



## Tipps und Infos

## rund um die Zutaten der Küchenpartie mit peb- Rezepte

**Apfelmus** ohne Zucker und weitere Zusätze wird unter der Bezeichnung Apfelmark verkauft.

**Avocados** sind zwar sehr fetthaltig aber trotzdem vollwertig. Sie enthalten wertvolle Fettsäuren und Vitamine. Sie sind aber nur als Importware verfügbar, benötigen viel Wasser zum Wachsen und werden meist unter schlechten Bedingungen angebaut. Aus Nachhaltigkeitsgründen sollte man sie daher nicht allzu häufig auf den Speiseplan setzen.

Avocados gelangen unreif zu uns und reifen hier nach. Am besten greift man im Supermarkt zur unreifen Variante, lässt diese zuhause bei Zimmertemperatur nachreifen – sobald sie weich sind, können sie verzehrt werden.

### Eier-frischetest:

Dafür einfach ein Ei in kaltes Wasser legen. Frische Eier bleiben am Boden des Gefäßes liegen, während sich ältere Eier aufrichten oder sogar an der Wasseroberfläche schwimmen. Wenn Eier „auftauchen“ sind sie nicht mehr genießbar und müssen entsorgt werden. Richtet sich ein Ei auf, empfiehlt es sich, es vor dem Verzehr gut zu erhitzen.



**Eischnee:** Wenn es mit dem Eischnee schlagen nicht gleich gelingt, könnte es daran liegen, dass das Eiklar zu warm ist. Dann kann man es kurz ins Gefrierfach stellen und den nächsten Versuch machen. Liegt es nicht an der Temperatur, einfach mal eine Prise Salz dazugeben. Wichtig ist, dass sich beim Eitrennen kein Eigelb unter das Eiklar mischt. Ein weiterer Eischnee-Test geht so: Einfach mit einem Messer durch den Eischnee schneiden. Bleibt der Schnitt erhalten, ist der Eischnee perfekt. Eischnee sollte schnell verarbeitet werden, da er in sich zusammenfällt und sich wieder verflüssigen kann.

**Eiswürfel** werden ein Hingucker, wenn man darin ganze Früchte einfriert, wie Blaubeeren oder Johannisbeeren. Und mit einem Spritzer Zitronensaft geben sie auch einem Mineralwasser eine fruchtige Note.

**Bolognese:** Die traditionelle Bolognese wird mit einem guten Schuss Rotwein zubereitet. Aber wenn Kinder mitessen, sollte man auf Alkohol verzichten – mit Gemüsebrühe oder einem Schuss Balsamicoessig schmeckt es genauso gut.

Die *Küchenpartie mit peb*-Rezepte für die Linsen- und Gemüsebolognese sind vegan.

### Selbstgemachtes Eis

hat den Vorteil, dass es frisch schmeckt und man selbst über die Zutaten und den Süßegrad entscheidet. Daher bietet es sich an, hier die Vorlieben der Kochgruppe abzufragen und auch mal ein Eis ohne Zuckerzusatz zuzubereiten, denn beispielsweise eine reife Banane bringt schon reichlich natürliche Süße mit.



**Erdbeeren** nicht unter fließendes Wasser halten, da sonst ihre Oberfläche beschädigt wird und ihr Aroma verloren gehen kann.

**Flammkuchenteig** wird ganz dünn ausgerollt. Falls er einreißt, kann man ihn kurz bei Zimmertemperatur etwas liegen lassen oder etwas Öl hinzufügen – das macht ihn elastischer. Als Basis für den Flammkuchenbelag kann man auch Creme fraîche oder Saure Sahne als kalorienärmere Variante anstelle des Schmands verwenden. Es gibt auch süße Flammkuchenvariationen, z. B. mit Erdbeeren oder Äpfeln und Zimt.



**Fruchtsaft** besteht zu 100 % aus Saft. Im Handel erhältlich sind überwiegend Fruchtsäfte, die aus Fruchtsaftkonzentrat rückverdünnt wurden. Bei Direktsäften wird der Saft unmittelbar nach dem Pressen der Früchte abgefüllt und ggf. noch pasteurisiert. Fruchtnektare sind quasi verdünnte Fruchtsäfte, denen bis zu 20 % Zuckerarten oder Honig zugesetzt werden dürfen. Fruchtsoftgetränke haben nur einen sehr geringen Fruchtsaftanteil. Sie enthalten in erster Linie Wasser und meist viel Zucker bzw. Zuckerarten und Aromen. Am beliebtesten sind in Deutschland Apfel- und Orangensaft. Eine Portion Obst am Tag kann übrigens entsprechend der 10 Regeln der DGE durch 200 ml Fruchtsaft ersetzt werden.

