zitronen- und Apfelsinenschale

Fast alle süßen Gerichte, manche Getränke, Marinaden und Gebäcke vertragen ein wenig abgeriebene Zitronen- oder Apfelsinenschale genauso gut wie den Saft der Früchte. Da jedoch das Obst vielfach der besseren Haltbarkeit wegen mit einem Konservierungsmittel gespritzt ist, dürfen nur Früchte zum Abreiben verwendet werden, denen kein chemischer Geruch anhaftet. Trotzdem müssen sie vor der Verwendung gründlich unter warmem Wasser abgebürstet werden.

Zucker

Zucker ist die unentbehrliche Würze für süßsaure und süße Gerichte.

Zwiebel

Die Zwiebel ist ein klassisches und dabei sehr gesundes Gewürz in der Küche. Zerkleinerte Zwiebel ist sofort zu verwenden, da sie sich sonst leicht verfärbt.

Aus dem Kräutergarten kommen:

Basilikum

Für Suppen, Soßen, Salate und Fleischspeisen sowie für Einlegegurken. Stets sparsam verwenden!

Beifuß

Für fettes Geflügel und Schweinefleisch, in geringer Menge auch für Suppen und Soßen.

Bohnenkraut (Pfefferkraut)

Für grüne Bohnen, Blattsalate, Sauerkraut, Hülsenfrüchte, Hammelbraten und ausgelassenes Fett.

Boretsch

Für Gurken-, Kartoffel- und grünen Salat, für Suppen, Soßen und Kohlgerichte.

Dill

Für Fischgerichte, Eier- und Quarkspeisen, für Salate, Soßen und Suppen.

Estragon

Für Suppen, Soßen, Salate, Kürbisgerichte, Braten und besonders zum Einlegen von Gurken.

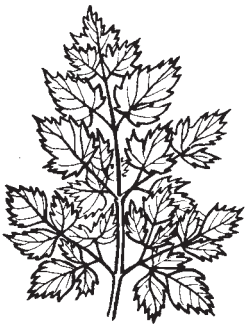
Kerbel

Für Suppen, Soßen und Salate, für Tomatenspeisen und auf Butterbrote.

Kresse (Garten- und Brunnenkresse)

Für Suppen, Soßen, Blattsalate und auf Butterbroten auch im Winter beliebt.

Kerbel *Boretsch*



Liebstöckel

Rosmarin

Liebstöckel

Für Suppen, Soßen und Gemüsespeisen. Die Würzkraft ist so stark, daß nur eine ganz sparsame Verwendung zu empfehlen ist.

Majoran

Für Fleisch- und manche Gemüsegerichte, Suppen, Soßen, Knödel, Kartoffelspeisen, als aromatische Wurstwürze und zum Ausbraten von Fett.

Petersilie

Für eine sehr große Anzahl herzhafter Speisen das allgemeinbekannte Würzkraut.

Pfefferminze

Als Würzkraut nur für spezielle Fleischgerichte, Soßen, süße Speisen und Getränke zu verwenden.

Pimpinelle

Für Suppen, Soßen, Marinaden, zum Bereiten von Kräuteressig sowie als Beimischung für Blattsalate.

Rosmarin

Für Hammelfleisch, Ragouts, Soßen und zum Ansetzen von Kräuteressig.

Salbei

Für fette Fisch- und Fleischgerichte, Suppen und Soßen. Sehr sparsam verwenden!

Schnittlauch

Für Salate, Gemüse, Eierspeisen, Quarkgerichte, Suppen, Soßen und als Belag für Butterbrote.

Thymian

Für Blattsalate, Fisch-, Fleisch- und manche Gemüsegerichte, Wildgeflügel und Wurst. In Verbindung mit Majoran im Mischverhältnis etwa 3 Teile Majoran und 1 Teil Thymian wird ein pfefferartiger Geschmack z. B. bei Geflügel- und Fleischspeisen sowie bei Soßen erreicht. Außerdem für Wurstgewürzmischungen besonders für Blut- und Leberwurst beliebt.

Zitronenmelisse

Für Fisch-, Fleisch- und Pilzgerichte, Wild, Geflügel, Kräutersuppen und Salate, aber auch eine aromatische Würze für Limonaden und Mischgetränke.

