

# Inhalt

		Seite
	Vorwort	4
1	Was ist Obst, was ist Gemüse?	5
2	Hülsenfrüchte – gesunde Powerpakete	6
3	Kartoffeln – Auswahl nach Verwendungszweck	7 – 8
4	Getreide – der wichtigste Grundstoff für Lebensmittel	9 – 10
5	Ohne Bäcker ist nichts gebacken	11 – 12
6	Milch – enorm vielseitig	13 – 16
7	Rätselfhafte Fettangaben auf der Käsepackung	17 – 18
8	Fett ist nicht gleich Fett	19 – 20
9	Speiseöl – für jeden Geschmack etwas dabei	21
10	Zucker – nicht nur aus der Zuckerrübe	22 – 25
11	Zuckerersatz – Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe	26 – 27
12	Die richtigen Backtriebmittel für ein gutes Backergebnis	28 – 29
13	Sauer macht lustig – aber auch einen guten Salat	30 - 31
14	Auf den Tellern von Morgen	32 - 33
15	Richtige Lagerung spart Geld	34 - 35
16	Die Küche – eine Wellness-Oase für die Keime	36 – 39
17	Ideen und Rezepte für ein Frühstücksbuffet	40 – 44
18	Hintergrundinformationen und Lösungsvorschläge	45 – 68





### 3 Kartoffeln – Auswahl nach Verwendungszweck

**Aufgabe 2:** Hast du eine Idee, wie du die Stärke aus rohen Kartoffeln sichtbar machen kannst? Probiere aus und schreibe dein Ergebnis auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**i** **Wusstest du ...** dass die Kartoffel vor 400 Jahren noch ein exotisches, fremdes Gemüse in Europa war? Schon vor 5000 Jahren bauten die Inkas in den Anden Kartoffeln an. Mit den Spaniern kamen sie im 16. Jh. nach Europa. Zunächst aber nur wegen ihrer schönen Blüten als seltene Kostbarkeit für die Gärten der Fürsten- und Königshäuser. Erst später kamen die Knollen auf den Tisch. Zunächst wehrten sich die Bauern gegen den Anbau der Kartoffel. Erst als der Preußenkönig Friedrich der Große 1756 den „Kartoffelbefehl“ erließ, musste jeder Bauer, unter Androhung von Strafe Kartoffeln anbauen.



# 4 Getreide – der wichtigste Grundstoff für Lebensmittel

Die Geschichte des Getreides, vom wilden Süßgras zur kultivierten Nutzpflanze, steht im engen Zusammenhang mit unserer Kulturgeschichte. In der Jungsteinzeit wurden die Menschen nach und nach sesshaft. Sie bauten Getreide an, hielten Haustiere und lebten von da an in größeren Gemeinschaften zusammen.

Neben den Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Hirse, Mais und Reis, gibt es auch sogenannte Pseudogetreide. Sie sind im Aussehen dem Getreide ähnlich, zählen aber zu den Süßgräsern. Amaranth, Quinoa und Buchweizen, sie sind glutenfrei und daher bei Glutunverträglichkeit ein guter Getreideersatz.

Der Begriff „Vollkorn“ besagt, dass sämtliche Bestandteile des Kornes, einschließlich des Keimlings enthalten sind. Getreide wird aber nicht nur zu Mehl verarbeitet. Es eignen sich auch nicht alle Getreidesorten fürs Backen. Die Verwendungsmöglichkeiten für Getreide und Pseudogetreide sind recht vielfältig.

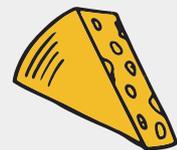
Weizen	Roggen	Gerste	Hafer
			
Weichweizen für Mehl, Brot und Backwaren; Hartweizen für Teigwaren; ganzes Korn, Graupen, Grütze, Grieß, Couscous, Bulgur, Weizenbier, Branntwein, Futtermittel, Kosmetikprodukte, Papier- und Kleisterherstellung	Brot, ganze Körner oder Schrot, Alkoholgewinnung, Roggenmalz als Süßungsmittel und zur Bier- und Whiskeyherstellung, Futtermittel, Biogas	überwiegend als Braugerste, Rohstoff für Malzkaffee, Mehl, Graupen, Grieß, Grütze, Flocken, Futtermittel	Haferflocken, ganze Körner, Hafergrütze, Haferkleie, Hafermilch, Futtermittel
Dinkel	Hirse	Mais	Reis
			
