Schnelle Schülerküche

von Barbara Küppers-Hellmann, Maria Hemker, Günter Eissing
unter Mitarbeit von Daniela Lensing
Universität Dortmund

Studienausgabe der Veröffentlichung

Küppers-Hellmann, B., M. Hemker, G. Eissing: Schnelle Schülerküche. Düsseldorf: Hagemann, 2001
Hrsg.: Nestlé Deutschland AG, Frankfurt am Main
ISBN 3-544-60081-1

Inhaltsverzeichnis

1. Schnelle Schülerküche 3
2. Das solltest du wissen 4
3. Wir essen Lebensmittel..... 5
4. .....aber wir verwerten Nährstoffe! 14
5. Die 10 Regeln der DGE 18
6. Die richtige Vorsorge für Frisches und Co 21
7. Praktische Tipps für die Zubereitung von Lebensmitteln 22
8. Tiefkühlkost – kalt betrachtet 23
9. Convenience-Produkte 25
10. Einkauf will geplant sein 27
11. Saisonkalender Obst 28
12. Saisonkalender Gemüse 29
13. Spontan – geplant 32
14. Ein Notvorrat für alle Fälle 33
15. Wie viel darf es sein? 34
16. Was wiegt wie viel? 35
17. Lust auf.....? So kannst du es sinnvoll ergänzen? 36
18. So macht die Arbeit Spaß! 37
19. Hygiene in der Küche ist das A & O 38
20. Vorbereitungstechniken 39
21. Echt scharf – So schneidest du sicher 40
22. Kochen, Backen, Dünsten – Alles nur heiße Luft? 41
23. Tipps und Tricks beim Backen 42
24. Richtig heiß – Beim Braten ist Vorsicht geboten 43
25. Die Mikrowelle 44
26. Neues aus der Kräuterküche 45
27. Würzen aber wie? 46
28. Spülen, das kann doch jeder 47

29. Vorhang auf 48
30. Das Auge isst mit 49
31. Dekorationsvorschläge 50
32. Die erste eigene Küche 51

1 Schnelle Schülerküche

Wer kennt das nicht: Man kommt hungrig nach Hause, niemand ist da, das Essen ist auch noch nicht fertig und für eine „Pommes rot-weiß mit Hamburger" an der nächsten Ecke fehlt das Geld.

Bisher hieß das: Warten bis dich jemand erlöst.
Ab jetzt heißt es: „Das kann ich selbst"

In diesem Heft findest du schnelle Rezepte, die gut schmecken und deinen Geldbeutel nicht überstrapazieren. Vielleicht macht dir das Kochen ja mehr Spaß als du denkst und in Zukunft warten deine Freunde auf dich, damit du für sie kochst?!

2 Das solltest du wissen.....

Wenn dein Essen schnell auf den Tisch kommen soll, hier noch einige Tipps:

Damit nichts anbrennt, lass' dir vor dem ersten Kochen die Küchengeräte, besonders den Herd erklären. Jedes Gerät ist anders!
Bevor du anfängst das Gericht zuzubereiten, stelle dir zuerst das „Handwerkszeug" bereit, das du für die Zubereitung benötigst.

In vielen Rezepten können frische Zutaten durch vorgefertigte Produkte ersetzt werden – das sind Produkte, die in der Industrie bereits für die Verwendung in der Küche vorbereitet wurden. Häufig kannst du so beim Kochen eine Menge Zeit sparen.

Allerdings solltest du diese Produkte immer mit frischen Zutaten kombinieren. Damit du nicht immer erst einkaufen musst, wenn du kochen möchtest, ist ein Vorrat an bestimmten Zutaten zu Hause nützlich.

3 Wir essen Lebensmittel..... (der Ernährungskreis)

Bestimmt warst du schon in den verschiedensten Supermärkten und weißt, wie viele unterschiedliche Lebensmittel dort zu kaufen sind. Da fällt die Auswahl schwer.
Eine Entscheidungshilfe für den Verbraucher, also auch für dich, ist der Ernährungskreis[1]. Er setzt sich zusammen aus sieben unterschiedlich großen Teilen, die jeweils für eine Lebensmittelgruppe stehen. Die Größe der Kreisteile soll dir zeigen, welchen Anteil jede Lebensmittelgruppe in deiner Ernährung einnehmen sollte.
Jede der Lebensmittelgruppen umfasst viele unterschiedliche Produkte. Um zu vermeiden, dass du dich zu einseitig ernährst, solltest du diese Produkte täglich und abwechselnd essen.

Ernährungskreis[1]

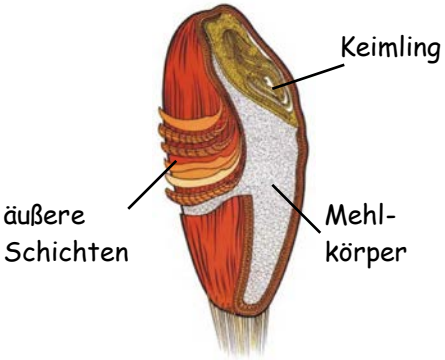
Natürlich gibt es auch Lebensmittel, die aufgrund der in ihnen enthaltenen Nährstoffe als ungesund gelten und dir trotzdem besonders gut schmecken. Auf diese Lebensmittel musst du nicht verzichten, wenn du darauf achtest, sie nicht zu häufig zu essen und die anderen Lebensmittelgruppen nicht zu vernachlässigen. Wenn du die Empfehlungen des Ernährungskreises einhältst, ist das die beste Voraussetzung um dich ausgewogen zu ernähren. Das ist neben regelmäßiger Bewegung unverzichtbar, damit du gesund bleibst und dich wohlfühlst.

[1] aid, 2001

Gruppe 1: Getreide, Getreideerzeugnisse (und Kartoffeln)

Diese Gruppe bildet das größte Teilstück des Ernährungskreises. Daran erkennst du bereits, wie wichtig diese Lebensmittel in unserer Ernährung sein sollten. Auch wenn sich der Verzehr an Lebensmitteln dieser Gruppe in den letzten Jahrzehnten stark verringert hat, ist Getreide weltweit das bedeutendste Grundnahrungsmittel. Getreidepflanzen werden seit Tausenden von Jahren veredelt, um den Ertrag zu erhöhen und neue Getreidearten zu entwickeln. Die bekanntesten Getreidesorten sind: Weizen, Roggen, Gerste, Reis, Hafer, Hirse, Mais und Dinkel.
Ein einzelnes Getreidekorn enthält eine Vielzahl an Nährstoffen, die jedoch nicht gleichmäßig im ganzen Korn verteilt sind.

Der Mehlkörper enthält Getreidestärke und Klebereiweiß, welches für das Backen eine besondere Bedeutung hat. Der Getreidekeim ist reich an Fett, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Nährstoffe sind neben den Ballaststoffen auch in den äußeren Schichten des Korns enthalten.



Das Korn wird meist nicht im Ganzen verzehrt, sondern in verarbeiteter Form (Mehl, Flocken, Gries usw.). Deshalb ist es wichtig, Produkte zu verwenden, in denen alle Bestandteile des Korns enthalten sind. Beim Mehl heißt das: Je dunkler das Mehl, desto weniger stark ausgemahlen ist das Korn und umso höher ist der Gehalt an wichtigen Nährstoffen und Ballaststoffen.

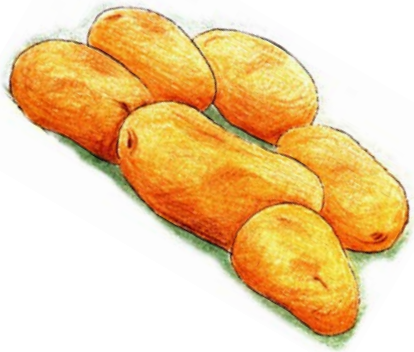
Gruppe 1: (Getreide und Getreideerzeugnisse und) Kartoffeln

Die Kartoffel ist ein vielseitiges Lebensmittel, das einfach angebaut und gelagert werden kann und relativ preiswert ist. Heute werden viele verschiedene Sorten angebaut, die zu den unterschiedlichsten Produkten verarbeitet werden können. Es gibt mehlig kochende Sorten, die sich gut für ein Kartoffelpüree eignen und festkochende Sorten, die man gut für einen Kartoffelsalat verwenden kann.

Zu den Nährstoffen, die in der Kartoffel enthalten sind, zählen unter anderem Eiweiß, Vitamin B1 und C, sowie die Mineralstoffe Kalium und Eisen. Um die Kartoffel möglichst nährstoffschonend zuzubereiten, sollte sie mit der Schale gekocht werden.