Brotaufstrich – Belag

Das Getreidekorn ist für die menschliche Ernährung lebenswichtig, denn es enthält Vitamine der B-Gruppe, auch Vitamin E, und es gibt wohl kaum ein anderes Grundnahrungsmittel, das den Bedarf an diesen wichtigen Vitaminen so vollkommen decken kann. Aber – und das ist das wesentliche – alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind nur in den Randschichten des Korns und im Keimling enthalten. Deshalb: je feiner Getreide ausgemahlen wird, desto vitalstoffärmer wird es. Alles, was den Wert des Brotes ausmacht, wandert häufig in die Kleie. Wer deshalb jahraus, jahrein seinen Brotbedarf mit Weißmehlerzeugnissen ausschließlich oder auch nur zum größten Teil deckt, wird mit Erkrankungen rechnen müssen. Es gibt eine ganze Reihe von Spezialbroten, die mehr oder minder feinkörnig vermahlen sind, aber doch das volle Korn enthalten. Mit Knäckebrot, der neuen Form des uralten Fladenbrotes, mit Graham- und verschiedenen Arten Diätbrot wird auch Magenempfindlichen die Möglichkeit gegeben, Vollkornbroterzeugnisse zu bevorzugen. Sofern ein vernünftiges Verhältnis eingehalten wird, braucht jedoch niemand auf Weißmehlgebäck völlig zu verzichten.

Brot sollte vor dem Verbrauch mindestens einen Tag alt, besser noch etwas älter sein. Frisches Brot ist schlecht bekömmlich, denn die zu einem festen Klumpen zusammengeballte Krume führt zur Übersäuerung des Magens, zu Blähungen und anderen Beschwerden. Zur Gesunderhaltung der Zähne und des Magens soll das abgelagerte Brot richtig gekaut und gut eingespeichelt werden.

Weil das Brot vom Morgen bis zum Abend ein Hauptbestandteil der Nahrung ist, werden auch Aufstrich und Belag wichtig. Die altbekannten Aufstriche – Butter, Margarine (auch energiereduziert) und Schmalz – lassen sich als Grundlage für zahlreiche Aufstrichmassen verwenden. Nachfolgend einige schnell zu bereitende und beliebte Aufstriche.

Kräuteraufstrich **3010 (720)**

100 g Butter oder Tafelmargarine, 3 Eßlöffel gehackte frische Kräuter, 1 kleine Zwiebel, Paprika, Salz, Zitronensaft.

Zu der sahnig gerührten Butter verschiedene Kräuter (Petersilie, wenig Kerbel, Estragon, Basilikum oder Majoran), geriebene Zwiebel, Paprika, Salz und einen Spritzer Zitronensaft geben.

Tomaten-, Senf-, Meerrettich-, Pilzaufstrich **3050 (730)**

100 g Butter oder Tafelmargarine, 2 Eßlöffel Tomatenmark, Pfeffer, Salz.

Zu der sahnig gerührten Butter entweder Tomatenmark oder 2 Eßlöffel Senf, 1 Eßlöffel geriebenen Meerrettich oder 3 Eßlöffel gebratene, gehackte Pilze geben. Mit Pfeffer, Salz und nach Belieben auch einem Spritzer Zitronensaft, etwas Paprikamark oder Zucker abschmecken.

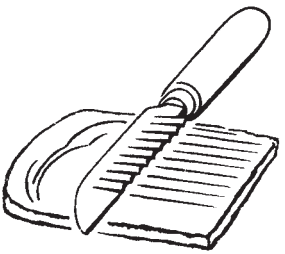
Eieraufstrich **3640 (870)**

2 hartgekochte Eier, 100 g Butter oder Tafelmargarine, Paprika, Salz, Schnittlauch.

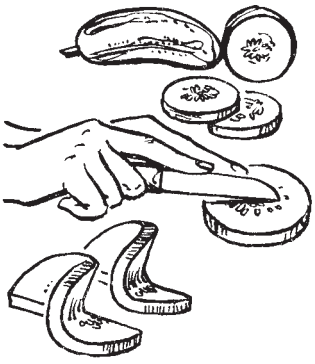
Das Eiweiß der geschälten Eier fein zerkleinern. Zur sahnig gerührten Butter Eigelb, Eiweiß, Paprika, Salz und gehackten Schnittlauch geben.

