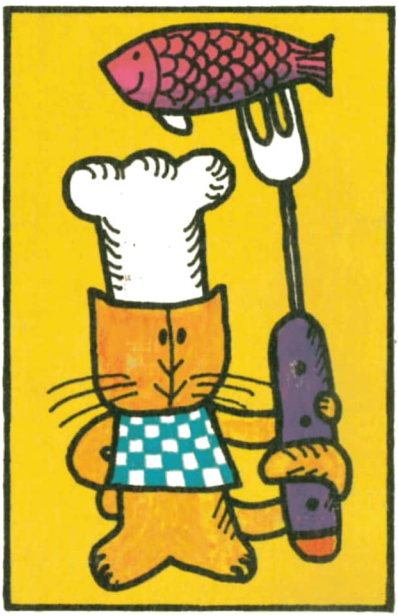
FREIZEITREIHE



Ursula Winnington

# Kleines Kochbuch für Kinder

Mir nach
Kinder!

Ursula Winnington

# Kleines Kochbuch für Kinder

Den Rezeptteil schrieb Horst Weibelzahl,
Zentralinstitut für Ernährung
Potsdam-Rehbrücke der Akademie
der Wissenschaften der DDR

Der Kinderbuchverlag Berlin

Illustrationen von Rita Bellmann

*Quellenverzeichnis der Abbildungen*

Staatliche Kunstsammlungen Dresden (2)
Fotothek (2)
Staatliches Museum der Künste Georgiens, Tbilissi/Verlag der Kunst, Dresden (1)
Claus Peter Fischer (12)

Wir danken den Kollegen der Gastronomie II des Interhotels »Stadt Berlin« für die freundliche Unterstützung bei der fotografischen Arbeit an diesem Buch.

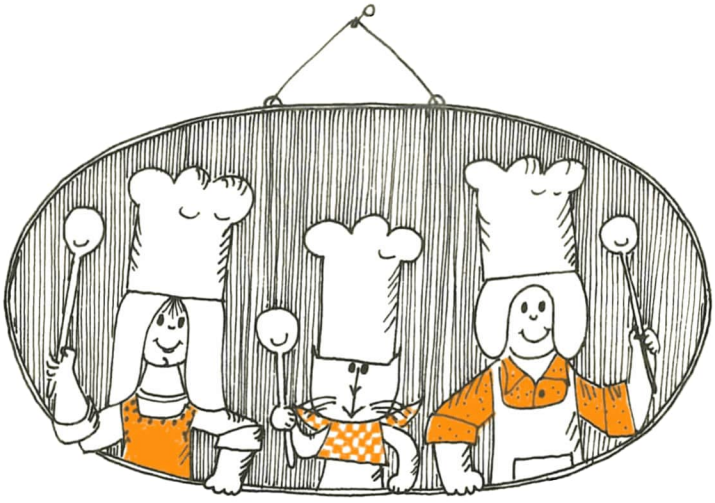
© DER KINDERBUCHVERLAG BERLIN – DDR 1977
Lizenz-Nr. 304-270/100/77-(15)
Satz: Neues Deutschland Berlin
Repro, Druck und buchbinderische Verarbeitung:
Karl-Marx-Werk Pößneck
1. Auflage
LSV 7891
Für Leser von 10 Jahren an
Bestell-Nr. 630377 9
DDR 6,80 M

# Vorwort

Die Ernährung ist – neben der Atemluft – dasjenige Bindeglied, das uns mit unserer Umwelt besonders eng und fortwährend verbindet und daher eine ungewöhnlich große Rolle spielt. Man ist, was man ißt: Dieser Spruch hat seine tiefere Bedeutung. Vernünftige Ernährung – das ist eine wohlschmeckende Kost, die unsere Lebensansprüche an Energie und Nährstoffe vollständig und ausreichend erfüllt. Besonders in den jungen Nationalstaaten sind große Teile der Bevölkerung unterernährt und leiden Mangel vor allem an Energie, zum Teil auch an Eiweiß und anderen Nährstoffen, sie haben nicht genug zu essen. Davon sind besonders die Kinder betroffen, vor allem im Alter von etwa zwei bis sechs Jahren; in manchen Gegenden Afrikas und Südamerikas stirbt jedes zweite Kind an den Folgen der Unterernährung. Weil die Kinder unterernährt sind, haben sie weniger Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten. Bei jeder Erkrankung aber, vor allem bei häufigen und schweren Durchfällen, wird die ohnehin unzureichende Nahrung schlechter verwertet, kranke Kinder haben darüber hinaus weniger Appetit; so entsteht ein Teufelskreis, der für viele tödlich ist. Auf der anderen Seite droht in den Industriestaaten die Überernährung, man verzehrt zuviel Energie, besonders in Form von Fett und Zucker (vorwiegend als Konditorwaren, Süßwaren, fette Fleisch- und Milchprodukte). Zuviel verzehrte Energie verwandelt sich in unerwünschtes Körperfett.

Es ist in der DDR eine unserer größten gesundheitlichen Sorgen, daß 40 Prozent der Frauen, 20 Prozent der Männer und 15 Prozent der Kinder zu dick sind. Während unterernährte Menschen mehr an Infektionen erkranken, leiden überernährte viel häufiger an Stoffwechselstörungen, Erkrankungen des Herzkreislaufsystems und innerer Organe, ferner Karies, Zuckerkrankheit und anderen. Dadurch bedingt, sterben Übergewichtige im Durchschnitt Jahre früher als Schlanke.

Das Fundament lebenslanger Gesundheit durch vernünftige Ernährung wird sehr früh gelegt. Schon vor der Geburt muß die werdende Mutter darauf achten, daß sie sich vernünftig ernährt; Überernährung der Mutter in dieser Zeit kann für das noch Ungeborene in dessen späterem Leben schädliche Bedeutung bekommen, weil Steuerungsprogramme für den Stoffwechsel im späteren Leben bereits jetzt eingeschliffen werden. Das setzt sich nach der Geburt fort: Vernünftige Ernährung im Kindesalter dient der Gesundheit in dieser Zeit, aber auch im ganzen späteren Leben. Außerdem werden in dieser Zeit das Ernährungsbewußtsein und das Ernährungsverhalten sowie die Einstellung zu den verschiedenen Lebensmitteln und Speisen (einschließlich ihrer Mengen) ausgebildet. Was man in dieser Zeit falsch zu machen lernt, macht man unter Umständen das ganze Leben lang falsch. »Bei Muttern schmeckt es am besten«, dieser Spruch hat es in sich: Sind die Eltern an fettes, schweres, süßes Essen gewöhnt, gewöhnt sich auch das Kind daran und bleibt sein ganzes Leben dabei; daher verwundert es nicht, daß die Kinder zu dicker



Eltern häufig zu dick sind und diese Tradition dann ihrerseits fortsetzen. Dagegen sind die Kinder schlanker Eltern, frühzeitig an vernünftige Ernährung gewöhnt, meist schlank. Es hat daher die vernünftige Ernährung des Kindes eine entscheidende Bedeutung, weil sie die Grundlage für lebenslanges vernünftiges Eßverhalten legt; das sind aber auch die Grundlagen für Schlankheit, Gesundheit, Widerstandsfähigkeit gegen Stoffwechselkrankheiten und ein langes leistungsfähiges Leben. Dabei ist ferner wichtig, daß der Erwachsene nur für verbrauchte Körpersubstanz Ersatz zu schaffen braucht; das Kind aber wächst, ständig werden die kindlichen Körperformen umgeformt, muß neues Gewebe gebildet werden. Auch deshalb ist in dieser Lebensphase eine ausgewogene Ernährung mit viel Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und nicht zuviel Fett und Zucker besonders wichtig.
Daher sind Bücher über Ernährung, Lebensmittel und