Mehl, ganzes Korn, Schrot, Grieß, Brot, Nudeln, schwäbische Mehlspeisen und Gebäck <b>Grünkern</b> ist als grünes Korn geernteter Dinkel	ganzes Korn, Flocken, glutenfreies Bier, Vogelfutter	Gemüsemais, (frisch, Konserve, TK- Ware), Mehl, Cornflakes, Maisgrieß, Popcorn, Stärke, Maiskeimöl, Biogas, Futtermittel	Lang-, Mittel- und Rundkornreis, gelbe, rote, grüne, schwarze und duftende Sorten, (Basmati, Jasminreis), Reismilch, Reismehl, Reiswein, Likör

## 6 Milch – enorm vielseitig



Unter Frischkäse versteht man ungereiften Käse, der sofort nach der Herstellung \_\_\_\_\_ ist. Dieser hat keine \_\_\_\_\_ und eine weiche, feuchte Konsistenz. Wird Magermilch mit Milchsäurebakterien und etwas Labenzym „dickgelegt“, erhält man Magerquark (10 % Fett i. Tr.). Durch den Zusatz von Sahne wird daraus Speisequark (ca. 20 % Fett i. Tr.) oder \_\_\_\_\_ (ca. 40 % Fett i. Tr.). Ist der Fettgehalt höher, dann handelt es sich um Rahmfrischkäse (mindestens 50 % Fett i. Tr.), oder Doppelrahmfrischkäse (60 – 85 % Fett i. Tr.). Körniger Frischkäse hat keine glatte Konsistenz, sondern gleichmäßige, weiche \_\_\_\_\_. Schichtkäse entsteht durch Einschichten von drei Lagen dickgelegter Milch in eine Form. Er ist formfest und eignet sich gut für Käsekuchen. Mascarpone ist ein Frischkäse, der nicht aus Milch, sondern aus Sahne hergestellt wird. Alle anderen Käsesorten müssen \_\_\_\_\_. Sauermilchkäse aus magerem Sauermilchquark, enthält weniger als 10 % Fett i. Tr. und hat eine \_\_\_\_\_ Reifezeit von wenigen Tagen. Zum Sauermilchkäse gehören z. B. Harzer Roller, Mainzer Käse oder Handkäse. Gereifter Labkäse entsteht durch die Zugabe von \_\_\_\_\_, wodurch das Eiweiß gerinnt. Bestimmte Milchsäurebakterien sind für den \_\_\_\_\_ Geschmack zuständig. Beim „Dicklegen“ werden die festen Inhaltsstoffe der Milch von den flüssigen getrennt. Es entsteht der „Käsebruch“, der mit der „Käseharte“ zerteilt wird. Je kleiner die \_\_\_\_\_ sind, desto fester wird später der \_\_\_\_\_. Der Bruch wird in Formen gefüllt und gepresst. In einem \_\_\_\_\_ bildet sich dann eine Rinde. Jetzt muss der Käse für mehrere Wochen reifen. Je länger die Reifezeit, umso ausgeprägter ist der Geschmack. Die bei der Käseherstellung anfallende Molke enthält einen Großteil der wasserlöslichen Vitamine und wenig Fett. Sie kommt als \_\_\_\_\_ in den Handel.

Zu den gereiften Labkäsesorten gehört Hartkäse wie z. B. Emmentaler, Parmesan oder Bergkäse und auch Schnittkäse wie z. B. Gouda, Tilsiter oder Edamer. Ebenso halb feste Schnittkäse wie z.B. Butterkäse und Edelpilzkäse, sowie die Weichkäsesorten Camembert, Brie oder Weinkäse. Auch Hirtenkäse oder Balkankäse gehören zum Weichkäse, Nicht zu verwechseln mit Feta, der aus \_\_\_\_\_ hergestellt wird.



### Lösungssatz:

---

---





## 5. Ohne Bäcker ist nichts gebacken

### Aufgabe 3:

Brot oder Brötchen vom Vortag, gut mit Wasser anfeuchten und bei 180°C einige Minuten in den Backofen schieben. Besonders hartes Brot kann in ein feuchtes Küchentuch gewickelt, für ca. 15 Minuten in den Ofen.

Harte Brötchen oder Baguette können eingeweicht in Hackfleischteig gegeben werden, oder zu Paniermehl/Semmelbrösel verarbeitet werden. In Würfel geschnitten bilden sie die Basis für Semmelknödel, werden die Würfel in etwas Butter oder Öl in der Pfanne geröstet, entstehen knusprige Croutons für Salate und Suppen. Brotchips entstehen, wenn man dünne Brötchen- oder Baguettescheiben auf Backpapier legt, mit etwas Öl bepinselt und mit Salz und Paprika würzt. Dann für ca. 15 Minuten bei 180 °C goldbraun backen.