Fleisch-, Schinkenaufstrich **2300 (550)**

50 g Butter oder Tafelmargarine, 100 g geschabtes Rindfleisch oder mit dem Wolf



Aufstrich mit dem Buntmesser verzieren



Gurkenscheiben zum Garnieren einschneiden

Radieschenfächer und -rosen schneiden

zerkleinerter Schinken, 1 Eßlöffel Senf, Salz, Pfeffer.

Zur sahnig gerührten Butter die übrigen Zutaten geben. – Nach Belieben Zwiebel, Senfgurke oder Essiggemüse, alles fein gehackt, zufügen.

Anschovis-, Lachsaufstrich 3370 (810)

50 g Anschovis oder Lachsschnitzel, 100 g Butter oder Tafelmargarine, Zitrone.

Entgrätete Anschovis oder Lachsschnitzel fein zerkleinern, zur sahnig gerührten Butter geben und mit einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken. – Auch Anschovis- oder Lachspaste aus der Tube ist verwendbar.

Fischaufstrich 2220 (530)

50 g Butter oder Tafelmargarine, 100 g Räucherfisch, 1 Eßlöffel Senf, Paprika.

Unter die sahnig gerührte Butter den entgräteten, gehackten Fisch mengen. Mit Senf und Paprika abschmecken. – Anstelle von Butter oder Feinmargarine läßt sich Mayonnaise oder mit dem Fleischwolf zerkleinerter Speck verwenden. Durch Hinzufügen von gehacktem Essiggemüse wird der Aufstrich pikanter.

Brotbelag

Sofern kein fettreicher Belag vorgesehen ist, bilden Brotscheiben, mit Butter, Tafelmargarine oder Schmalz bestrichen, die Grundlage.

Rohkost: Halbierte Erdbeeren oder Aprikosen, Apfel-, Birnen-, Pfirsich-, Bananen- oder Melonenscheiben, Apfelsinenspalten. – Tomatenscheiben mit gehackter Zwiebel, Gurkenscheiben mit Dill, Radieschenscheiben mit Schnittlauch, geriebene Möhren mit Petersilie, Rapünzchen mit gehacktem Ei, geraspelter Rettich mit Selleriesalz u. ä.

Eier: Hartgekochte, ausgekühlte und geschälte Eier mit scharfem Messer oder Eischneider in Scheiben teilen und ebenso wie Spiegeleier oder Rührei mit gehacktem Schnittlauch oder anderen frischen Kräutern bestreuen.

Käse: Streich- oder Schnittkäse – je nach Sorte – mit Gewürzpaprika oder Kümmel bestreuen, mit Streifen sauer eingelegter Paprikafrüchte oder mit Radieschenscheiben belegen.

Fleisch: Scheiben von Braten, Zunge, Schinken oder verschiedene Wurstsorten mit Gurke, Tomate, Paprika, Mixed Pickles, geriebenem Meerrettich, Tomatenmark, Mayonnaise oder frischen Kräutern vervollständigen.

Fisch: Abgespülte Anschovisfilets, entgräteter Brathering, Delikateßhering, Gabelbissen, Lachsscheiben oder -schnitzel, entgräteter Räucherfisch, gedünstetes oder gebratenes Fischfilet, Fisch aus Konserven. Neben Zwiebelringen alle unter Fleisch (siehe oben) zur Vervollständigung angegebenen Zutaten verwenden.

Käse-Schichtbrote 4230 (1010)

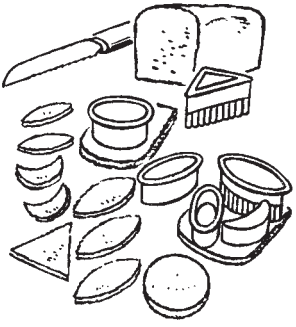
5 Scheiben Pumpernickel, 50 g Butter oder Tafelmargarine, 4 Scheiben Käse.

Die Pumpernickelscheiben mit Butter bestreichen. Abwechselnd eine Pumpernickel- und eine Käsescheibe übereinandersetzen. Dieses Schichtbrot zwischen zwei Brettchen legen und beschweren. Kurz vor dem Auftragen mit scharfem Messer in Scheiben schneiden. – Anstelle von Käse ist auch Quark, unterschiedlich abgeschmeckt, Wurst, Schinken oder Aufstrichmasse für Schichtbrote zu verwenden.