Speisen, die sich an Kinder und Jugendliche wenden, sie zum Nachdenken und Mitmachen anregen, ihnen Anregung und Spaß am eigenen Kochen vermitteln, besonders zu begrüßen. Mit dem vorliegenden »Kleinen Kochbuch für Kinder« soll ihnen Gelegenheit gegeben werden, sich Kenntnisse auf diesem Gebiet anzueignen, zugleich aber auch den Kochlöffel in die Hand zu nehmen und für sich und ihre Freunde zum Geburtstag oder zu einer Kinderparty etwas Eigenes zu kochen und zu braten; man kann das mit der Mutti gemeinsam tun oder mit ihr in den Wettstreit treten und damit Spaß am Kochen und Interesse an der Ernährungsweise gewinnen. Und vielleicht können Fehler in der Familienkochkunst durch die Kinder günstig beeinflußt werden, so daß jedermann seinen Nutzen aus diesem kleinen Buch ziehen kann.

Professor Dr. H. Haenel
Direktor des Zentralinstituts
für Ernährung

# Wer leben will, muß essen

## Die Grundbausteine unseres Körpers

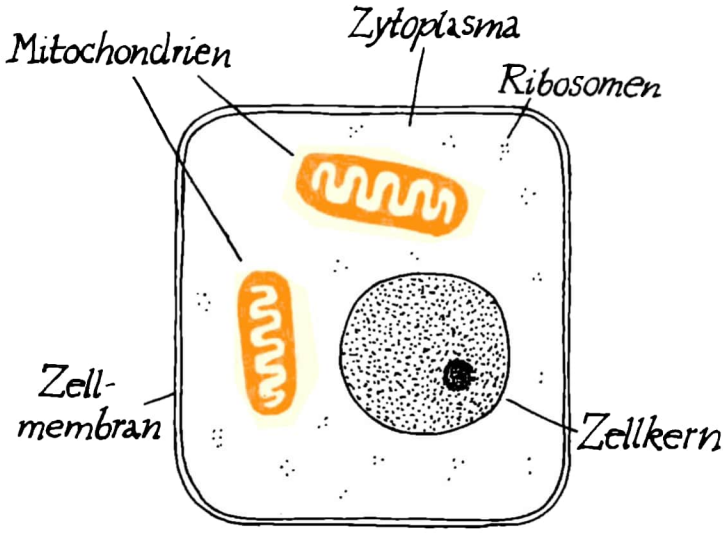
Ob wir gesund und schlank oder beleibt und krank durchs Leben gehen, haben wir selbst in der Hand. Welche Ernährung uns guttut und welche uns schadet, können wir jedoch erst erkennen, wenn wir wissen, wie unser Körper beschaffen ist und was in seinem Inneren mit der aufgenommenen Nahrung geschieht. Dann wird es uns leichtfallen, einen »Magenfahrplan« zusammenzustellen, der uns leistungsfähig erhält und unser Wohlbefinden fördert.

Wie alle Lebewesen besteht auch der Mensch aus Zellen. Diese winzigen »Kämmerchen«, die man erst unter dem Mikroskop erkennen kann, sind die kleinsten lebenden Einheiten aller Organismen. Jede Zelle kann, wie auch der ganze Organismus, Stoffe aus der Umgebung aufnehmen, weiterleiten, verarbeiten und abgeben.

Die wichtigsten Teile der Zelle sind das Zytoplasma und der Zellkern. Im Zytoplasma befinden sich zahlreiche Strukturen, aufgebaut besonders aus Fetten, Kohlehydraten, Mineralstoffen und vor allem aus Eiweißen. Alle diese Stoffe und ihre Funktionen werden wir später näher kennenlernen.

Im Zytoplasma gibt es außerdem viele Wirkstoffe – auch Katalysatoren genannt –, welche die chemischen Reaktionen, die in der Zelle vor sich gehen, beschleunigen: Enzyme, Hormone, Vitamine.

## Tierische Zelle




Unter dem Mikroskop als Körnchen oder Stäbchen sichtbare Gebilde – Mitochondrien genannt – liefern die Energie für alle Arbeitsleistungen der Zelle. Auch auf die Energie kommen wir zurück.
In den Ribosomen der Zelle wird Eiweiß, der Baustoff für alle Lebewesen, hergestellt. Die Zellen verfügen über verschiedene »Einrichtungen«, in denen jeweils ein ganz bestimmtes Eiweiß produziert wird, zum Beispiel Muskeleiweiß oder Bluteiweiß.
Der Zellkern ist das »Steuerungszentrum« der Zelle. Ohne Kern kann die hochdifferenzierte Zelle nicht lange bestehen, und, umgekehrt, ohne Zytoplasma geht der Kern bald zugrunde. Im Zellkern befinden sich die Erbanlagen, die durch die in den Chromosomen ent-

haltenen Nukleinsäuren von Zelle zu Zelle und damit auf die Nachkommen übertragen werden.
Was eine Zelle zu leisten vermag, zeigen einzellige Lebewesen, in deren einziger Zelle alle Lebensvorgänge ablaufen.
Bei höher entwickelten Organismen, die aus sehr vielen Zellen bestehen, haben bestimmte Zellgruppen spezielle Funktionen. Je höher ein Lebewesen entwickelt ist, um so vielfältiger und komplizierter, aber auch um so differenzierter sind die Aufgaben seiner Zellen.
Unser Körper besteht aus ungefähr 30 Billionen Zellen. Sie sind vielgestaltig, unterscheiden sich in Bau, Form und Größe. Gleichartig spezialisierte Zellen haben sich zu Zellverbänden, den Geweben, vereinigt. So bilden die Hautzellen das Deckgewebe unseres Körpers, die Muskelzellen das Muskelgewebe, die Nervenzellen das Nervengewebe.
Unsere Organe, wie das Herz, das Gehirn, der Magen, der Darm oder die Nieren, bestehen wiederum meist aus verschiedenen Geweben. Viele Organe haben sich zu Organsystemen vereint. So bilden die Mundhöhle mit den Zähnen, der Magen, der Darm und die Bauchspeicheldrüse das Verdauungssystem. Es regelt die Verdauung der Nahrung, damit deren Stoffe von den Zellen aufgenommen werden können. Das Blutgefäßsystem, zu dem das Herz und die Blutgefäße gehören, transportiert diese Stoffe zu den Zellen und von ihnen weg. Das Atmungssystem führt dem Körper Sauerstoff zu, ohne den er nicht leben kann.
Das Bewegungssystem, zu dem die Knochen und Muskeln gehören, dient dem Ausführen von Be-