**Armer Ritter:** Trockene Brotscheiben werden kurz in Milch eingeweicht und dann durch einen Pfannkuchenteig gezogen. Von beiden Seiten in der Pfanne ausbacken und mit Apfelmus servieren. Die Scheiben können auch vor dem Backen in Paniermehl gewendet werden.

**Kaiserschmarren:** 6 Scheiben trockenes Brot in kleine Stücke brechen und mit 3/8 l heißer Milch übergießen und gut einweichen lassen. 2 Eier mit etwas Milch und Zucker verquirlen, zusammen mit einer Tasse Rosinen und kleinen Apfelstückchen mit dem Brot mischen. In der Pfanne den Teig zu einem knusprigen Boden backen und dann mit 2 Gabeln zerreißen und wenden. Mit Zimt und Zucker bestreuen. Das geht auch in einer gefetteten Auflaufform bei 200 °C für 30 Minuten im Backofen.

**Bayrischer Brezelsalat:** 2 Laugenbrezeln in dünne Scheiben schneiden, in Olivenöl und etwas Butter in der Pfanne knusprig braten und auf Küchenpapier abkühlen lassen. ½ Bund Radieschen in Scheiben geschnitten, ½ Salatgurke vierteln, die Kerne entfernen und in Stücke geschnitten, einige halbierte Kirschtomaten, Blattsalatmischung (oder Feldsalat), eine gewürfelte Zwiebel, ½ Bund Schnittlauch, 1 Beet Kresse

Dressing: 3 EL Weißweinessig, 5 EL Rapsöl, 3 EL süßer Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL flüssiger Honig. Salat und Brezelstücke mischen, das Dressing kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

### Aufgabe 4:

Neben vielen Redensarten rund um das Brot, gibt es auch viele Bräuche, an denen man heute noch sieht, welchen Stellenwert früher das Brot für die Menschen hatte. Zu allen Festen im Jahreskreis kennen wir spezielle Backwaren wie z. B. Osterbrot, Neujahrsbrezel, Weckmann, Christstollen, Karnevalsgebäck und viele mehr. Auch der Brauch, Brot und Salz als Geschenk zum Einzug in eine neue Wohnung zu überreichen, ist weit verbreitet.

„**Brot und Spiele**“ – Mit dem Zugang zu lebenswichtigen Nahrungsmitteln und Unterhaltung haben sich die Herrscher im antiken Rom, das Volk gefügig gemacht. Brot und Brötchen gelten als Symbol für Erfolg, Lohn und Arbeit. Wer „**kleine Brötchen backt**“, hat bei irgendetwas wenig Erfolg, muss sparen oder „**den Brotkorb höher hängen**“. Der „**Brötchengeber**“ gilt als Synonym für einen Arbeitgeber. „**Das tägliche Brot**“ ist eine Umschreibung für wiederkehrende, alltägliche Aufgaben. „**Mit etwas sein Brot verdienen**“ beschreibt, womit eine Person den Lebensunterhalt, also seine Existenzgrundlage bestreitet - oder auch den „**Broterwerb**“. Wer in „**Lohn und Brot**“ steht, der hat eine Arbeit und kann „**sein Brot verdienen**“. Mancher muss „**sein Brot sauer verdienen**“, denn es kann ein „**hartes Brot**“ sein den Lebensunterhalt zu bestreiten. Wenn aber alle Mühe zu keinem Ergebnis führt, dann ist es „**eine brotlose Kunst**“. Wer „**etwas gebacken kriegt**“, der ist in der Lage, etwas zustande zu bringen. Andere „**bekommen nichts gebacken**“. Wenn etwas „**weg geht wie geschnitten Brot**“, dann ist es stark nachgefragt und findet reißenden Absatz, es „**geht weg wie warme Semmeln**“. Wer sich „**nicht die Butter vom Brot nehmen lässt**“ ist selbstbewusst und kann sich durchsetzen. Es kann nervig sein, wenn uns etwas Unangenehmes immer wieder „**aufs Brot schmiert**“ wird. Wer heute im Gefängnis ist, der sitzt nicht mehr wie früher „**bei Wasser und Brot**“. Wer vergeblich den idealen Partner oder Mitarbeiter sucht, der hört dann schon mal: „**der muss erst noch gebacken werden**!“ „**Wes Brot ich esse, des Lied ich singe**“ charakterisiert einen Menschen, der sich einen Vorteil davon verspricht, wenn er jemanden nach dem Mund redet. Kann man sich nicht von einem Gegenstand trennen, wird die Entscheidung vertagt, „**das frisst ja kein Brot**“. Die folgenden alten Redensarten verdeutlichen, welchen Stellenwert Brot für die Menschen hatte: „**Arbeit gibt Brot, Faulheit gibt Not**“; „**Arbeit macht aus Steinen Brot**“; „**Man sagt viel und es wird kein Brot daraus**“; „**Altes Brot ist nicht hart, kein Brot ist hart**“; „**Fehlt das Brot im Haus, zieht der Friede aus**“.