Schichtbrot teilen

Schwarz-Weiß-Brote

Mehrere gleich große Scheiben Schwarz- und Weißbrot mit Butter oder einem anderen Aufstrich versehen, wechselweise aufeinandersetzen, beschweren und kalt stellen. Die Schwarz-Weiß-Brote können in Scheiben geschnitten oder mit Formen ausgestochen werden. Sie sehen besonders appetitlich aus, wenn die Portionen mit Mixed Pickles, Kapern, Zitronenecken o. ä. garniert sind.



Brot ausstechen

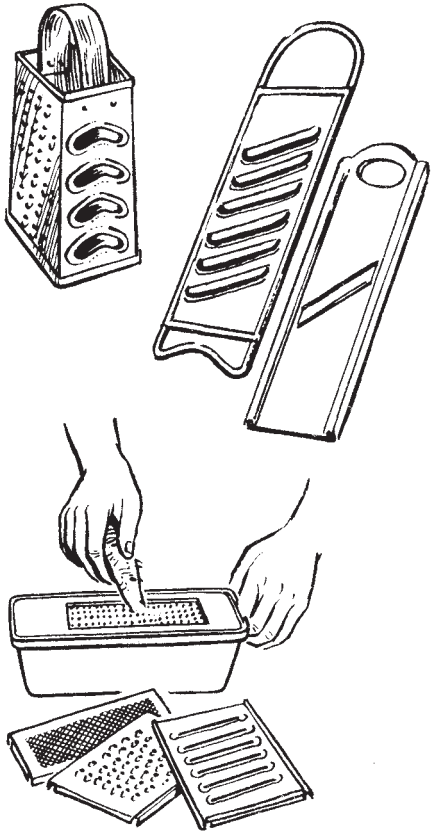
Happenspießchen

Entweder Scheiben von Diplomatenbrot verwenden oder größere Brotscheiben – auch Scheiben von Sellerie, Apfel oder ähnlichem – mit Gebäckformen ausstechen. Die einzelnen Zutaten für die Happen mit Plastespießchen oder Zahnstochern aufeinanderspießen.

Vorschläge für Zusammenstellungen:
Weißbrot, Lachsaufstrich, Röllchen von gekochtem Schinken, Mayonnaisetupfen. – Vollkornbrot, Cama, Eischeiben, Anschovisröllchen. – Weißbrot, Kräuteraufstrich, Geflügel- oder Kalbfleischwürfel, Zitronenecken. – Weißbrot, Butter, Zunge, mit Paprika bestreute Eiachtel. – Gare Selleriescheiben, mit Kalbsleberwurst bestrichen und übereinandergesetzt, Essigpflaumen oder Rumtopffrüchte. – Ausgestochene Apfelscheiben, mit Zitronensaft beträufelt, Rollmöpschen, Tomatenmarktupfen. – Zwei Pumpernickelscheiben, beliebig geschnitten oder ausgestochen, mit Butter bestrichen, Käsewürfel, zu Rosen geschnittene Radieschen, Petersilie.

Rohkost und Salate

Blattsalate, Rohgemüse und frisches Obst sind biologisch wertvolle Nahrungsmittel. Sie bereichern die Ernährung mit lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, gleichzeitig haben sie die Fähigkeit, Basen zu bilden, die die im Körper vorhandenen schädlichen Säuren neutralisieren, Wasser und Salze ausschwemmen. Ohne Kochsalz zubereitete Rohkost ist in dieser Beziehung am wertvollsten; denn die wasserbindende Wirkung des Kochsalzes entfällt und der Eigengeschmack bleibt erhalten. Diese wichtigen Aufgaben kann die Rohkost aber nur dann erfüllen, wenn sie nach der Zubereitung möglichst sofort gegessen wird. Die Ernährungswissenschaftler empfehlen, rohe Obstspeisen und Salate nicht als Nachtisch, sondern als Auftakt einer Mahlzeit zu geben. – Immer muß jedoch darauf geachtet werden, möglichst frisch geerntetes Obst und Gemüse zu verwenden, weil durch Licht- und Sauerstoffeinwirkung bei langer Lagerung eine Minderung des gesundheitlichen Wertes eintritt.



Verschiedene Reiben für Frischkost

MARINADEN FÜR ROHKOST

Marinade I **710 (170)**

2 Eßlöffel Weinessig, 3 Eßlöffel Öl, 1 feingehackte kleine Zwiebel, je 1 Prise Salz und Zucker.

Weinessig und Öl mit der Gabel verschlagen, dabei die Gewürze zugeben.