wegungen, es stützt den Körper und schützt die inneren Organe. Die Haut ist die Schutzhülle unseres Körpers und verbindet ihn mit der Außenwelt. Die in ihr liegenden Sinneskörperchen reagieren auf Druck- und Temperatureinwirkungen. Auge, Ohr, Zunge und Nase sind Sinnesorgane; mit ihrer Hilfe können wir uns in der Umwelt zurechtfinden.
Nieren, Harnblase und Harnleiter bilden das Harnsystem, das unter anderem dem Blut die Stoffwechselschlacken entzieht und sie aus dem Körper ausscheidet.
Das Nervensystem mit dem Gehirn als »oberster Leitzentrale« verarbeitet Reize aller Art, die aus der Umwelt und dem Körperinnern aufgenommen werden; außerdem leitet und regelt das Gehirn alle Arbeitsleistungen der Organe. Dabei wird es von verschiedenen Drüsen unterstützt. Schließlich seien noch die Geschlechtsorgane erwähnt, die der Fortpflanzung dienen.
Alle Organsysteme sind miteinander verbunden und voneinander abhängig. Erst durch ihr Zusammenspiel, durch unendlich viele einzelne Leistungen vollbringen sie die Hauptleistung: unser Leben aufrechtzuerhalten. Arbeitet ein System nicht einwandfrei, können dadurch auch andere in Mitleidenschaft gezogen, unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unter Umständen sogar unser Leben gefährdet werden. Die Ernährung ist hierbei von entscheidendem Einfluß. Liegt ständig zuviel oder zuwenig auf unserem Teller, sind die Speisen zu fett und zu süß, essen wir fast jeden Tag die gleichen lieblos und gewürzlos zubereiteten Gerichte, dürfen wir uns nicht wundern, wenn wir

lustlos, leistungsunfähig, leidend und schließlich krank werden. Man kann sich gesund, aber auch krank essen.

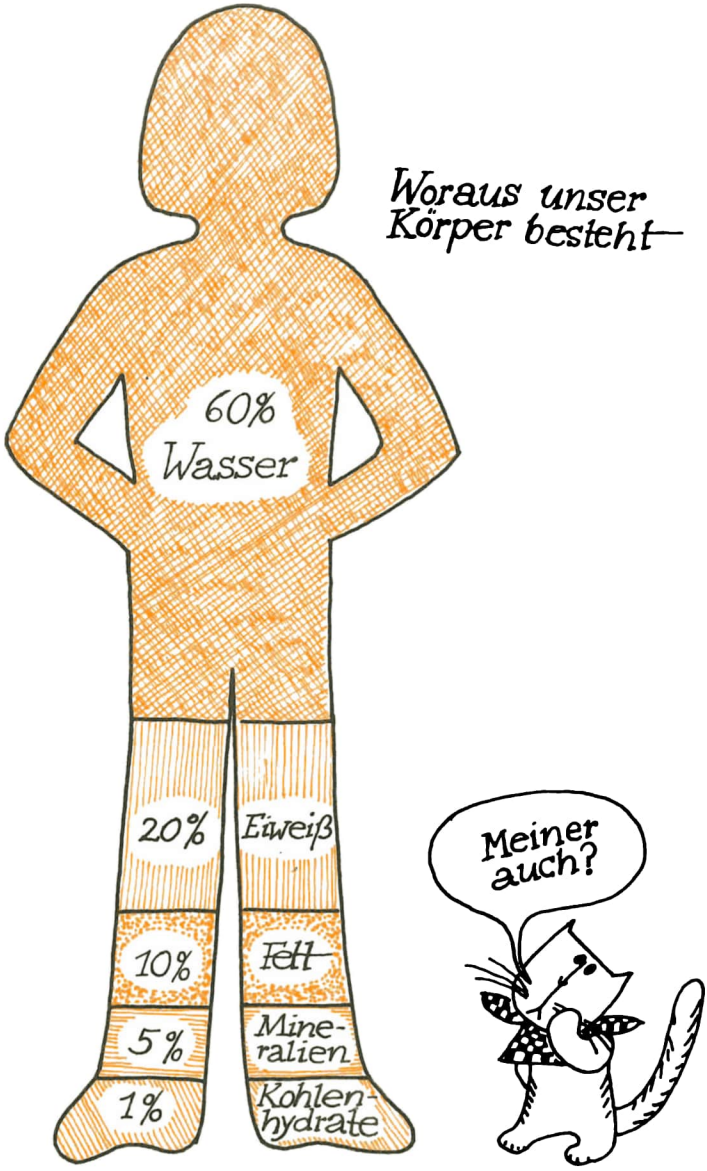
## Woraus unser Körper besteht

Manchen mag es erstaunen: Unser Körper besteht aus den gleichen Stoffen wie die Nahrungsmittel, die wir im Einkaufskorb nach Hause tragen. Schauen wir uns das einmal genauer an:

**Die Zusammensetzung des menschlichen Körpers**

| Bestandteil | Anteil (in Prozenten) | Bedeutung |
|---|---|---|
| **Wasser** | etwa 60–65 | als Bestandteil aller Zellen und als Transportmittel |
| **Eiweiß** | etwa 20 | als Baustoff in Muskeln, Organen, Nägeln, Haaren, im Blut und Gehirn |
| **Fett** | etwa 10 | als Schutz der inneren Organe und im Unterhautzellgewebe, ferner als Energiereserve |
| **Mineralstoffe** | etwa 5 | als Baustoffe im Blut, in den Knochen, Zähnen und Muskeln |
| **Kohlenhydrate** | etwa 1 | in Form von Glykogen in der Leber und in den Muskeln als Energiereserve |

Die wichtigsten Stoffe, aus denen unser Körper besteht, sind also zugleich die wichtigsten Bestandteile


Woraus unser Körper besteht—
60% Wasser
20% Eiweiß
10% Fett
5% Mineralien
1% Kohlenhydrate
Meiner auch?

unserer Nahrung. Es sind dies vor allem die drei Grundnährstoffe, deren Namen wir uns einprägen wollen: Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate. Eiweiße sind besonders wichtig. Ohne Eiweiß, das man in Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern, in Milch und deren Produkten, in Getreide, Hülsenfrüchten und Kartoffeln findet, ist Leben nicht möglich.

Zu den Mineralstoffen, die sich in den Zellen befinden, gehören Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Schwefel, Eisen, Jod und Kupfer. Daneben besteht jede Zelle aus verhältnismäßig viel Wasser.

Unsere Grundnährstoffe – Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate – sind sogenannte organische Verbindungen, die in der Pflanzenzelle aufgebaut werden. Wie geschieht das? Die grünen Pflanzen sind in der Lage, mit Hilfe des energiereichen Sonnenlichts aus dem Kohlendioxid der Luft, dem Wasser des Bodens und den in ihm gelösten Bodensalzen alle Stoffe, die sie zum Wachstum und zur Fortpflanzung benötigen, selbst herzustellen. Gespeichert werden die Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette in ihren grünen Blättern, ihren Wurzeln, Knollen und Samen. Daher sind die Pflanzen auch die Hauptnahrungsmittel von Mensch und Tier. Diese besitzen die Fähigkeit der grünen Pflanzen nämlich nicht, sich aus anorganischen Bodensalzen und dem Kohlendioxid der Luft zu ernähren. Sie sind auf die Pflanzen als Nahrungsmittel angewiesen.

## Unsere Kraft- und Energiequelle

In der Physik versteht man unter Energie die Fähigkeit zur Arbeit. Energie gibt es in verschiedenen Formen: mechanische, elektrische, chemische und Wärmeenergie. Sie lassen sich ineinander umwandeln. Jede Energieform hat eine eigene Maßeinheit. So wird mechanische Energie in Kilopondmeter und elektrische Energie in Kilowatt gemessen. In der Ernährung interessiert uns die Maßeinheit der Wärmeenergie, die Kilokalorie. Oft hören oder lesen wir: Nicht sinnlos schlucken, sondern Kalorien kontrollieren; wer am Fließband sitzt, braucht weniger Kalorien als ein Holzfäller; kalorienarme Wurst und Butter...
Was ist eigentlich eine Kalorie? Was bedeutet sie in der Ernährung?