Durch die Verarbeitung (z.B. zu Pommes Frites) werden der Kartoffel nicht nur Nährstoffe entzogen, sondern in den meisten Fällen auch Fett zugegeben, das in der Kartoffel eigentlich nicht enthalten ist.

Ursprünglich stammt die Kartoffel aus Südamerika. Spanische Eroberer brachten sie mit nach Europa. Hier wurde die Kartoffelpflanze lange Zeit als Blume in die Gärten gepflanzt, bis man herausfand, dass die unter der Erde wachsende Kartoffelknolle essbar ist. Frische Kartoffeln werden heute zunehmend durch verarbeitete Kartoffelprodukte wie Pommes Frites, Klöße oder Püree von unserem Speiseplan verdrängt.



Gruppe 2: Gemüse und Hülsenfrüchte

Neben den verschiedenen Gemüsesorten und Hülsenfrüchten gehören zu dieser Gruppe auch die Salate, Gewürze und Kräuter. Die Lebensmittel dieser Gruppe sind in der Regel kalorienarm und enthalten oft viele Ballaststoffe. Darum sollten sie in deiner Ernährung eine wichtige Rolle spielen. Sie sind auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Einzelne Vitamine sind allerdings sehr empfindlich und können durch Sauerstoff, Licht oder Wärme leicht zerstört werden. Darauf solltest du bei der Zubereitung dieser Produkte achten. Besonders viele Nährstoffe liefert das Gemüse, wenn du es als Rohkost verzehrst. Verschiedene Nährstoffe (z. B. Beta-Carotin in der Möhre, verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe) werden erst durch die Zubereitung für den Menschen verfügbar. Daher solltest du Gemüse als Rohkost und auch zubereitet essen.

Heute gibt es zu jeder Jahreszeit eine große Auswahl frischer Lebensmittel aus dieser Gruppe. Sie werden aus anderen Ländern importiert, wenn das Klima bei uns bereits zu kalt ist. Trotzdem solltest du immer auf Gemüse zurückgreifen, das bei uns zu der jeweiligen Jahreszeit geerntet wird (siehe Saisonkalender). Importierte Gemüse haben oft einen langen Weg hinter sich und waren Luft, Wärme und Licht ausgesetzt; das kann ihren Nährstoffgehalt beeinträchtigt haben.

Frisches Gemüse ist nicht lange haltbar, daher muss es richtig, d. h. kühl und dunkel gelagert werden (vgl. Kapitel 7).

Gruppe 3: Obst

Viele Dinge, die für die Gruppe der Gemüse und Hülsenfrüchte gelten, können auch auf das Obst übertragen werden. Obst ist nicht nur reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern es liefert auch Kohlenhydrate. Traubenzucker und Fruchtzucker geben dem Obst den süßen Geschmack. Es ist daher ein guter Ersatz für Süßigkeiten und kann auch den Zuckerzusatz im Müsli oder einem Fruchtjoghurt ersetzen. Der Gehalt an süßschmeckenden Kohlenhydraten in den einzelnen Obstsorten ist allerdings sehr unterschiedlich. Äpfel enthalten beispielsweise 11,4 g Kohlenhydrate pro 100 g, Bananen hingegen 21,4 g pro 100 g.

Wie beim Gemüse musst du auch beim Obst sehr auf die Qualität achten. Wenn das Obst bereits dunkle Stellen oder Druckstellen hat oder sogar angeschimmelt ist (weiße oder helle, flaumige Stellen auf der Schale), solltest du es nicht mehr verzehren, weil dann gesundheitsschädliche Stoffe entstanden sein können.
Obst und Gemüse kannst du reichlich genießen, wenn möglich 5 Portionen am Tag.

Gruppe 4: Getränke

Wasser ist der wichtigste anorganische Bestandteil aller Lebewesen. Die Körpermasse des Menschen besteht zu 50 bis 70% aus Wasser.
Da das Wasser im menschlichen Organismus verschiedene wichtige Aufgaben hat (z. B. die Erhaltung der Körpertemperatur), ist es wichtig, dem Körper ausreichend Flüssigkeit zuzuführen. Wie hoch dieser Wasserbedarf ist, hängt unter anderem vom Alter und vom Körpergewicht der jeweiligen Person ab.
Wichtig ist es außerdem zu wissen, dass ein nicht unbedeutender Anteil der Flüssigkeit schon mit der Nahrung zugeführt wird. Obst und auch einige Gemüsesorten bestehen zu einem großen Teil aus Wasser. Zusätzlich solltest du mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken.
Natürlich ist Flüssigkeit nicht gleich Flüssigkeit. Limonaden bestehen aus Wasser, dem Kohlensäure, Aromastoffe und Zucker (mindestens 7 %) zugesetzt wurden.
Nur der Fruchtsaft besteht auch aus 100 % Frucht. Fruchtsaft wird zu Fruchtsaftgetränken mit nur 6 - 30 % und Fruchtnektar 25 - 50 % Fruchtanteilen verarbeitet.
Als Durstlöscher sind neben Mineralwasser auch Saftschorlen besonders geeignet. Hierzu wird ein Fruchtsaft mit Mineralwasser im Verhältnis 1 zu 2 verdünnt.

Gruppe 5: Milch und Milcherzeugnisse

Milch und Milchprodukte sind wichtige Lieferanten für Proteine (Eiweiß), Vitamine und Mineralstoffe. Besonders wichtig ist der Mineralstoff Calcium, der für den Aufbau und die Erhaltung des menschlichen Skeletts und der Zähne unersetzbar ist. Da Milch aber auch Fett enthält, solltest du diese nicht als Durstlöscher trinken. Greife auf fettarme Milch zurück, die enthält weniger Fett (1,5% statt 3,5%), liefert dir aber die gleichen Nährstoffe.
Die einzelnen Milchsorten, die du im Geschäft kaufen kannst, unterscheiden sich in der Haltbarkeit. Die bekannteste Milch ist die pasteurisierte Milch (aus hygienischen Gründen erhitzt). Sie ist nach dem Öffnen gekühlt ca. 1 - 3 Tage haltbar. Die sogenannte „längerfrische Milch", die ungeöffnet mindestens 21 Tag im Kühlschrank gelagert werden kann, ist nach dem Öffnen ebenfalls nur bis zu 3 Tagen haltbar. Daneben gibt's die sogenannte H-Milch: Sie ist durch Hocherhitzung haltbar gemacht und ungeöffnet mehrere Monate haltbar. H-Milch liefert ebenso viel Mineralstoffe wie pasteurisierte Milch, hat aber durch die Erhitzung geringfügig weniger Vitamine und kann einen etwas abweichenden Geschmack haben.
Die vielseitige Verwendung der Milch zeigt sich an den vielen unterschiedlichen Milchprodukten: Käse, Quark, Kefir, Joghurt. Alle Produkte sind in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen erhältlich. Leider sind viele Milcherzeugnisse, die du im Geschäft kaufen kannst, sehr stark gesüßt (Fruchtjoghurt, Puddingerzeugnisse etc.). Wenn du auf diesen versteckten Zucker verzichten möchtest, mische einfach frisches Obst unter einen Naturjoghurt.

Gruppe 6: Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Fisch wird in unserer Ernährung oft vernachlässigt. Dabei ist Fisch meist fettarm, liefert wichtiges Protein und ist reich an Mineralstoffen. Seefisch enthält Jod. Unsere Schilddrüse benötigt Jod, um wichtige Hormone zu bilden. Um einem Jodmangel vorzubeugen, solltest du Jodsalz verwenden. Jodsalz kannst du im Handel kaufen als Speisesalz, dem Jod zugesetzt wurde.
Fleisch liefert zwar viele wichtige Nährstoffe wie z. B. wertvolles tierisches Protein, Vitamine und Mineralstoffe, es sollte aber in einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung eher eine Nebenrolle spielen. Das liegt vor allem an dem hohen Fettgehalt von Fleisch und Wurstwaren. Deshalb ist es gut, die Fleischzufuhr auf zwei bis drei Mahlzeiten in der Woche zu beschränken und darauf zu achten, magere Sorten auszuwählen. Hierzu zählt zum Beispiel auch das Geflügelfleisch (außer Gans).
Eier lassen sich vielfältig in den Speiseplan einbauen. Da sie für die Herstellung vieler Lebensmittel (Kuchen, Teigwaren u. a.) verwendet werden, solltest du nicht mehr als zwei bis drei Eier in der Woche essen. Eier enthalten hochwertiges Protein, verschiedene Vitamine (A, B, D, E), Mineralstoffe (Calcium, Eisen, Zink) aber auch Cholesterin und Fett. Cholesterin ist ein Fettbegleitstoff, der in tierischen Lebensmitteln vorkommt und bei einer zu hohen Zufuhr Schäden in den Blutgefäßen verursachen kann.