Marinade II **750 (180)**

1 Zitrone, 3 Eßlöffel Öl, 1 Eßlöffel gehackte Kräuter.

Den Zitronensaft unter Rühren in das Öl tropfen lassen. Ist die Masse sämig geworden, die Kräuter zugeben.

Marinade III **590 (140)**

1/2 Zitrone, 1/2 Tasse saure Sahne, 1 Eßlöffel gehackte Kräuter.

Den Zitronensaft und die saure Sahne mit der Gabel verschlagen, zuletzt die Kräuter zufügen. – Wird für diese Soße saure Milch oder Joghurt verwendet, dann etwas Öl zugießen.

Marinade IV **840 (200)**

1/2 Flasche Joghurt oder 50 g mit Milch verdünnter Quark, 2 Eßlöffel Öl, 1 Eßlöffel gehackte Kräuter.

Den Joghurt oder durchgestrichenen Quark sahnig schlagen, dabei die übrigen Zutaten unterrühren.

ROHKOST AUS BLATTSALATEN

Zu den Blattsalaten gehören Kopf- und Schnittsalat, Rapünzchen (Feldsalat), Endivien und Eskariol. Nicht vergessen werden darf das wildwachsende Grün: Löwenzahn, Brunnenkresse, Sauerampfer und Schafgarbe. Seine Vitalstoffe sind besonders im zeitigen Frühjahr, wenn in den Gärten noch nicht geerntet werden kann, für Stoffwechsel und Blutauffrischung äußerst wichtig. Die Beimischung von wildwachsendem Grün und frischen Kräutern macht Blattsalate vitaminreicher, gibt ihnen einen würzigen Geschmack und regt die Drüsentätigkeit an.

Kopfsalat, Schnittsalat

Die äußeren welken und nicht mehr einwandfreien Blätter erst unmittelbar vor der Zubereitung entfernen. Möglichst jedes einzelne Blatt kurz, aber gründlich abspülen. Auf einem großen Sieb abtropfen lassen oder in einem Salatsieb ausschwenken, keinesfalls drücken oder pressen. Zu nasser Salat nimmt Öl schlecht an. In der Salatschüssel eine Marinade bereiten und die Blätter locker darin wenden. Die Schüssel kann zuvor mit einer Knoblauchzehe ausgerieben werden. Stets nur so viel Marinade verwenden, daß sie nach dem Mischen aufgebraucht ist, denn Salat darf nicht in der Soße schwimmen. Blattsalat fällt rasch zusammen.

Rapünzchen, Kresse

Die Wurzeln abschneiden und welke Blätter entfernen. Möglichst in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Weiter wie Kopfsalat bereiten.

Endivien, Eskariol, Wildkräuter

Nach dem Putzen und Waschen in feine Streifen schneiden, mit einer Marinade (siehe Seite 24) übergießen und locker wenden.

ROHKOST AUS GEMÜSE

Gemüse, das für Rohkost verwendet werden soll, ist außerordentlich sorgfältig zu reinigen. Wurzeln und Knollen werden in Wasser gründlich abgebürstet, geschabt oder geschält und von schlechten Stellen befreit. Die Zerkleinerung und Zubereitung sollen immer erst unmittelbar vor dem Anrichten erfolgen, weil sonst Vitaminverluste eintreten.

Radieschensalat **840 (200)**

2 bis 4 Bund Radieschen, Marinade I, einige Salatblätter, Schnittlauch.
Die geputzten, gewaschenen Radieschen feinblätterig schneiden, mit der Marinade vermischen, auf vorbereiteten Salatblättern anrichten und mit gehacktem Schnittlauch oder gewiegter Petersilie bestreuen.

Rettichsalat **1460 (350)**

3 Rettiche, 1 Stück eingelegter, kleingeschnittener Ingwer, $^1/_8$ l saure Sahne oder Milch, Salz.

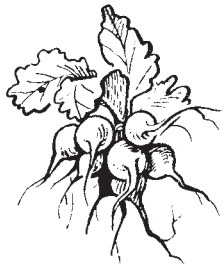
Die geschälten Rettiche raspeln und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Bunte Rettichrohkost **1920 (460)**

2 kleine Rettiche, 250 g Möhren, 1 Apfel, Marinade I oder II, 100 g Rapünzchen, 1 Eßlöffel gehackte Nüsse.

Rapünzchen

Brunnenkresse



Radieschen

Endivie