In unserem Körper, in allen seinen Zellen vollziehen sich unaufhörlich viele Arbeitsvorgänge, gedrosselt auch nachts, wenn wir schlafen. Für diese Arbeitsleistungen braucht der Körper – genau wie eine Maschine – die Zufuhr von Kraft- oder Brennstoff, von Energie. Energie wird unserem Körper in Form von Nahrungsmitteln, vor allem von Fetten und Kohlen-

hydraten zugeführt, die er »verbrennt«. Dabei entsteht Wärme – eine Form der Energie. 1 Kilokalorie (Kurzzeichen: kcal) ist die Wärmemenge, die nötig ist, um 1 l Wasser von 14,5 auf 15,5 °C zu erwärmen.
Im gewöhnlichen Sprachgebrauch sagt man oft nur Kalorie. Den höchsten Kaloriengehalt haben die Fette: je Gramm 9,3 kcal. Die Kohlenhydrate enthalten je Gramm durchschnittlich nur 4,1 kcal. Fett hat gegenüber den Kohlenhydraten also mehr als die doppelte Menge an Kilokalorien. Im Eiweiß verbergen sich gleich viel Kilokalorien wie in den Kohlenhydraten.
Die Nährstoffe, die in den Zellen »verbrannt« werden, versorgen uns also mit der nötigen Energie, die wir brauchen, um atmen, essen, verdauen, gehen, springen, schwimmen, wachsen, kurz: um leben zu können. Auch für das, was uns großen Spaß macht, zum Beispiel tanzen oder Federball spielen, braucht unser Körper Kalorien. Nun dürfen wir uns die Verbrennung im Organismus nicht so vorstellen wie die in einem Ofen oder einem Kraftfahrzeugmotor. Während der Verbrennung in unserem Körper, die man auch als biologische Oxidation bezeichnet, entsteht in den Zellen ein Zwischenprodukt: ATP (Adenosintriphosphat). Diese chemische Verbindung speichert Energie und überträgt sie je nach Bedarf in kleinen Mengen auf andere Verbindungen, die Energie für ihre Arbeit benötigen. Erst mit Hilfe dieses Energieüberträgers ATP sind die Zellen in der Lage, ihre vielfältigen Arbeitsleistungen auszuführen, ohne daß ihnen plötzlich der Kraftstoff ausgeht – vorausgesetzt, wir essen und füllen damit die verbrauchte Energiemenge immer wieder auf.

Für das Verständnis, welche Rolle die Energie im menschlichen Körper spielt, ist eines noch wichtig: Unser Körper kann nicht die gesamte ihm zugeführte Energie speichern, sondern nur etwas weniger als die Hälfte. Die restliche Energie wird bei der Verbrennung von Kohlenhydraten als Wärme über die Haut ausgeschieden und an die Umwelt abgegeben. Diesen Verlust haben die Ernährungswissenschaftler mit eingeplant, als sie berechneten, wieviel jeder einzelne täglich essen sollte.
Die im ATP zunächst gespeicherte Energie wird für die verschiedenen Leistungen des Körpers nach und nach abgegeben. Dabei entsteht ebenfalls Wärme; diese gibt unser Körper bei der Arbeit an die Außenwelt ab.

**Von Bau- und Betriebsstoffen**

Die in unserer Nahrung enthaltenen Stoffe haben verschiedene Funktionen zu erfüllen. Wir unterscheiden sie nach zwei Hauptgruppen: den Baustoffen und den Betriebsstoffen. Zu den Baustoffen zählen das Eiweiß und die Mineralstoffe, zu den Betriebsstoffen die Fette, die Kohlenhydrate und die Wirkstoffe.

*Die Baustoffe*

Für den Aufbau unseres Körpers sind die Eiweiße von besonderer Bedeutung. Ihre Bausteine sind die 22 bisher bekannten Aminosäuren. Einige dieser Aminosäuren müssen wir mit der Nahrung aufnehmen; die meisten kann unser Körper jedoch selbst erzeugen.

Auch Mineralstoffe sind am Aufbau unseres Körpers beteiligt. Sie sind unentbehrlich für das Skelett und die Zähne sowie für die Bildung des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin) und anderer lebenswichtiger Vorgänge.

Wir wissen bereits, daß die Zellen in der Lage sind, sich zu erneuern: Durch Zellteilung entstehen Tochterzellen, die bei Nährstoffaufnahme bis zur Größe der Mutterzellen heranwachsen und dann deren Funktionen übernehmen, wenn diese abstirbt. Das dafür notwendige Baumaterial liefern die Baustoffe. Die Lebensdauer der Zellen ist unterschiedlich lang. Sie beträgt einige Tage bis zu mehreren Wochen. Langlebig sind nur die Nervenzellen.

Besonders kurzlebig sind die Hautzellen. In jeder Minute gehen in der Oberhaut unseres Körpers Zehntausende von Hautzellen zugrunde, an deren Stelle neue Zellen treten. Sie werden nach außen gedrängt und verhornen allmählich. Auch die Haare sowie die Nägel der Finger und Zehen bestehen aus Horn. Jeder weiß, wie schnell sie wachsen.

Die roten Blutzellen leben etwa 100 Tage, die weißen dagegen oft nur wenige Tage oder Stunden.

Täglich sterben in unserem Körper viele Milliarden Zellen ab (allein etwa 250 Milliarden Blutzellen), die alle ersetzt werden müssen. Da die Zellen zum größten Teil aus Eiweiß bestehen, ist der Körper auf ständigen Nachschub eiweißreicher Nahrungsmittel angewiesen.

Aus den Baustoffen bildet der Organismus auch sogenannte Antikörper, die ihn unter anderem vor Infektionen schützen helfen.

Vom Tag der Geburt an bis zum 18. Lebensjahr vergrößert sich das Körpergewicht um das 20-fache

Solange wir noch wachsen, haben die Baustoffe eine Doppelfunktion: Sie müssen das Material liefern für die zu ersetzenden Zellen und für das Wachstum neuer Zellen, die unsere Körpermasse vergrößern. Vom Tag der Geburt an bis zum 18. Lebensjahr vollbringt unser Körper eine beachtliche Aufbauleistung. Wenn wir aufhören zu wachsen, hat sich unser Körpergewicht, das wir als Säugling besaßen, um etwa das 20fache vergrößert. Noch erstaunlicher ist das Verhältnis, wenn wir von der befruchteten Eizelle ausgehen.