Gruppe 7: Fette

In einer gesunden Ernährung kann auf Fett nicht verzichtet werden. Es ist z. B. nötig, damit die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K vom Körper verwertet werden können. Es sollte aber in geringer Menge und in guter Qualität gegessen werden.
Dabei solltest du aber immer darauf achten, dass du Öle und Margarine mit ungesättigten Fettsäuren verwendest. Die Fettsäuren sind zum Teil essentiell, d. h. der Körper benötigt sie, aber er kann sie nicht selbst aufbauen. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Essentielle Fettsäuren und auch wichtige nicht essentielle Fettsäuren sind vor allem in kaltgepressten, pflanzlichen Ölen und daraus hergestellten Fetten enthalten. Deshalb solltest du diese Fette bevorzugt verwenden.
Viele Lebensmittel enthalten auch versteckte Fette. D. h. man sieht sie nicht direkt wie etwa bei einer Salamischeibe. Zu diesen Lebensmitteln gehören tierische Lebensmittel, wie Milch und Milchprodukte (z. B. Käse), verschiedene Fleisch- und Wurstsorten, aber auch einige pflanzliche Lebensmittel wie Nüsse und Samen.
Fett wird auch bei der Zubereitung sowie der Be- und Verarbeitung von Lebensmitteln verwendet. Deshalb sind vorgefertigte Lebensmittel (Convenience-Produkte) häufig recht fettreich (Kuchen, Keks, Fertiggerichte, ölhaltige Konserven usw.). Informiere dich über den Fettgehalt von Lebensmitteln anhand der Angaben auf der Verpackung.

4 .....aber wir verwerten Nährstoffe!

Warum ist es eigentlich so wichtig, in der Ernährung alle im Ernährungskreis aufgeführten Gruppen zu berücksichtigen?
Protein, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Ballaststoffe sind unverzichtbare Bestandteile unserer Ernährung. Diese Nährstoffe benötigt unser Körper, damit alle Lebensvorgänge (z. B.: konstante Körpertemperatur, Muskelkraft, Organtätigkeit, Aufbau von Haut und Haaren) zu jedem Zeitpunkt ablaufen können.
Man unterscheidet zwischen energieliefernden Nährstoffen (Fette, Kohlenhydrate, Protein) und nicht-energieliefernden Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Wasser).

Fette:
Fette sind wichtige Energielieferanten. Sie können im Körper gespeichert werden und als Energiereserve dienen. Sie sind an vielen Stoffwechselfunktionen beteiligt (Regulation des Fettstoffwechsels, Aufbau von Zellwänden und funktionsfördernden Stoffen wie Hormonen).
Eine zu hohe Fettzufuhr kann zu einer Speicherung von Fett im Fettgewebe führen, man nimmt an Gewicht zu. Die Folgen von Übergewicht sind dir sicher bekannt.

Kohlenhydrate:
In der Ernährung des Menschen spielen Kohlenhydrate eine wichtige Rolle. Sie sind in erster Linie Energielieferanten und werden nur in geringen Mengen zum Aufbau von Körpersubstanz benötigt.
Kohlenhydrate kommen in verschiedenen Formen in der Nahrung vor. Die wichtigsten sind die sättigende Stärke (Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis usw.) und stärkeähnliche Kohlenhydrate sowie die süß schmeckenden Formen: Haushaltszucker, Fruchtzucker usw. (in Obst, Süßigkeiten, Gebäck, Kuchen und gesüßten Getränken).
Zuckerreiche Lebensmittel sind wegen ihres süßen Geschmacks sehr beliebt, können aber oft viel Fett und nur wenig andere Nährstoffe wie z. b. Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Protein
Proteine gehören zu den energieliefernden Nährstoffen. Ihre vorrangige Aufgabe in unserem Körper ist der Aufbau und die Erneuerung körpereigener Zellsubstanzen. Proteine sind in jeder Zelle des Organismus enthalten. Deshalb ist es auch so wichtig, dass gerade Kinder in der Wachstumsphase genügend Protein über die Nahrung aufnehmen.
Als Proteinlieferanten können sowohl tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Ei als auch pflanzliche Produkte dienen. Besonders gute Lieferanten für pflanzliches Protein sind: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide und Getreideprodukte.

Vitamine:
Vitamine gehören auf Grund ihrer vielfältigen Aufgaben im Körper zu den lebensnotwendigen Nährstoffen. Sie stellen eine Gruppe von verschiedenen Stoffen dar, die vom Körper nicht oder nicht vollständig aufgebaut werden können. Sie sind maßgeblich am Ablauf von Körperfunktionen und am Aufbau von Zellen und Geweben beteiligt.
Da sie nicht alle in jedem Lebensmittel vorkommen, ist es wichtig, sich abwechselungsreich zu ernähren, um ausreichend mit allen Vitaminen versorgt zu sein.

Mineralstoffe
Mineralstoffe sind lebensnotwendige Bausteine der Nahrung, die keine Energie liefern. Sie stellen eine Gruppe sehr unterschiedlicher Stoffe mit verschiedensten Wirkungen im Organismus dar. Sie können sowohl Baustein von Körpersubstanz (z. B. Calcium, Magnesium für den Aufbau von Knochen und Zähnen) sein als auch wichtige Funktionen im Stoffwechsel haben (Wasserhaushalt, Blutbildung, Muskel- und Nervenfunktion). Sie kommen ebenso wie die Vitamine nicht alle in jedem Lebensmittel vor. Eine abwechslungsreiche Kost gewährleistet eine ausreichende Versorgung mit allen Mineralstoffen.

Wasser:
Wasser ist ein Hauptbaustein unseres Körpers und erfüllt wichtige Aufgaben. Es ist ein Transport- und Lösungsmittel für die Nahrungsbestandteile, die nur in gelöster Form vom Körper verwertet werden können. Es ist Baustein von Körperstoffen, Bestandteil wichtiger Körperflüssigkeiten wie z. B. dem Blut. Wasser ist auch an der Regulation des Wärmehaushaltes im Körper beteiligt:
Wenn du zu schwitzen beginnst, bildet sich auf der Oberfläche der Haut Schweiß. Wenn dieser verdunstet wird dem Körper Wärme entzogen und die Körpertemperatur normalisiert sich. Auch durch die Atmung und die Ausscheidungen sinkt die Wassermenge im Körper ab. Damit du nicht austrocknest, zeigt dir dein Körper durch ein Durstgefühl den Wassermangel an. Es ist jedoch besser zu trinken, bevor du durstig wirst.

5 Die 10 Regeln der DGE

Die folgenden zehn Regeln sind angelehnt an die Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Sie ergänzen den Ernährungskreis und sollen dir helfen dich ausgewogen zu ernähren

1. Vielseitig essen

Genieße die Lebensmittelvielfalt. Es gibt keine „gesunden" oder „ungesunden" oder gar „verbotenen" Lebensmittel. Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an.

2. Getreideprodukte – mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und andere Pflanzenstoffe.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5" am Tag

Genieße fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, kurz gegart oder auch als Saft – ideal ist es, wenn du diese Portionen als Zwischenmahlzeit oder zu den Hauptmahlzeiten isst bzw. trinkst. Diese Produkte versorgen dich reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen. Das ist das Beste, was du für dein Wohlbefinden tun kannst.

4.

Täglich Milch und Milchprodukte, einmal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen.

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie zum Beispiel Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega – 3- Fettsäuren in Seefisch. Fleisch liefert Eisen und die Vitamine B1, B6 und B12 und ist deshalb sehr vorteilhaft. Mengen von 300 - 600 g Fleisch pro Woche reichen hierfür aber völlig aus. Bevorzugen solltest du fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fettreiche Speisen schmecken meistens besonders gut. Zuviel Fett in der Nahrung macht aber dick und fördert auf lange Sicht die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten und anderen ernährungsabhängigen Erkrankungen. Deshalb solltest du darauf achten Fett einzusparen. Unsichtbare Fette verstecken sich besonders in manchen Fleischerzeugnissen und Süßwaren, in Milchprodukten und Gebäck.

6. Zucker und Salz in Maßen

Zucker und mit Zuckerzusatz hergestellte Lebensmittel und Getränke solltest du nur gelegentlich genießen. Beim Würzen solltest du mehr Gewürze und Kräuter verwenden und weniger Salz. Dabei solltest du auf jeden Fall darauf achten, dass du jodiertes Salz verwendest.