**Granola** ist ein gebackenes Müsli. Insbesondere bei Müslis ist die eigene Herstellung zu empfehlen, da Fertigmischungen häufig viel Zucker enthalten – insbesondere Knuspermüslis. Zudem lassen sich persönliche Geschmacksvorlieben bei der eigenen Mischung wunderbar berücksichtigen und man kann experimentierfreudig sein.

**Haferflocken** sind ein Vollkornprodukt. Die vielen Ballaststoffe sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und für die Vermehrung guter, gesunder Darmbakterien. Auch bei Verstopfungen können Haferflocken hilfreich sein. Sie enthalten zudem reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Proteine.



**Infused Water** ist einfaches stilles Wasser oder Mineralwasser, das mit Früchten, Gemüse oder Kräutern und Gewürzen aromatisiert wird. Ganz ohne Zucker. Hier kann viel probiert werden: Bunte Zutaten sind ein besonderer Hingucker. Daher einfach mal Erdbeeren in Scheiben schneiden oder ein paar Heidelbeeren hinzugeben.

**Jodsalz:** Warum wird in den Rezepten Jodsalz mit Fluorid verwendet? Viele Menschen in Deutschland sind mit Jod unterversorgt, weshalb die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bei der Zubereitung von Speisen die sparsame Verwendung von Jodsalz (auch: jodiertes Speisesalz) empfiehlt. Die Anreicherung mit Fluorid erfolgt zur Kariesprophylaxe. Auch Salz mit Folsäure ist im Handel erhältlich. Als Folsäure wird die synthetisch hergestellte Form des B-Vitamins Folat bezeichnet.

**Kartoffeln** unterscheiden sich in ihren Koch- und Verarbeitungseigenschaften. Sie werden daher in festkochende, vorwiegend festkochende und mehligkochende Sorten eingeteilt, die sich für unterschiedliche Speisen eignen. Bei festkochenden Kartoffeln platzt die Schale nicht auf und sie behalten ihre feste Struktur. Sie sind daher vor allem für Kartoffelsalat, Gratins oder Bratkartoffeln geeignet. Bei vorwiegend festkochenden Kartoffeln platzt die Schale leichter auf, weshalb sie oft als Pell- oder Salzkartoffeln verwendet werden. Mehligkochende Kartoffel besitzen einen deutlich höheren Stärkegehalt. Sie sind eher trocken und ihre Schale platzt stark auf beim Kochen. Sie sind ideal zum Stampfen oder Pürieren geeignet. Daher lassen sich besonders gut Suppen, Kartoffelbrei oder Klöße aus ihnen machen. Generell wichtig bei der Verarbeitung ist: Grüne Stellen und Keimansätze (sogenannte Augen) müssen großzügig rausgeschnitten werden, da sich dort das giftige Solanin ansammelt.





**Kartoffelsalat** ist ein Klassiker der deutschen Küche. Man kann ihn in hunderten von Variationen zubereiten. Am beliebtesten sind jedoch die klassischen Rezepte. Doch auch diese unterscheiden sich regional. Während im Süden eher Schwäbischer Kartoffelsalat mit Essig, Öl etwas Senf und Brühe zubereitet wird, kommt im Norden Deutschlands überwiegend Kartoffelsalat mit Mayonnaise auf den Tisch. Hier bietet es sich an, die Kochgruppe nach ihren Vorlieben und Familienrezepten zu fragen.



**Kichererbsen** sind sehr wertvoll, da sie viel Eiweiß, Ballaststoffe und viele Vitamine und Mineralstoffe, z. B. Eisen enthalten. Der Name stammt von dem lateinischen Wort „Cicer“ für „Erbsen“. Demnach heißt die Kichererbse wörtlich „Erbsenerbse“.

**Lachs** gehört zu den Fettfischen, was zunächst wenig gesund klingt. Die Fettsäurezusammensetzung von Lachs gilt jedoch als wertvoller Bestandteil der Ernährung, denn er enthält viele Omega-3-Fettsäuren, welche das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern können. Daher sollte fettreicher Seefisch regelmäßig auf den Tisch kommen. Die DGE empfiehlt ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche, davon 70g fettreichen Seefisch wie Lachs, Hering oder Makrele.