### *Die Betriebsstoffe*

Sie werden auch Brennstoffe oder Heizstoffe genannt, weil sie vorwiegend der ATP-Bildung und der Wärmeerzeugung dienen. Kohlenhydrate und Fette sind

die wichtigsten Energielieferanten. Aminosäuren (Baustoffe des Eiweißes) können jedoch ebenfalls als Energielieferanten genutzt werden.
Die Wirkstoffe – zu ihnen gehören Enzyme, Hormone, Vitamine und auch Mineralstoffe – steuern den Ablauf lebenswichtiger Prozesse und sind in unserem Körper in kleinsten Dosen von tausendstel oder millionstel Gramm vorhanden. Enzyme und Hormone werden vom Körper selbst gebildet, Vitamine und Mineralstoffe müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

**Die Stoffe unserer Nahrung**

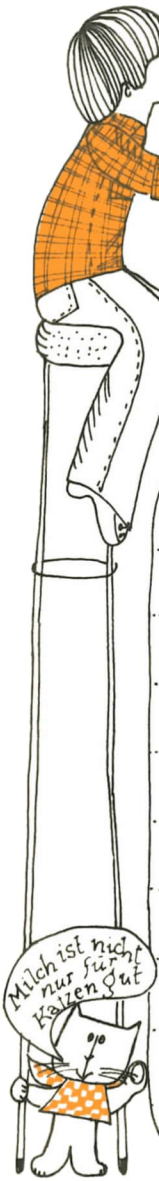
Die Wissenschaft kennt heute rund 60 verschiedene Stoffe, die unser Körper braucht, damit er gesund und leistungsfähig bleibt. Alle diese Stoffe produziert die Pflanze. Wir nehmen sie direkt auf, indem wir Pflanzen verspeisen, oder indirekt über das Fleisch von Tieren.
Abgesehen von der Muttermilch gibt es kein Nahrungsmittel, das alle für uns notwendigen Stoffe in sich vereint. Wir müssen deshalb eine vielseitige, mit Verstand zusammengesetzte Kost zu uns nehmen. Schauen wir uns deshalb an, in welchen Nahrungsmitteln wir welche Stoffe vorwiegend finden.

*Eiweiße*

Hauptlieferanten von tierischem Eiweiß sind: Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Quark und Joghurt; Haupt-

lieferanten von pflanzlichem Eiweiß sind: Getreide, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen, Sojabohnen) und Kartoffeln.
Eiweiße enthalten außer Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff auch Stickstoff und Schwefel. Sie bestehen aus sehr großen, kompliziert gebauten kettenartigen Riesenmolekülen, die sich aus vielen Bausteinen – den Aminosäuren – zusammensetzen. Je nachdem, in welcher Reihenfolge und Anzahl die Aminosäuren miteinander verkettet sind, unterscheiden wir viele verschiedene Eiweißarten.
Eiweiß – es wird auch Protein genannt, was im Griechischen soviel wie »ich nehme den ersten Rang ein« bedeutet – vermag der Körper nicht zu speichern; unsere tägliche Nahrung muß deshalb eine Mindestmenge davon enthalten.
Wie wir schon erfahren haben, sind Eiweiße in erster Linie Baustoffe unseres Körpers, können aber auch zur Energiebildung herangezogen werden. Mangelt es dem Körper nämlich an Betriebsstoffen und verfügt er zugleich über reichlich Eiweißstoffe, so wandelt er diese in Energie um; er kann aus ihnen sogar Blutzucker aufbauen.
Nicht alle Eiweißarten besitzen gleich viele Aminosäuren. Für uns ist dasjenige Eiweiß am wertvollsten, das uns die acht lebensnotwendigen Aminosäuren in einem solchen Verhältnis liefert, wie es dem Bedürfnis des menschlichen Organismus am besten entspricht.
Dieser »biologische Wert« wird in einem Punktsystem ausgedrückt. Das wertvollste eiweißreiche Nahrungsmittel ist die Milch. Sie erhält 100 Punkte, das Ei 94, Haferflocken 98, Rindfleisch 80, Kartoffeln 71 – um

# Milch - weißes Gold




1/2 Liter Vollmilch enthält:

| | | deckt den Tagesbedarf eines Schulkindes von 7-12 Jahren in Prozent |
|---|---|---|
| 16 g Eiweiß | an Eier und Eiweiß | 35 |
| 12,5 g Fett | | 17 |
| 24 g Milchzucker | an Kohlenhydraten | 7 |
| 445 g Wasser | | 28 |
| 0,2 mg Vitamin A | | 35 |
| 0,2 mg Vitamin $B_1$ | | 14 |
| 0,9 mg Vitamin $B_2$ | | 64 |
| 7,5 mg Vitamin C | | 11 |
| 640 mg Kalzium | | 60 |
| 0,5 mg Eisen | | 3,3 |

nur einige eiweißreiche Nahrungsmittel zu nennen. Das tierische Eiweiß ist in der Regel biologisch wertvoller als das pflanzliche. Wir können jedoch weder auf das eine noch auf das andere verzichten. Von den Eiweißmengen, die wir zu uns nehmen, sollten aber 40 bis 50 Prozent tierischer Herkunft sein.

*Fette*

Hauptlieferanten sind: Butter, Schmalz, Pflanzenöl, Margarine. Man unterscheidet Speisefette (Streichfette, Öle und so weiter) und verdeckte Fette (in Fleisch, Kuchen, Soße und dergleichen).
Fette haben die gleichen Grundbestandteile wie Kohlenhydrate, nämlich Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff, nur sind sie in anderen Mengen vertreten und anders aufgebaut. Sie setzen sich aus Glyzerin und Fettsäuren zusammen.
Wie wir schon wissen, benötigt der Organismus die Nahrungsfette vor allem zur Erzeugung von Energie. Nur ein kleiner Teil der täglich aufgenommenen Fettmenge dient dem Körperaufbau und der Zellerneuerung. Doch gerade hierfür braucht der Organismus Fette, die reichlich ungesättigte Fettsäuren enthalten: pflanzliche Öle und die aus ihnen hergestellte Margarine. Er kann diese wertvollen ungesättigten Fettsäuren nicht selber herstellen und ist daher auf ihre Zuführung durch die Nahrung angewiesen.
Tierische Fette, wie Butter und Schmalz, aber auch fettes Fleisch, die über reichlich gesättigte und nur wenig ungesättigte Fettsäuren verfügen, sind unserer Ernährung nicht so zuträglich, wenn sie in übergroßen

Mengen verzehrt werden. Man sollte sie daher sparsam verwenden.
Fett ist der energiereichste Nährstoff. Verzehren wir zuviel davon, wird es unter der Haut abgelagert.
Mit einigen Fetten nehmen wir auch bestimmte Vitamine auf, die in ihnen gelöst sind: die Vitamine A und D.

*Kohlenhydrate*

Hauptlieferanten sind: Kartoffeln, Mehl (Brot, Nudeln), Reis, Haferflocken, außerdem Zucker, Süßigkeiten, Marmelade, Honig, Obst und Gemüse.
Kohlenhydrate bestehen aus Kohlenstoff und den Bestandteilen des Wasser: Wasserstoff und Sauerstoff.
Mengenmäßig sind die Kohlenhydrate unser bedeutendster Nährstoff. Sie liefern uns – zusammen mit den Fetten – den größten Teil der Energie. Von den verschiedenen Kohlenhydraten sind Stärke und Zucker für unsere Ernährung besonders wichtig.
Die Stärke wird von allen Nährstoffen am schnellsten in ihre kleinsten Bausteine, den Traubenzucker, zerlegt. Schon kurze Zeit, nachdem wir gegessen haben, befindet sich Traubenzucker in unserem Blut (Blutzucker). Er versorgt in erster Linie das Gehirn und die Nerven mit Energie. Da die Energiereserven des Gehirns klein sind, wird es intensiv von Blut durchströmt – beim Erwachsenen von etwa 1000 Litern täglich –, das ihm die notwendige Energie zuführt. Eine der Funktionen der Bauchspeicheldrüse besteht darin, die Zuckermenge im Blut gleichmäßig hoch zu halten.

Haben wir einmal allzu große Mengen an Zucker oder Stärke zu uns genommen, wird ein Teil des Blutzuckers in eine stärkeähnliche Substanz, Glykogen genannt, umgewandelt und in der Leber und den Muskeln gespeichert. Diese Substanz dient als »Kraftstoffreserve«.