7.

Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Deshalb solltest du täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit trinken. Empfehlenswert sind Mineralwasser, Tee (außer schwarzem Tee) und Saftschorlen (mit Wasser gemischte Fruchtsäfte).

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Um den natürlichen Geschmack der Speisen zu erhalten, solltest du sie bei möglichst niedrigen Temperaturen kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett garen. So werden die Nährstoffe am besten geschont.

9. Nimm dir Zeit, genieße das Essen

Bewusst zu essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lass dir Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an, vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsgefühl.

10 Achte auf dein Wunschgewicht und bleib in Bewegung

Mit dem richtigen Gewicht fühlst du dich wohl und mit genügend Bewegung bleibst du in Schwung. Tu etwas für deine Fitness, Wohlbefinden und deine Figur!

Nicht ***jede*** dieser Regeln muss ***jeden*** Tag berücksichtigt werden. Gut wäre es aber, wenn du es schaffst über einen Zeitraum von 3 - 4 Tagen eine ausgewogene Ernährung zu dir zu nehmen und dich regelmäßig zu bewegen.

5 Die richtige Vorsorge für Frisches & Co

Nur sehr wenige Lebensmittel wie Milch, einige Gemüsesorten und Obst, sind in ihrer ursprünglichen Form dazu geeignet verzehrt zu werden. Die meisten von ihnen werden aber erst durch die richtige Zubereitung genießbar.

- Um Lebensmittel zuzubereiten, müssen unterschiedliche Arbeitsverfahren eingesetzt werden. Die erste Stufe ist die *Vorbereitung*, bei der das frische Lebensmittel für das Garen vorbereitet wird. Um bei diesen Verfahren die Nährstoffverluste möglichst in Grenzen zu halten, ist es wichtig einige Dinge zu beachten: Bei den meisten pflanzlichen Lebensmitteln ist der Vitamin- und Mineralstoffgehalt in den Randschichten direkt unter der Schale am höchsten. Deshalb sollte die Schale möglichst nicht entfernt werden. Das gilt auch für das Korn. Darum solltest du Vollkornmehl verwenden.

- Um wasserlösliche Vitamine zu schonen, solltest du Gemüse nur unzerkleinert waschen. Wenn du es aber nicht vermeiden kannst, solltest du es nie für längere Zeit im Wasser stehen lassen. Allgemein gilt: so kurz wie möglich, so lange wie nötig!

- Wenn du für ein Rezept Obst oder Gemüse sehr stark zerkleinern musst, solltest du dies immer erst kurz vor dem Servieren tun. Besonders bei einigen Vitaminen können sonst starke Verluste auftreten.

7 Praktische Tipps für die Zubereitung von Lebensmitteln

- Verwende möglichst frische Lebensmittel.

- Lagere Rohwaren kühl (Kühlschrank, kalter Keller).

- Lagere Lebensmittel dunkel und bewahre sie in lichtgeschützten Folien, Behältern bzw. Räumen auf.

- Wenn du frisches Gemüse und Fleisch länger lagern möchtest, solltest du sie (in dafür vorgesehenen Behältern oder Beuteln) tiefgefrieren.

- Schäle und putze Lebensmittel erst kurz bevor du sie benötigst.

- Wasche Lebensmittel nur so lange wie nötig, lasse sie nie im Wasser liegen.

- Wasche die Lebensmittel zuerst, bevor du sie zerkleinerst.

- Wenn du rohes Gemüse zerkleinert hast (für Salate) solltest du es baldmöglichst mit Essig oder Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.

- Zerkleinere Lebensmittel nicht stärker als notwendig.

- Damit die Lebensmittel ihre Bissfestigkeit behalten, solltest du sie so kurz wie möglich garen.

8 Tiefkühlkost – Das solltest du wissen!

Viele Lebensmittel kannst du als Tiefkühlprodukte im Handel kaufen. Küchenfertige Lebensmittel wie geputztes Obst und Gemüse haben als Tiefkühlprodukt nahezu den gleichen Nährstoffgehalt wie frische Produkte. Verluste der Nährstoffe treten erst bei falscher Lagerung und unsachgemäßem Auftauen auf. Deshalb solltest du bereits im Geschäft darauf achten, dass die Produkte wirklich gefroren sind und sie notfalls ganz unten aus der Tiefkühltruhe nehmen. Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden. D. h. auf dem Weg nach Hause und auch zu Hause muss das Produkt möglichst schnell wieder kalt gelagert werden.

Optimal sind Gefriertruhen oder -schränke, da diese tiefere Temperaturen (-18° und darunter) erreichen als Gefrierfächer im Kühlschrank. Hier solltest du Tiefkühlprodukte nur für eine kurze Zeit aufbewahren. Wenn du ein Tiefkühlgerät zu Hause hast, kannst du aber nicht nur Tiefkühlprodukte lagern, sondern auch selbst Frischwaren einfrieren. Das Gefrieren oder Tiefgefrieren ist eine Möglichkeit, Lebensmittel haltbar zu machen.

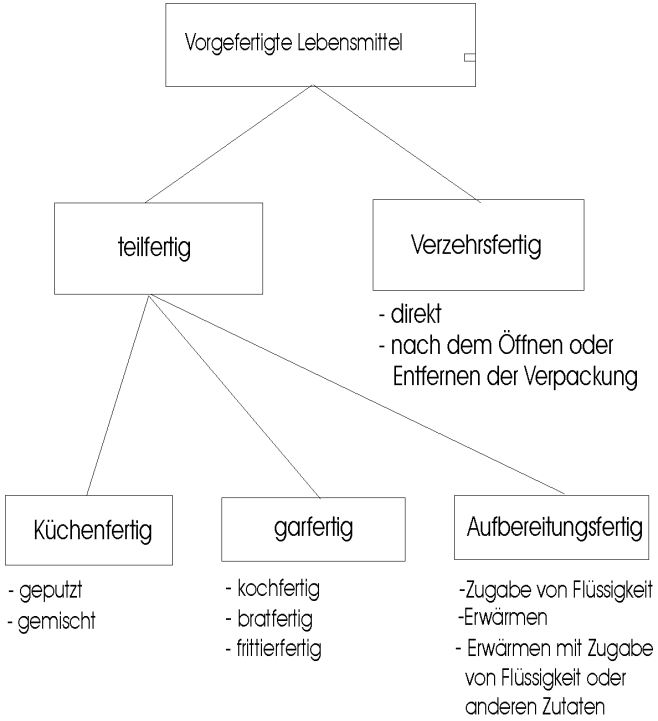
8 Tiefkühlkost – Das solltest du wissen! - Fortsetzung

Beim Tiefgefrieren von Lebensmitteln solltest du unbedingt einige Dinge berücksichtigen:

- Nur ganz frische Lebensmittel verwenden!
- Gemüse und Obst sollten vor dem Einfrieren blanchiert werden, um die Vitamine zu schonen und die Farbe zu erhalten.
- Die Lebensmittel dürfen nur in dafür geeigneten Behältern (Dosen, Gefrierbeuteln usw.) eingefroren werden. Diese müssen möglichst luftdicht sein, da es ansonsten zum Austrocknen der Lebensmittel und zu Vitaminverlusten kommen kann.
- Damit die Qualität der Lebensmittel auch nach dem Auftauen erhalten bleibt, sollten sie möglichst schnell eingefroren werden.
  Um das zu gewährleisten solltest du nur kleine Portionen einfrieren. Außerdem ist es besser, wasserreiche druckempfindliche Lebensmittel (Erdbeeren) erst einzeln – zum Beispiel auf einem Tablett - zu gefrieren, bevor man sie in Portionen verpackt. So behalten sie ihre Form.

9 Convenience-Produkte

Viele Lebensmittel kannst du nicht nur frisch, sondern auch schon vorgefertigt kaufen. Es sind Lebensmittel, die von der Industrie so vorbereitet wurden, dass sie zu Hause in der Küche zeit- und arbeitssparend zubereitet werden können. Diese Lebensmittel werden in verschiedenen Verarbeitungsstufen angeboten. Je nach dem, wie weit sie vorbereitet sind, müssen zu Hause noch unterschiedliche Arbeiten durchgeführt werden, damit diese Lebensmittel verzehrt werden können.



Übersicht über die Herstellung vorgefertigter Lebensmittel (DGH 1984)

Vorgefertigte Lebensmittel sind sehr vielfältig. Aber wo liegen die Unterschiede zu frischen Lebensmitteln?

- Generell kann man sagen, dass vorgefertigte Lebensmittel aufwendiger und teuerer verpackt sind als selbst hergestellte.