## Zusatzinfos:

### Brotgewürz selber machen:

- 2 EL Kümmel, 2 EL Anis, 2 EL Fenchelsamen, 2 EL Koriandersamen

Alle Gewürze in einem Mörser oder eine Gewürzmühle möglichst fein mahlen. 1-2 EL zu 500 g Mehl geben.

Je nach Region wird zusätzlich auch Bockshornklee, Sternanis oder Schabziger Klee verwendet.

## 13. Sauer macht lustig – aber auch einen guten Salat

### Aufgabe:

#### Verschiedene Essigsorten selber herstellen

##### Himbeeressig:

100 ml Wein; 100 ml stilles Wasser; 50 ml Essigessenz; 100 g Himbeeren (frisch oder TK- Ware)  
Die Himbeeren 1-2 Wochen bei Raumtemperatur in einem Schraubglas ruhen lassen. Durch einen Papierfilter in eine saubere Flasche umfüllen. Kühl und dunkel gelagert ist der Essig 1 Jahr haltbar.

##### Orangenessig:

1 Bio-Orange; 100 ml stilles Wasser; 300 ml weißen Traubensaft (oder Weißwein);  
100 ml Essigessenz

Essigessenz, Wasser/Wein und Orangensaft in eine Flasche füllen. Die Orange mit einem Sparschäler dünn schälen (ohne die weiße Haut) und mit in die Flasche geben. Eine Woche an einem kühlen Ort ruhen lassen. Durch einen Papierfilter in eine andere Flasche umfüllen.

##### Knoblauchessig:

6 große Knoblauchzehen; 300 ml Roséwein; 100 ml Essigessenz

Die Knoblauchzehen schälen, vierteln und in eine große Flasche geben. Wein, Essig und Wasser dazu geben und durchschütteln. Nach einer Woche durch einen Papierfilter in eine andere Flasche umfüllen.

##### Kräuteressig:

3 Zweige Basilikum; 3 Zweige Oregano; 2 Zweige Zitronenthymian; 1 EL Senfkörner; 3 Knoblauchzehen; 500 ml weißer Balsamico oder Weißweinessig

Die Kräuter waschen und gut trocken tupfen. Zusammen mit den Senfkörnern und dem geschälten Knoblauch in eine saubere Flasche geben und mit Essig auffüllen. Den Essig 3-4 Wochen kühl und dunkel durchziehen lassen. Durch einen Papierfilter in eine andere Flasche umfüllen.

Je länger ein Essigansatz zieht, desto intensiver wird sein Geschmack. Nach spätestens 4 Wochen sollte der Ansatz aber durch einen Papierfilter abgesehen werden. Nach kurzer Zeit werden zuge-setzte Kräuter braun. Diese Verfärbung wird durch den Essig verursacht und beeinflusst den Ge-schmack nicht. Wichtig ist, dass die Kräuter immer vollständig mit Essig bedeckt sind, damit sie nicht schimmeln. Es können auch getrocknete Kräuter verwendet werden. 3-4 EL auf ein Liter Essig. Alle Zutaten sollten von guter Qualität sein, damit das Ergebnis auch überzeugt. Wichtig ist außerdem, dass alle Geräte und Gefäße sauber sind, auch die Hände!

Ja nach Geschmack, kann experimentiert werden. Es kann Essigessenz, Weinessig, Apfelessig, Sherryessig oder Balsamico-Essig verwendet werden. Auch der Zusatz von Pfefferkörnern, Chilischoten und Ingwerstücken verändern das Ergebnis. Mit verschiedenen Zusätzen sind alle Geschmacksrichtungen möglich. Neben Zitronenschalen, Erdbeeren, Johannisbeeren, getrockneten Hagebutten, Holunderblüten, Kapuzinerkresse, Dill, Estragon usw. kann eifrig experimentiert werden. Den fertigen Essig möglichst kühl lagern. Da ein neuer Ansatz schnell zubereitet ist, immer nur kleine Mengen bereiten.