Sind die Speicher in der Leber und den Muskeln voll, wandelt der Körper den überschüssigen Zucker in Fett um und lagert es in den Fettdepots als Reserve ab.

Stärke ist der Reservestoff der Pflanzen. Sie ist vor allem in Samen beziehungsweise Knollen und Getreidekörnern abgelagert. In gekochtem oder gebackenem Zustand (Mehl) können wir die Stärke gut verwerten.

Die Gerüstsubstanz der Pflanzen, die Zellulose, ist ebenfalls ein Kohlenhydrat. Unser Körper kann sie

zwar nicht verdauen, aber als Füll- beziehungsweise Ballaststoff regt sie die Darmtätigkeit an und fördert so die Verdauung und einen regelmäßigen Stuhlgang.

*Vitamine*

Hauptlieferanten sind: Obst, Gemüse, Fleisch, Eier, Milch, Käse, Quark, Joghurt, Fisch, Innereien, Getreideprodukte (vor allem Vollkornbrot).
Vitamine sind Wirkstoffe, die für Erhaltung, Funktion und Wachstum des Körpers unbedingt nötig sind und unsere Widerstandskraft und unser Leistungsvermögen stärken. Unser Stoffwechsel kann sie nicht selbst herstellen, wir müssen sie deshalb mit der Nahrung aufnehmen. Fehlen sie uns, können sich empfindliche Störungen und Krankheiten einstellen.
Da nur wenige Vitamine vom Körper gespeichert werden können, müssen wir ihm diese Wirkstoffe durch eine entsprechende Kost ständig zuführen.
Nach ihren chemischen Eigenschaften unterscheidet man wasserlösliche und fettlösliche Vitamine. Unabhängig davon werden die verschiedenen Vitamine nach einer dem Alphabet entnommenen Einteilung gegliedert. Besonders bekannt sind die Vitamine A (die Vorstufe heißt Karotin), C, D, $B_1$, $B_2$, Niazin und die Vitamine $B_6$ und $B_{12}$. Die verschiedenen B-Vitamine faßt man auch unter der Bezeichnung B-Komplex zusammen. Alle Vitamine sind lebensnotwendig; fehlen sie über längere Zeit in der Kost, treten Mangelerscheinungen, Krankheit und letztlich der Tod ein.
Zwischen Vitaminen, die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen, und Enzymen, den wichtigsten Regu-

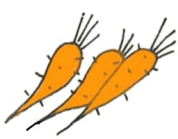
latoren des Stoffwechsels, gibt es enge Wechselbeziehungen. So können zum Beispiel viele Enzyme, die vorwiegend aus Eiweiß bestehen, erst aufgebaut werden, wenn bestimmte Vitamine im Körper vorhanden sind. Gegenseitige Abhängigkeit besteht auch zwischen Enzymen, Vitaminen und Hormonen. Letztere – sie machen meistens nur winzige Mengen aus – steuern so komplizierte Vorgänge wie das Wachstum, den Stoffwechsel und die Fortpflanzung.

*Richtwerte für die tägliche Vitaminaufnahme**

| Vitamine | a) für Kinder von 6–12 Jahren<br>b) für Jugendliche von 12–18 Jahren | Tagesbedarf ist reichlich gedeckt z. B. mit | reichlich enthalten u. a. in |
|---|---|---|---|
| A | a) 2500–3000 IE = 500–600 µg<br>b) 3000–4000 IE = 600–800 µg | 30–40 g Möhren | Tomaten, Chicoree, Leberwurst, Möhren, Eigelb, Spinat, Leber, Grünkohl, Aprikosen |
| D | a) 400 IE = 10 µg<br>b) 400 IE = 10 µg | 80 g Heringsfilet | Hering, Eigelb, Pfifferlingen, Schweineleber, Vollfettkäse |
| C | a) 40–45 mg<br>b) 45–55 mg | 250–300 g Blumenkohl | Äpfeln (»Ontario«), Tomaten, Blumenkohl, Weißkohl, Erdbeeren, Zitronen, Gemüsepaprika, schwarzen Johannisbeeren, Apfelsinen, Rosenkohl |

* nach Prof. Dr. Hans-Albrecht Ketz

| Vitamine | a) für Kinder von 6–12 Jahren<br>b) für Jugendliche von 12–18 Jahren | Tagesbedarf ist reichlich gedeckt z. B. mit | reichlich enthalten u. a. in |
|---|---|---|---|
| $B_1$ | a) 1,0–1,3 mg<br>b) 1,3–1,6 mg | 200–250 g Schweinefleisch | Haferflocken, magerem Schweinefleisch, Erbsen, Apfelsinen, gekochtem Schinken, Vollkornbrot, Schweinenieren, Erdnüssen, weißen Bohnen |
| $B_2$ | a) 1,3–1,5 mg<br>b) 1,5–1,9 mg | 50–80 g Schweineleber | Milch, Quark, Vollkornbrot, Joghurt, Zungenwurst, Champignons, Steinpilzen, Schweineleber, Schweinenieren, Leberwurst, Apfelsinen, Mandarinen |
| Niazin | a) 14–17 mg<br>b) 17–21 mg | 100–150 g Erdnüssen | Thunfisch, Haferflokken, Erdnüssen, Schweinefleisch, Heilbutt, Erbsen, Karotten, Schweineleber, Rinderleber, Schweinenieren |



| Vitamine | a) für Kinder von 6–12 Jahren<br>b) für Jugendliche von 12–18 Jahren | Tagesbedarf ist reichlich gedeckt z. B. mit | reichlich enthalten u. a. in |
|---|---|---|---|
| $B_6$ | a) 1,1–1,5 mg<br>b) 1,5–2,0 mg | 1000 g Trinkvollmilch | Rindfleisch, Knäckebrot, Schweineherz, Weizenvollkornbrot, Rindernieren, Rosenkohl, Trinkvollmilch, Rinderleber, Schweineleber |
| $B_{12}$ | a) 2,0–3,0 µg<br>b) 3,0 µg | 1–2 Hühnereiern | Rinderleber, Dorsch, Hühnerei, Hering, Trinkvollmilch, magerem Rindfleisch |

### *Mineralstoffe*

Hauptlieferanten von Kalzium sind: Milch und Milchprodukte; von Phosphor: Fisch, Fleisch, Getreideerzeugnisse; von Eisen: mageres Fleisch, Innereien, Spinat, Hülsenfrüchte, Vollkornerzeugnisse.
Mineralstoffe sind keine Energieträger. Zu den für uns wichtigsten, die wir täglich mit der Nahrung aufnehmen müssen, gehören Natrium, Chlor, Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor sowie Spuren der Elemente Eisen, Fluor, Jod, Kobalt, Kupfer, Mangan, Silizium, Zink und anderer für unseren Körper unentbehrlicher Mineralstoffe.

Kalzium, Phosphor und Magnesium bilden die Hauptbestandteile des Skeletts und der Zähne. Unser Körper scheidet täglich etwa 15 bis 26 g Mineralien mit dem Urin aus. Daher müssen wir ihm durch die Nahrung ständig genügend Mineralien wieder zuführen.