- Durch die industrielle Bearbeitung können geschmackliche Veränderungen des Lebensmittels auftreten.

- Der Nährstoffgehalt vorgefertigter Lebensmittel unterscheidet sich von dem frischer Produkte. Sie können weniger Vitamine und Mineralstoffe enthalten, haben dafür aber auch aus technologischen Gründen häufig einen höheren Fettgehalt. Allerdings kommt es bei der Verarbeitung frischer Produkte in der Küche auch hier zu – wenn auch geringeren Vitamin– und Mineralstoffverlusten.

- Da vorgefertigte Lebensmittel nicht mehr so umfangreich bearbeitet werden müssen, kann man mit diesen Produkten eine Menge Zeit sparen.

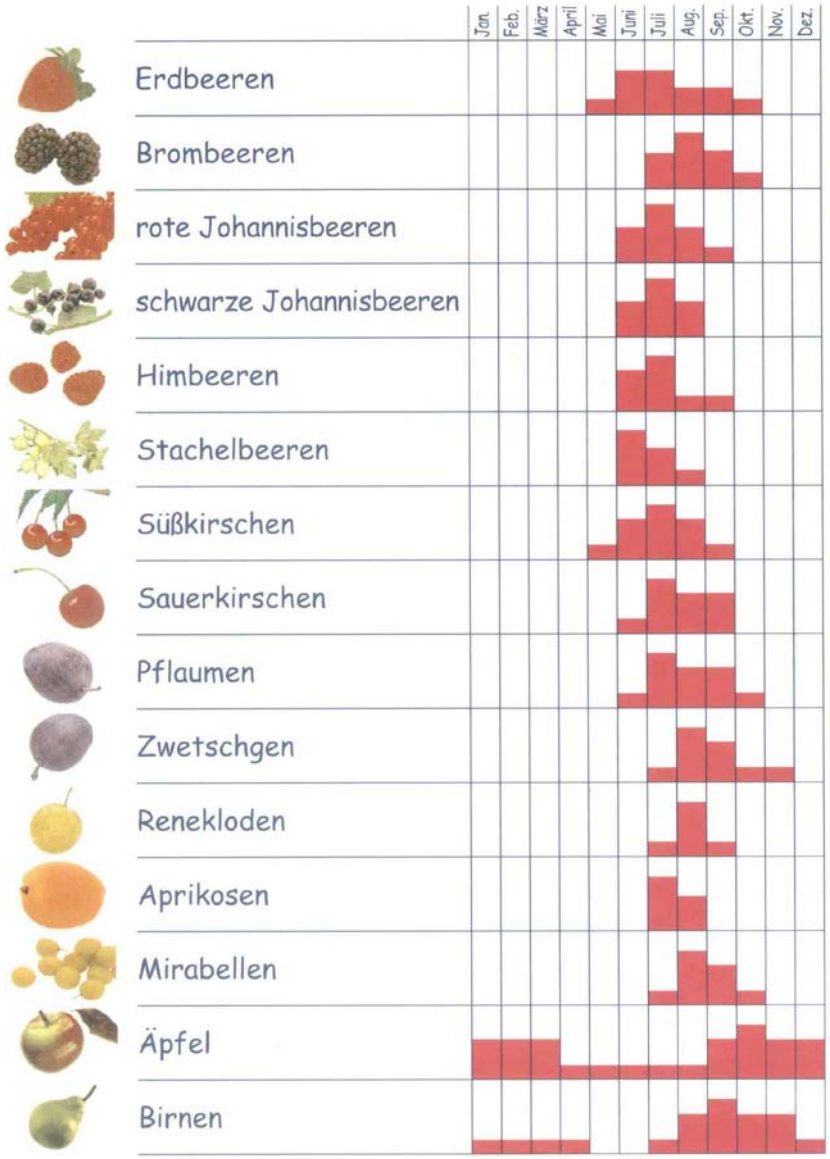
Dies sind einige Unterschiede zwischen vorgefertigten und frischen Lebensmitteln. Für welches Lebensmittel du dich entscheidest, hängt davon ab,

- wie viel Zeit dir zum Kochen zur Verfügung steht,
- wie hoch die zusätzlichen Kosten bei der Verwendung vorgefertigter Produkte sind,
- welche Lebensmittel dir besser schmecken,
- wie stark die zusätzliche Verpackung die Umwelt belastet.

10 Einkauf will geplant sein!

Um dir etwas kochen zu können, benötigst du verschieden Zutaten. Welche Zutaten du zur Herstellung eines Gerichtes benötigst, ist von Rezept zu Rezept sehr unterschiedlich. Deshalb kann es auch keinen genauen „Fahrplan" dafür geben, was du einkaufen musst und was du immer zu Hause haben solltest.
Es ist also wichtig, einen Einkauf zu planen. Zuerst überlegst du dir, was du kochen möchtest und für wie viele Personen. Dann brauchst du einen Überblick über die Dinge, die dir zu Hause bereits zur Verfügung stehen. Jetzt erstellst du einen Einkaufszettel. Frische und leicht verderbliche Lebensmittel kaufst du am Besten ganz frisch, d. h. an dem Tag an dem du sie brauchst. Dazu gehören: Frischmilch, Salate, Hackfleisch und Fisch. Gemüse, Fleisch und Wurstwaren sollten mehrmals in der Woche eingekauft werden. Diese Lebensmittel zählen neben Butter, Eiern, Kartoffeln und Obst zu den Frischvorräten und sollten kühl gelagert werden.
Länger haltbar sind sogenannte Trockenvorräte. Beispiele hierfür sind: Mehl, Reis, Nudeln, Haferflocken, H-Milch, Kartoffeltrockenprodukte, Salz und Zucker. Diese Produkte können ebenso wie Konserven in einem trockenen, gut durchlüfteten Vorratsraum gelagert werden. Hier ist es auch sinnvoll, Angebote zu nutzen. So kannst du Geld sparen.

11 Saisonkalender Obst



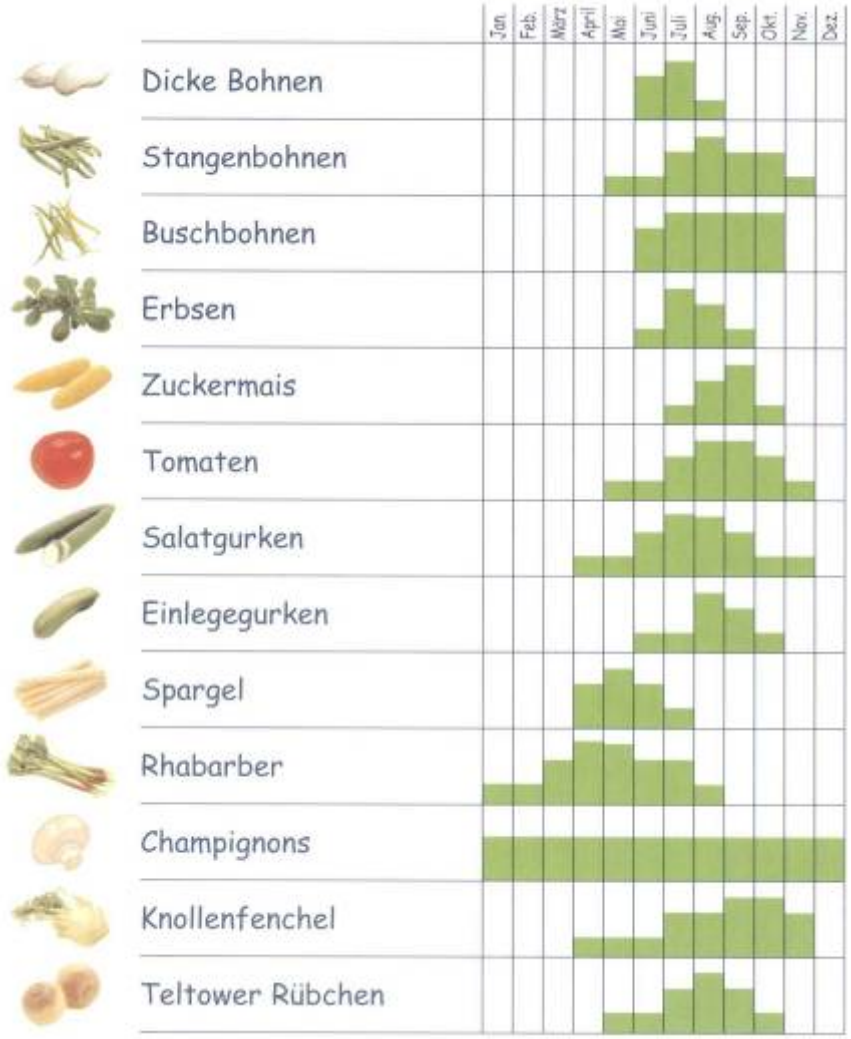
12 Saisonkalender Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Stangensellerie							■	■	■		■	■
Zucchini	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kopfsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endiviensalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Feldsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chicorée	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Blattspinat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lollo Rosso Salat							■	■	■			
Batavia Salat					■	■	■	■	■			
Eichblatt Salat							■	■	■			
Eissalat			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Blumenkohl					■	■	■	■	■	■	■	■
Brokkoli					■	■	■	■	■	■	■	■
Schwarzwurzel	■	■	■	■						■	■	■
Weißkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