**Linsen-Nudeln** enthalten mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate als herkömmliche Pasta und sind von Natur aus glutenfrei. Nudeln aus Hülsenfrüchten gibt es nicht nur aus Linsen, sondern auch aus Erbsen, Sojabohnen oder Kichererbsen. Sie sind inzwischen in fast jedem Supermarkt erhältlich. Kleiner Hinweis zum Kochen: Aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes schäumt Pasta aus Hülsenfrüchten beim Kochen stark auf. Umrühren und Temperatur runterregeln, hilft meist schon.



**Marmelade**, die mit einem Gelierzucker 3:1 hergestellt wurde, schmeckt so fruchtig, da der Fruchtanteil besonders hoch ist. Häufig findet man im Handel Gelierzucker 1:1 oder 2:1. Die Zahlen geben das Verhältnis von Frucht zu Zucker an.

Wenn Marmelade beim Kochen schäumt, sollte der Schaum mit einem Löffel abgenommen werden – das erhöht die Haltbarkeit. Das Schäumen ist auf den hohen Eiweißgehalt der Früchte zurückzuführen. Schraubgläser müssen nach dem Befüllen nicht auf den Kopf gestellt werden, denn dadurch kann der Gelierprozess unterbrochen werden. Auch zur Desinfektion der Deckel ist dies nicht notwendig, wenn Sie saubere, unbeschädigte und dichte Deckel verwenden.

**Milch** kocht schnell über. Verantwortlich dafür sind Wasser und Eiweiß. Wird die Milch erhitzt, denaturieren die Eiweiße und bilden eine Art Haut. Der Wasserdampf möchte aufsteigen, wird durch diese Haut jedoch daran gehindert. Irgendwann ist der Druck so groß, dass er die Haut anhebt, die Milch aufschäumt und es zum Überkochen kommt. Sie können die Kinder ggf. bei diesem Prozess zusehen lassen. Achten Sie beim Aufkochen der Milch darauf, dass stets jemand am Herd ist. Um das Überkochen zu verhindern, die Milch einfach stetig mit einem Esslöffel oder Schneebesen umrühren.

**Nudeln** sind ein Getreidemahlerzeugnis mit oder ohne den Zusatz von Hühnereiern. Gegen zusammenklebende Nudeln hilft vor allem viel Wasser im Topf und gelegentliches Umrühren. Die Nudeln sind fertig, wenn sie „al dente“ sind, also bissfest mit knackigem Kern. Die Vollkornvariante ist die bessere Wahl. Auch hier bietet sich eine Verkostung verschiedener Sorten an. Bei gleicher Nudelform, gerne auch als Blindverkostung. Sie können auch die Namen verschiedener Pastaformen in der Gruppe sammeln.



**Obstdrinks** (ggf. mit Milch oder Joghurt) bieten eine gute Möglichkeit für eine Verkostung. Zum einen kann man sie unterschiedlich stark süßen und so eine bewusste Geschmackswahrnehmung trainieren und zum anderen lassen sich auch mal vegane Alternativen testen und vergleichen.

Die Vollkornvariante der **Pfannkuchen** benötigt meist etwas mehr Flüssigkeit, da das Mehl mehr Wasser bindet und stärker ausquillt. Also ggf. einfach einen Schuss mehr Mineralwasser hinzufügen. Es sorgt für viel Spaß, wenn Jung und Alt das Pfannkuchenwenden mal ohne Hilfsmittel ausprobieren.



**Pizzaschnecken** lassen sich auch gut aus einem Hefeteig oder Blätterteig herstellen. Und wenn's mal schnell gehen muss, kann man auf den Fertigteig aus dem Kühlregal zurückgreifen. Füllen kann man die Pizzaschnecken ganz nach Belieben. Damit das Rollen einfach gelingt, die Füllung in möglichst kleine, gleichgroße Stückchen schneiden. Die Zutaten sollten gleichmäßig auf dem Teig verteilt werden. Wichtig ist hierbei darauf zu achten, dass der Teig nicht zu belegt ist, da er sonst beim Aufrollen reißen kann.



Lassen Sie kleine **Puffer** (auch als Rösti, Reibekuchen oder Reiberdatschi bekannt) braten, damit alle am Tisch von jeder Variante kosten können. Wenn die Puffer in der Pfanne auseinanderfallen, kann man zum Teig einfach noch ein Ei hinzufügen.