*Wasser*

Schließlich sei noch das Wasser genannt, aus dem der menschliche Körper zu 60 bis 65 Prozent besteht. Während ein Mensch ungefähr zwei Monate lang ohne Nahrung existieren kann, indem er von seinen eigenen Körperreserven zehrt, übersteht er einen absoluten Wassermangel nur wenige Tage. Wasser ist Lösungs- und Transportmittel zugleich. Der erwachsene Mensch benötigt täglich 2,5 l Wasser. Einen Teil nimmt er mit stark wasserhaltigen Nahrungsmitteln auf – wie Fisch, Gurke, Kohl, Paprika, frisches Obst –, den Rest durch Getränke.

**Was mit der Nahrung im Körper geschieht**

Der Anblick und der Duft aufgetragener Speisen und die Vorfreude auf das Essen führen bereits zur Absonderung von Mundspeichel und Magensaft – noch bevor uns ein Bissen auf der Zunge liegt. »Das Wasser läuft uns im Munde zusammen.« Während des Kauens wird die Nahrung mit den Zähnen mechanisch zerkleinert und mit Speichel vermengt. »Gut gekaut ist halb verdaut«, lautet ein altes Sprichwort.
Der Mundspeichel macht den Nahrungsbrei gleitfähig,

damit er den Verdauungskanal leichter durchlaufen kann. Außerdem enthält er ein Enzym, das bereits im Mund die Umwandlung der Stärke in Zucker einleitet. Wer längere Zeit auf einem Stückchen Brot kaut, stellt fest, daß es anfängt, süß zu schmecken.

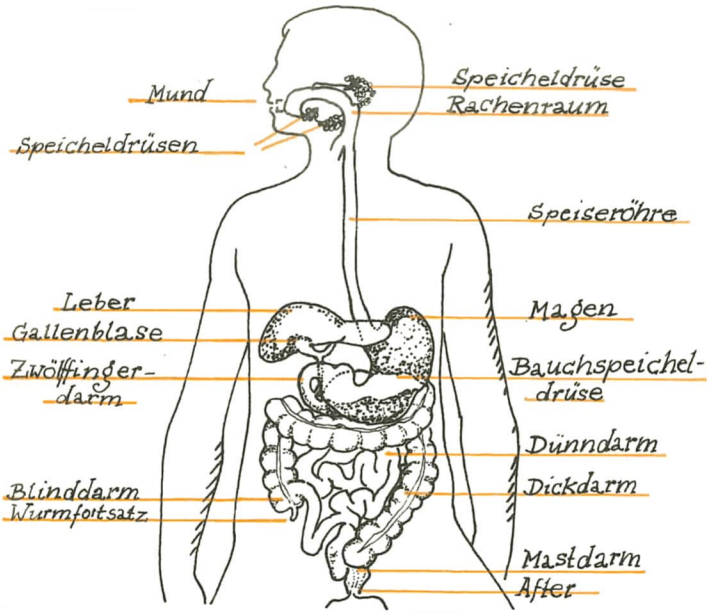
Die Verdauung der Eiweiße, die chemisch anders aufgebaut sind als die Stärke, beginnt erst im Magen. Sobald der grob zerkleinerte Nahrungsbrei in den Magen gelangt, wird hier – ähnlich wie im Mund – eine Verdauungsflüssigkeit abgesondert: der Magensaft. Er unterscheidet sich jedoch in seiner Zusammensetzung vom Mundspeichel, er ist sauer. Ein wichtiger Bestandteil des Magensaftes ist die Salzsäure. Daher schmeckt etwas, was uns aus dem Magen wieder aufstößt, sauer. Die Magensäure leitet zusammen mit dem Wirkstoff Pepsin die Eiweißverdauung ein.

Was wir gegessen haben, verweilt unterschiedlich lange im Magen: Reis zum Beispiel 1 bis 2 Stunden, Fisch und Milch 2 bis 3 Stunden, Gänsebraten 4 bis 5 Stunden, Ölsardinen sogar 8 Stunden.

Vom Magen gelangt der flüssige Nahrungsbrei schubweise durch den Magenpförtner in den Dünndarm. Hier wird er noch einmal mit Verdauungssäften durchsetzt, die aus der Bauchspeicheldrüse, der Leber und aus den Drüsenzellen der Darmschleimhaut stammen. Diese Säfte führen die Verdauung zu Ende und zerlegen dabei auch die Fette. Jetzt befinden sich die Nährstoffe in einem Zustand, der ihren weiteren Transport zu den Zellen und ihre Verwertung möglich macht.

Transportmittel ist das Blut. Wie aber gelangen die Nährstoffe vom Dünndarm in das Blut?

Dieser Prozeß beruht auf einer biophysikalischen




Erscheinung, die man Osmose nennt. Er kommt dadurch in Gang, daß im unteren Teil des Dünndarms mehr Nährstoffe konzentriert sind als im Blut und der Körper bestrebt ist, einen Ausgleich herzustellen. So wandern die winzigen Nährstoffteilchen durch die Darmwand ins Blut, und da in den Dünndarm Millionen winziger Zotten, zapfenartig vorspringende Organgebilde der Darmschleimhaut, ragen, welche die Innenwand des Dünndarms um ein Vielfaches größer machen als die Außenfläche, gelangen reichlich Nährstoffe auf einmal ins Blut. Pumpbewegungen der Zotten unterstützen diesen Vorgang.

Die unverdaulichen Nahrungsreste wandern in den Dickdarm. Hier wird dem dünnflüssigen Speisebrei Wasser entzogen und dieser zum Kot umgebildet. Im Mastdarm wird der Kot gesammelt und durch den After ausgeschieden.

Zurück zu den Nährstoffen. Das Blut transportiert sie zu den Zellen. Dort wird ein Teil von ihnen zu körpereigenen Stoffen aufgebaut. Dazu ist viel Energie nötig. Die »Kraftstation« der Zelle, der Energieüberträger ATP, liefert sie. Der andere Teil der Nährstoffe wird in den Zellen verbrannt, in Energie umgewandelt, die wir für die Aufrechterhaltung aller Arbeitsprozesse unserer Organe und für unsere Bewegungen und Arbeitsleistungen brauchen. Diese Energie wird den Organen und Muskeln ebenfalls über die »Kraftstation« ATP zugeführt.

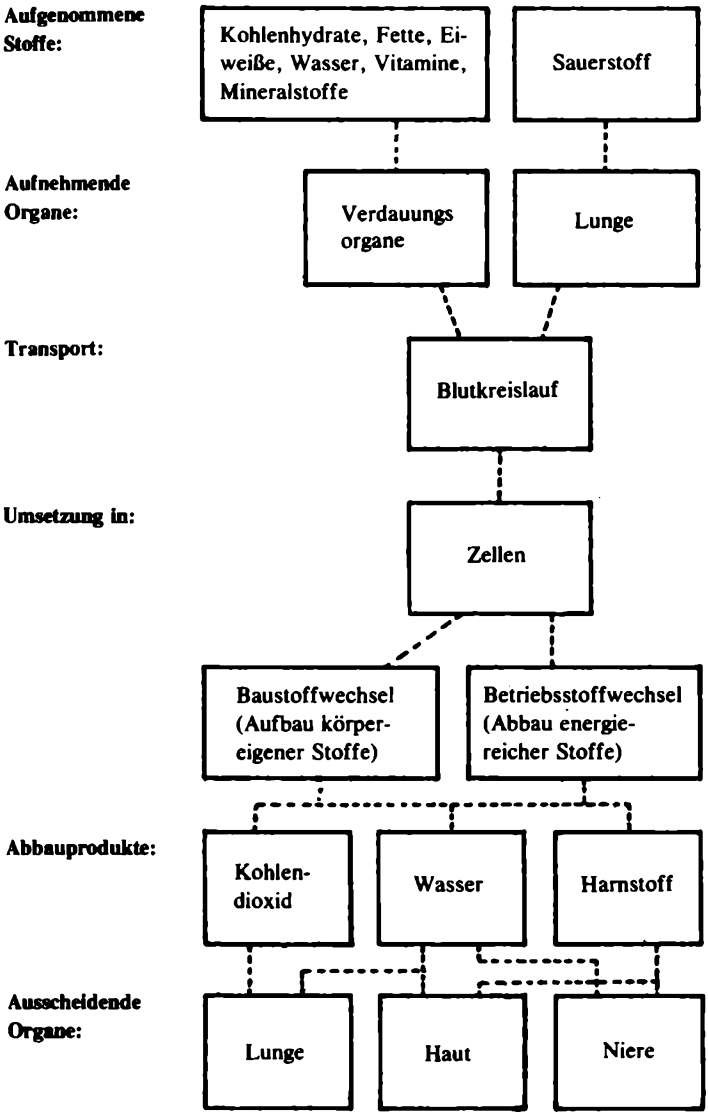
Für die Verbrennung in den Zellen ist Sauerstoff unentbehrlich; die Lunge entnimmt ihn der eingeatmeten Luft, und das Blut transportiert ihn von dort zu den Zellen. Enzyme, Hormone und Vitamine sorgen für einen störfreien Ablauf dieser Prozesse.