12 Saisonkalender Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Rotkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wirsing	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl	■	■	■	■					■	■	■	■
Kohlrabi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grünkohl	■	■	■						■	■	■	■
Spitzkohl				■	■	■	■	■				
Frühlingszwiebel					■	■	■	■	■	■		
Zwiebel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Porree/Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Möhren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radieschen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rettich	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knollensellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rote Bete	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

12 Saisonkalender Gemüse



13 Spontan - geplant

Geht es dir auch so, dass du manchmal noch schnell etwas für das Mittag- oder Abendessen kaufen musst? Oft kauft man dann viel zu viel, weil man Hunger hat oder nicht das Richtige, weil es so schnell gehen muss. Hier kann der Ernährungskreis eine Hilfe sein. Du überlegst, was du essen möchtest und kombinierst das Nahrungsmittel mit geeigneten Nahrungsmitteln des Ernährungskreises zu einer ausgewognen Mahlzeit. Meist benötigst du dafür Lebensmittel aus verschiedenen Gruppen:

Getreide und Getreideerzeugnisse sind in Form von Brot eine gute Beilage oder auch eine Grundlage für Sandwiches, die in großer Vielfalt denkbar sind.
Vollkornmehl als Getreideprodukt ist die Basis vieler Gerichte, wie z. B. Pfannkuchen, Pizza u.ä.

Gemüse kann als Beilage oder als Grundlage für Aufläufe, Eintöpfe, Suppen oder als Füllung dienen.

Milchprodukte, sind z. B. in Form von Käse als Brotbelag und zum Überbacken geeignet. Joghurt, Kefir und Dickmilch können als Dessert oder als Grundlage für Salatsoßen verwendet werden.

Fleisch lässt sich z. B. gut mit Gemüse und Kartoffeln, Reis oder Nudeln kombinieren.

14 Ein Notvorrat für alle Fälle

Die Lebensmittel, die du auf dieser Seite findest, sind die am häufigsten benötigten Zutaten für die Rezepte aus diesem Heft (in alphabetischer Reihenfolge):

- Backpulver
- Brot
- Eier
- Essig
- Fett (Butter oder Margarine oder Sonnenblumenöl)
- Frische, getrocknete oder TK-Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- Frisches oder TK-Gemüse (Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Paprikaschoten, Tomaten, Zwiebeln, Zucchini)
- Frisches oder TK-Obst (Banane, Apfel)
- Gemüsebrühe
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver)
- Joghurt, natur
- Käse, gerieben
- Mehl und Speisestärke
- Milch
- Nudeln
- Paniermehl, Haferflocken oder Semmelbrösel
- Reis (Vollkornreis)
- Sahne oder Creme fraîche
- Schinken, gekocht
- Zucker, Vanillezucker

15 Wie viel darf es sein?

Lebensmittel	**Menge je Portion**	
	käufliche Rohware in g	**nach Zubereitung in g**
Suppen, klar oder gebunden		150 – 200
Eintopfgerichte		500 – 600
Soße für Frikassee, Klopse		100 - 150
Fleisch ohne Knochen	125 – 150	
Fleisch für Hackgerichte	100 – 150	
Fisch in Soße	125 – 150	
Geflügel, kurz gebraten	150 – 200	
Gemüse zum Garen, geputzt	150 – 200	
Salat aus rohem Gemüse	100 – 150	
Salat aus gegartem Gemüse		100 – 150
Kartoffelpüree		200 – 220
Kartoffelsalat		200 – 250
Reis, Beilage	40 – 50	
Nudeln, Beilage	60 - 80	
Obst, roh	125 – 250	
Obstsalat		150 – 200
Quark für Quarkspeise	100 - 125	

modifiziert nach DGE (Hg.): Richtig gekocht – vollwertig ernährt, Frankfurt/M. 1989, S. 39 - 40

16 Was wiegt wie viel?

Lebensmittel	Menge/ Größe	Essbarer Anteil g
Öl	1 El	10
Margarine / Butter	1 El	10
Margarine / Butter	1 Tl	4
Flüssigkeit	1/8l	125
Flüssigkeit	$\frac{1}{4}$ l	250
Flüssigkeit	$\frac{1}{2}$ l	500
Flüssigkeit	$\frac{3}{4}$ l	750
Flüssigkeit	1 l	1000
Flüssigkeit	1 Glas	150 – 200
Flüssigkeit	1 Tasse	100 - 150
Flüssigkeit	1 Teller	250
Flüssigkeit	1 El	15
Flüssigkeit	1 Tl	5
Mehl	1 El	10
Mehl	1 Tl	3
Zucker	1 El	15
Zucker	1 Tl	5
Backpulver	1 Tl	3
Brühe	1 Tl	3

17 Lust auf.....? So kannst du es sinnvoll ergänzen!

Sicher gibt es Gerichte, die du besonders gern isst und daher auch oft kochst. Für viele sind es Nudelgerichte, Pommes Frites oder Fleischgerichte, Currywurst oder ähnliches. Damit der Speisezettel nicht zu einseitig wird, hier noch ein paar Tipps, denn in einer vernünftigen Ernährung kommt es auf die Menge, die Auswahl und die Kombination der Lebensmittel an. Günstig ist es Lebensmittel zu kombinieren, deren Nährstoffe sich ergänzen, z. B.:

Nudeln: sie sind kohlenhydratreich, haben aber auf Grund ihres Verarbeitungsgrades weniger Vitamine und Mineralstoffe. Sie sollten daher mit Gemüse oder Salat kombiniert werden. Dazu einige Beispiele:

- Tomatensauce mit frischen Kräutern;
- Gemüse und Käse als Auflauf;
- Gemüse oder Salat und Fleischgerichte;
- Suppe, salzig oder süß.

Fleischgerichte: sie sind meist protein- und fettreich. Auch hier ist die Kombination mit Gemüse und Salaten sinnvoll.
Empfehlenswert sind außerdem Kartoffeln oder Getreideerzeugnisse als Ergänzung.

Convenience-Produkte sollten immer mit frischen Lebensmitteln kombiniert werden.

18 So macht die Arbeit Spaß!

Damit du deine Gerichte schnell zubereiten kannst, ist es sinnvoll den Arbeitsplatz vorzubereiten und alle Arbeitsgeräte, die du benötigst bereitzustellen. Dabei solltest du darauf achten, dass du die Geräte im Griffbereich aufstellst.

Arbeitsplatzgestaltung:

Arbeitsplatzgestaltung am Beispiel „Kartoffel schälen"

1. Schüssel für die frischen Kartoffeln
2. Schüssel für die geschälten Kartoffeln
3. Abfallschüssel, Sparschäler, Schälmesser.

19 Hygiene in der Küche ist das A & O

Schürzen schützen dein Essen vor dem Schmutz aus der Kleidung.

Das Händewaschen nach jedem Toilettenbesuch sollte selbstverständlich sein.

Nieße oder huste nicht auf die Lebensmittel.

Säubere deinen Arbeitsplatz vor der Arbeit und danach, sonst ist hygienische Arbeit nicht möglich.

Generell sollen Lebensmittel, die für andere bestimmt sind nicht mit bloßen Fingern angefasst werden.