**Quarkcreme** kann nach Bedarf gesüßt werden. Hier gilt, Zucker sparsam verwenden, denn auch im Obst ist bereits Zucker enthalten. Machen Sie mit der Gruppe gemeinsam den Test und bereiten Sie den Quark in drei Süßegraden zu, z. B. von 1 TL Honig bis 3 TL. Machen Sie möglichst eine Blindverkostung und werten Sie die Lieblingsvariante mit allen gemeinsam aus.



Ein **Salatdressing** lässt sich schnell herstellen, indem man alle Zutaten in ein Schraubglas gibt und dieses dann kräftig schüttelt. So verbinden sich die Flüssigkeiten am besten miteinander. Für Salate empfiehlt sich die Verwendung von hochwertigem Olivenöl, da dieses geschmacksintensiv ist und wichtige, wertvolle Fettsäuren (in guter Zusammensetzung) liefert. Essig-Öl-Dressings sollten beim Anmachen eines Salates bevorzugt werden.



**Semmelknödel** sind ein tolles Gericht um altbackene Brötchen köstlich zu verarbeiten.



**Spinat** sollte aufgrund seines höheren Gehalts an Oxalsäure blanchiert werden, damit dieser sinkt (ist bei Baby-Spinat nicht notwendig). Dazu wird der Spinat für 1-3 Minuten in kochendes Wasser gegeben und anschließend mit eiskaltem Wasser abgeschreckt. Ist viel Oxalsäure im Spinat enthalten, werden die Zähne meist rau, da diese den Zahnschmelz angreift. Spinat enthält viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Durch einen außergewöhnlich hohen Eisengehalt zeichnet er sich jedoch nicht aus. Dieser Mythos ist auf einen früheren Dezimalstellenfehler bei der Bestimmung des Eisengehalts zurückzuführen. Wer eisenreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen möchte, kann z. B. zu Fleisch, Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten greifen.



**Tofu** hat sich in den deutschen Supermarktregalen erst seit einigen Jahren etabliert, dabei reicht seine Geschichte viele Jahrhunderte zurück. Bei seiner Herstellung werden eingeweichte Sojabohnen mit Wasser zu einem feinen Püree vermahlen. Dieses wird anschließend filtriert, wodurch die festen Faserbestandteile vom flüssigen Anteil, der Sojamilch, getrennt werden. Die Sojamilch wird anschließend mit natürlichen Gerinnungsmitteln versetzt, wodurch sie stockt. Das Sojaweiß wird dann zu den uns bekannten Blöcken gepresst, die vakuumverpackt und pasteurisiert im Handel erhältlich sind. Da unverarbeiteter Tofu recht geschmacksneutral ist, bietet er zahlreiche Möglichkeiten zur Zubereitung und Würzung.

**Vanille** ist eine recht teure Zutat: Man kann sie in vielen Rezepten einfach weglassen oder sich zum Süßen eigenen Vanillezucker herstellen.

**Thunfisch** ist ein guter Lieferant für Omega-3-Fettsäuren. Allerdings kann er mit Quecksilber belastet sein. Bei einem Fischverzehr von wöchentlich ein bis zwei Portionen überwiegen jedoch die gesundheitlichen Vorteile gegenüber den negativen Auswirkungen einer eventuellen Quecksilberbelastung.

Mithilfe von **Zitronensaft** können Früchte, wie z. B. Äpfel oder Avocados, vor der Braunfärbung bewahrt werden, denn die Ascorbinsäure im Zitronensaft reagiert mit dem Luftsauerstoff und bindet ihn. Dadurch steht kein Sauerstoff mehr für die Oxidation zur Verfügung. Diese verursacht sonst die Braunfärbung der Früchte.



## Zucchini-Schoko-Brownies?

Um das Kuchenessen etwas ausgewogener und nährstoffreicher zu gestalten, kann ruhig mal experimentiert werden. Es gibt auch tolle Brownie-Rezepte mit schwarzen Bohnen, leckere Muffin-Rezepte mit Rote Bete, schöne Kürbis-Cup Cakes oder man backt öfter mal einen Rüblikuchen.



## Informationen

### Verwendete & weiterführende Informationen

- <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/>
- <https://www.ble-medien-service.de/3328/garverfahren>