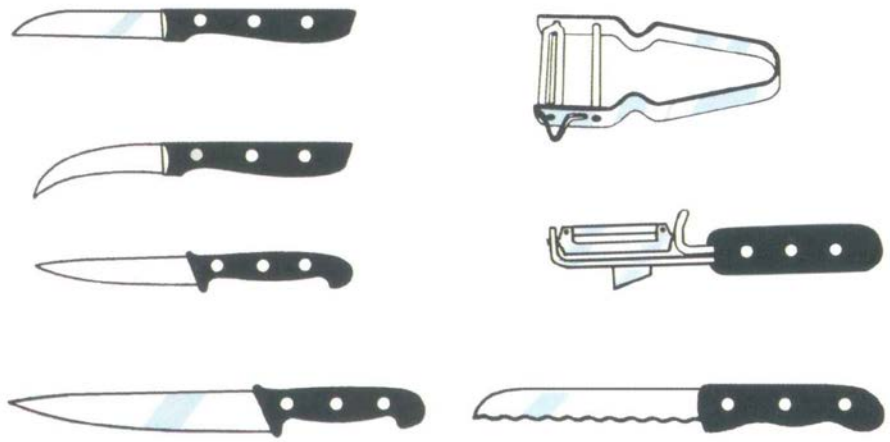
20 Vorbereitungstechniken

Putzen: Durch das Putzen wird das Lebensmittel von Stielen oder Kernen, befreit.
Schälen: Die Schale von Obst oder Gemüse wird möglichst dünn entfernt.
Waschen: Ein Lebensmittel sollte immer **vor** dem Zerkleinern in kaltem Wasser gewaschen werden. Dadurch werden Schmutzstoffe entfernt.
Blanchieren: Ist ein kurzes Vorgaren von Lebensmitteln in kochendem Wasser oder im Wasserdampf. Diese Vorbereitungstechnik wird unter anderem bei frischem Gemüse angewandt, das eingefroren werden soll. Weil durch diese Vorbereitung die Oberflächenenzyme zerstört werden und sie sich dann nicht mehr verändern können, bleiben die Vitamine sowie Farbe und Aussehen besser erhalten.
Schneiden: Lebensmittel sollten immer erst kurz vor ihrer Weiterverarbeitung zerkleinert werden. Hierzu stehen verschiedene Messer zur Verfügung. Siehe Kapitel 22.
Raspeln: Hierbei werden Lebensmittel in feine, längliche Streifen zerkleinert. Das gelingt am Besten mit einer Reibe und eignet sich besonders für härtere Lebensmittel.
Pürieren: Zerdrücken bzw. Zerstampfen eines Lebensmittels (z. B. Kartoffel).
Passieren: Weiche und/oder gegarte Lebensmittel werden durch ein Sieb gestrichen.

21 Echt scharf – So schneidest du sicher!

Bei den meisten Gerichten musst du Zutaten mit einem Messer zerkleinern. Hierzu noch einige Hinweise:

- Damit du nicht abrutscht, solltest du immer mit trockenen, sauberen Händen arbeiten!
- Immer auf einer festen Unterlage schneiden, die nicht verrutscht!
- Damit das Brett nicht wegrutscht, kannst du ein feuchtes Tuch darunter legen.
- Messer nie im Spülwasser liegen lassen! Du könntest dich beim Spülen daran verletzen.
- Das zu zerkleinernde Lebensmittel (Schneidegut) so anfassen, dass du dich beim Schneiden nicht verletzt. Ist das Schneidegut klein, benutze ein Hilfsmittel (Gabel, Resteschneider etc.)



22 Kochen – Backen – Dünsten – Alles nur heiße Luft?

Die meisten Lebensmittel müssen vor dem Verzehr zur besseren Verzehrbarkeit und Verdaulichkeit gegart werden. Dies kann auf unterschiedliche Weisen geschehen.

Kochen: Garen in viel Flüssigkeit bei 100°C

Garziehen: Garen in viel Flüssigkeit, die Temperatur bleibt kurz unter dem Siedepunkt

Dämpfen: Garen im Wasserdampf

Dünsten: Garen im eigenen Saft des Lebensmittels unter Zugabe von Flüssigkeit und/oder Fett

Braten:
in der Pfanne Schnelles Garen in heißem Fett
im Ofen Garen in heißer Luft und heißem Fett unter langsamer Zugabe von Flüssigkeit

Schmoren: Kräftiges Anbräunen in heißem Fett unter Zugabe von Flüssigkeit

Grillen: Garen mit Bräunung bei Strahlungshitze

Frittieren: Schwimmendes Garen in viel heißem Fett

23 Tipps und Tricks beim Backen

- Dein Kuchen löst sich leichter aus der Form, wenn
  - du die Form sorgfältig eingefettet hast und
  - wenn du sie mit 1 – 2 Esslöffeln der folgenden Zutaten ausstreust: Mehl, Semmelbrösel, geriebene Mandeln oder geriebene Nüsse.
    (Bei der Auswahl der Zutat kannst du dich nach der Geschmacksrichtung des Teiges richten.)

- Verlass dich nicht auf dein Augenmaß, sondern wiege sämtliche Zutaten sorgfältig ab.

- Damit die Teigschüssel beim Rühren nicht rutsch, breite ein feuchtes Tuch unter der Schüssel aus.

- Lege dir einen Teigschaber bereit, damit du den Teig leicht aus der Schüssel lösen kannst.

- Der Boden eines Obstkuchens weicht nicht so schnell durch, wenn du ihn vor dem Belegen mit Obst mit Zwiebackbröseln, Keksbröseln oder Sahnesteif bestreust.

24 Richtig heiß – Beim Braten ist Vorsicht geboten!

Fett kann sehr heiß werden (180°C) und spritzt häufig stark, wenn du das Bratgut in die Pfanne gibst. Deshalb solltest du auf folgende Dinge achten:

- Um zu prüfen, ob das Fett bereits heiß genug ist, kannst du eine Hölzchenprobe durchführen; zum Beispiel den Stiel eines Kochlöffels kurz in das Fett halten. Wenn an der Stelle kleine Bläschen entstehen, ist das Fett in der Pfanne heiß genug. (Die gleiche Methode funktioniert auch, wenn du ein kleines Stück des Bratguts in die Pfanne gibst.)

- Verwende Fett sparsam und halte dich an die Rezeptangaben! Wenn du eine spezial beschichtete Pfanne (z. B. Teflon) verwendest, kannst du den Fettverbrauch erheblich reduzieren.

- Gib keine gefrorenen Lebensmittel in heißes Fett, da es dann stark spritzen kann.

- Wenn du einen Spritzschutz besitzt, benutze ihn!

- Wenn Fett brennt, darfst du **niemals** versuchen, es mit Wasser zu löschen, da es hierbei explodieren kann. Stelle zuerst die Herdplatte aus, ziehe die Pfanne/den Topf vom Herd und versuche dann das Feuer zu ersticken (Decke, Topfdeckel).

25 Die Mikrowelle

Bei herkömmlichen Garmethoden (wie Herd oder Backofen) wird zunächst das Kochgeschirr, zum Beispiel der Topf, erhitzt und die Hitze erst dann auf das Lebensmittel übertragen. In der Mikrowelle werden elektromagnetische Schwingungen erzeugt, die in das Lebensmittel eindringen und dessen Moleküle in Schwingungen versetzen. Durch die Bewegung dieser kleinen Teilchen entsteht eine Reibung der Moleküle untereinander, durch die schließlich Wärme entsteht. Der Vorteil dieser Garmethode ist die wesentlich kürzere Garzeit. Das gilt allerdings nur für kleine Portionen. Denn je größer die zu erwärmende Menge ist, umso länger ist die Garzeit.

Bei Fertiggerichten, die für die Mikrowelle geeignet sind, solltest du die Anleitung auf der Verpackung genau lesen. So kannst du sicher sein, dass dein Essen auch richtig heiß wird.

Zum Garen in der Mikrowelle kannst du nicht jedes Geschirr verwenden. Geeignet sind hitzebeständige Geschirre aus Porzellan, Keramik oder Steingut und Glas. Ungeeignet sind Gegenstände aus Metall oder mit Goldrand. Diese Gegenstände werden in der Mikrowelle sehr heiß und lassen die Wellen nicht in das Lebensmittel eindringen. So besteht nicht nur Verbrennungsgefahr, sondern die Verwendung dieses Geschirrs würde auch das Gerät zerstören.

26 Neues aus der „Kräuterküche"

Um deinen Kochkünsten den letzten Schliff zu geben, kannst du die Speisen mit Hilfe von Kräutern und Gewürzen verfeinern. Die Verwendung dieser Würzmittel ist so alt wie die Zubereitung von Speisen. Viele Gewürze waren früher sehr kostbar und wurden zum Teil mit Gold aufgewogen. Heute kannst du sie in jedem Supermarkt kaufen.

Welche Gewürze und Kräuter du verwendest, bleibt ganz deinem Geschmack und deiner Fantasie überlassen. Du solltest nur die goldene Regel beachten: „Weniger ist oft mehr". Kräuter und Gewürze gibt es in den verschiedensten Formen. Frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum oder Kresse kannst du sogar selbst auf der Fensterbank züchten. Wenn du dazu keinen Platz hast, sind tiefgefrorene Kräuter eine Alternative. Auch getrocknet eignen sich Kräuter zum Würzen von Speisen, auch wenn sie dann weniger intensiv schmecken.

Das bekannteste Gewürz ist wahrscheinlich das Salz. Du solltest Salz beim Würzen sehr sparsam verwenden und auf die große Auswahl anderer Gewürze und Kräuter zurückgreifen, denn Salz bindet Wasser im Körper und belastet damit Herz und Kreislauf. Frisch oder tiefgefrorene Kräuter kannst du dem Gericht zugeben, kurz bevor es fertig ist. Getrocknete Kräuter brauchen etwas länger, bis sie ihr Aroma im Gericht entfalten. Du kannst sie ruhig ein bisschen mitkochen.

27 Würzen – aber wie?

Sicherlich sind dir Salz und Pfeffer als Gewürze bekannt, wie auch Paprika, Curry und Muskatnuss. Es gibt aber noch viel mehr Gewürze, Gewürzmischungen und Würzmittel.
Gewürze und Gewürzmischungen sind die aromatischen Teile von Pflanzen, die es frisch oder getrocknet zu kaufen gibt.
Wenn du die frischen Gewürze erst zum Ende der Garzeit hinzugibst, behalten sie ihr volles Aroma. Damit die getrockneten Gewürze ihr volles Aroma entfalten, sollten sie einige Minuten mitgaren.
Würze Fleisch erst nach dem Anbraten, da es sonst trocken wird und nicht bräunt.
Würzmittel, wie z. B. Pulver für Gemüse- oder Fleischbrühen helfen dir dein Gericht zu würzen. Sie enthalten Salz und andere Gewürze, aber auch Geschmacksverstärker.
Geschmacksverstärker fördern den Eigengeschmack deiner Gerichte, schmecken aber selber nach nichts. Wenn du deinen Geschmackssinn fördern willst, probiere es doch einfach mal ohne Geschmacksverstärker.
Gemüse- und Fleischbrühen kannst du selbst herstellen (s. Rezeptteil), in Eiswürfelbeuteln einfrieren und nach Bedarf verwenden.
Damit deine Gewürze und Würzmittel ihr Aroma bewahren, solltest du sie trocken und gut verschlossen aufbewahren und vor Licht und Wärme schützen.

28 Spülen – das kann doch jeder!

Das gebrauchte Geschirr sammeln: Entferne die groben Essensreste. Stelle das gebrauchte Geschirr geordnet und gestapelt neben das rechte Spülbecken. Spüle in der richtigen Reihenfolge: Kochgeschirr, Besteck, Porzellan, Glas.

Geschirr abwaschen: Richte ausreichend heißes Spülwasser im rechten Spülbecken her. Gib erst dann das Spülmittel hinzu. Achte darauf, dass nicht zu viele Geschirrteile gleichzeitig im Wasser liegen. Besonders bei Messern und anderen spitzen und scharfen Gegenständen besteht Verletzungsgefahr.
Erneuere das Wasser häufiger.

Geschirr klar nachspülen: Richte ausreichend heißes Wasser ohne Spülmittel im linken Spülbecken her. Spüle alle Besteck- und Geschirrteile im klaren Wasser nach, um eventuelle Reste des Spülmittels zu entfernen.

Geschirr abtropfen lassen: Stelle das abgewaschene Geschirr verkehrt herum auf die Abtropffläche. Trockne das Geschirr mit sauberen Geschirrtüchern ab. Säubere als letztes die Spüle und trockne sie ab. Die Spül- und Geschirrtücher gehören in die Waschmaschine.

29 Vorhang auf

Nachdem du einige Rezepte ausprobiert hast, ist es Zeit für eine weitere PREMIERE: Lade doch einige deiner Freunde ein, um eines deiner Lieblingsrezepte zu präsentieren oder gemeinsam mit ihnen zu kochen.

Genau wie das gemeinsame Essen macht auch das Kochen mit Freunden riesigen Spaß. Das ist natürlich auch ein wenig von der Größe der Küche abhängig und davon, wie viele Leute du einladen möchtest.

Eine weitere Idee ist ein Themenabend. Für diesen Zweck denkst du dir ein Motto aus (Halloween, Ostern, Weihnachten, Griechenland, Italien ...) und entwirfst dann eine Einladung zu diesem Thema. Diese gibst du dann an deine besten Freunde weiter. Damit die Arbeit gerecht verteilt wird, kannst du zusätzlich noch einen Zettel hinzulegen, auf dem deine Gäste eintragen können, was sie zu einem Buffet mitbringen möchten. Das kann zum Beispiel ein Salat sein oder selbstgebackenes Brot oder ein leckerer Dipp.

Damit es richtig gemütlich wird, könntest du den Raum noch dekorieren.

30 Das Auge isst mit!

Damit die Speisen, die du zubereitet hast, auch genauso gut aussehen wie sie schmecken, gibt es noch einige Tricks.

Ein ansprechend gedeckter Tisch ist wichtig für eine angenehme Atmosphäre während des Essens. Auch wenn du alleine isst, solltest du dir die Mühe machen und den Tisch decken. Die Bilder geben dir ein paar Tipps für die Anordnung des Geschirrs:

Frühstück

Mittagessen

Auch das Essen selbst sollte appetitlich angerichtet sein:
Serviere Suppen in einer Terrine und verteile sie mit einer Suppenkelle auf die Teller oder serviere sie direkt in einer Suppentasse. Gemüse und andere Beilagen wie Reis, Nudeln, Kartoffeln servierst du in Schüsseln. Damit es besonders schön aussieht, kannst du noch frisch gehackte Kräuter darüber streuen. Fleisch und Fisch sehen appetitlich aus, wenn du sie auf einer flachen Porzellanplatte servierst und mit verschiedenen Kräutern, Obst oder Gemüsescheiben garnierst.

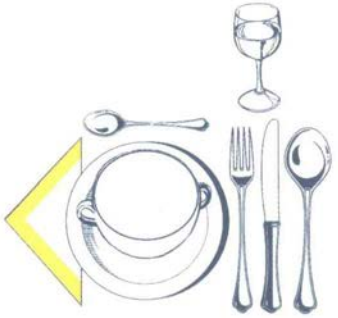
Deine selbsthergestellten Getränke kommen mit einem Spieß aus frischen Obststückchen besonders gut zur Geltung.

31 Dekorationsvorschläge

Je nach dem für welchen Anlass du kochst, hast du verschiedene Möglichkeiten, deine Kochkünste zu zeigen.

Vielleicht hast du Lust, diese Tipps bei deinem nächsten Essen mit Freunden auszuprobieren:
Tischtuch, Servietten, Kerzen und Blumen sollten farblich aufeinander abgestimmt sein, dann ist der Gesamteindruck harmonisch. Kerzenlicht wirkt immer stilvoll und sollte auf keinem schön gedeckten Tisch fehlen. Blumen und Kerzen sollten aber nicht zu hoch sein, damit du dein Gegenüber noch sehen kannst.

Festliche Mittag- und Abendgedecke



Kleine Teller für Brot stehen links neben dem Essteller, dazu wird ein Dessertmesser für Butter gelegt.

32 Die erste eigenen Küche

Das sollte mindestens vorhanden sein:
Ein Arbeitstisch (1), ein Spülbecken (2), ein bis zwei Schränke zur Unterbringung von Kochgeschirr, Lebensmitteln, Besteck, Küchengeräten, Geschirr und Gläsern (3), ein Kleinherd mit ein bis zwei Kochstellen (4).

Kochgeschirr: kleiner Topf, großer Topf, Pfanne,

Küchengeräte: Ablageteller, Dosenöffner, Kochlöffel, Teigroller, Kunststoffschüsseln, Messbecher, Messer, Pfannenwender, Schneebesen, Schere, Schneidebrett, Sieb oder Durchschlag, Vorratsbehälter, Waage,

Geschirr: flache Teller, tiefe Teller, Dessertteller, Tassen, Trinkgläser,

Besteck: Tafelmesser, Gabeln, Esslöffel, Teelöffel, Anlegebesteck

Tücher: Trockentuch, Spültuch, Abwischtuch, Handtuch,

Reinigung: Spülmittel, Putzmittel, Wischeimer, Wischlappen, Schrubber, Besen, Handfeger, Kehrblech, Mülleimer, Aufnehmer,

Verschiedenes: Heißwassergerät, Toaster, Mixer oder Handrührgerät, Mikrowelle, Backofen,

Unser Tipp: Einige Einrichtungshäuser bieten dir preiswerte Erstausstattungen als Paket.