Bei den Stoffumwandlungen in der Zelle entstehen auch »Reste«, sogenannte Abbauprodukte, wie Kohlendioxid, Mineralstoffe, Wasser, Harnstoff, Harnsäure und andere, die nicht mehr benötigt werden. Das Blut transportiert sie ab; Lunge, Nieren und Haut scheiden sie aus.

Solange wir leben, reißen die Um- und Abbauvorgänge in unseren Zellen niemals ab. Innerhalb weniger Monate sind die Bausteine des Körpers ausgewechselt, erneuert.

Die Gesamtheit all dieser Vorgänge – die Aufnahme, die Umwandlung und die Abgabe von Stoffen – bezeichnen wir als Stoff- und Energiewechsel. Er ist bei allen Lebewesen – Mensch, Tier und Pflanze – stets an die Aufnahme von Nahrung gebunden. Ohne Nahrung können sie nicht leben.

## Der Stoffwechsel des Menschen

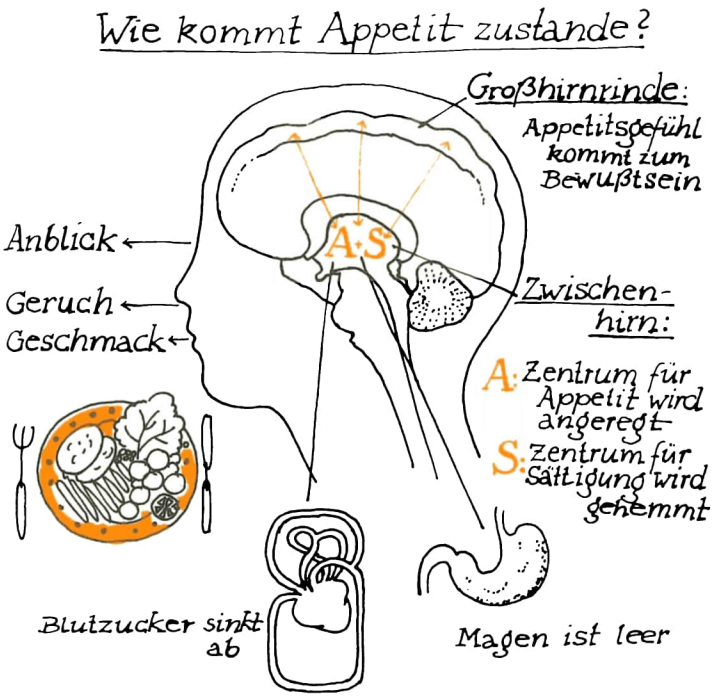


**Hunger haben und satt sein**

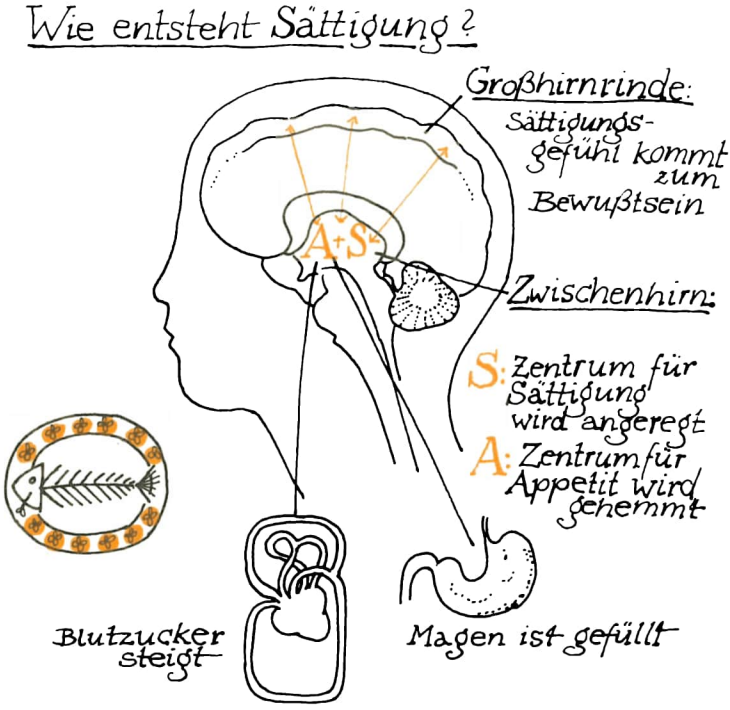
Der Hunger und das Sattsein werden durch das Gehirn, die Leitzentrale unseres Nervensystems, unabhängig von unserem Willen gesteuert. Wir können jedoch über einen Teil des Gehirns, die Großhirnrinde, dem Sitz unserer Empfindungen und unseres Denkvermögens, Einfluß nehmen auf den Beginn und das Ende einer Mahlzeit.

Wie funktioniert das nun eigentlich, satt sein und Hunger haben? Im Zwischenhirn gibt es ein Eßzentrum mit zwei »Schaltzentralen«, die Hunger und Sattsein anzeigen. Hunger wird über das Nervensystem signalisiert, wenn der Magen leer ist, wenn der Blutzucker um mehr als ein Drittel unter seinen Normalwert gesunken ist und die Körperzellen fast keine Nährstoffe mehr zu verbrennen haben. Vom Hungerzentrum werden alle Organe, die es betrifft, über Milliarden hauchdünner Nervenfasern alarmiert: »Nahrung herbeischaffen, Nahrung herbeischaffen!« Einen derartigen Daueralarm empfinden wir als Hunger. Gleichzeitig entsendet das Hungerzentrum einen Stoff in das benachbarte Sättigungszentrum, mit dem es den »Gegenspieler« für einige Stunden lahmlegt.

Sobald wir etwas essen, sich Magen und Darm wieder füllen, der Blutzucker über seinen Normalwert steigt und die Körperzellen genügend Nährstoffe zu verbrennen haben, wird das dem Sättigungszentrum signalisiert. Es »erwacht« aus seiner Lähmung und übermittelt nun den betreffenden Organen und der Großhirnrinde die Informationen: »Genug gegessen, aufhören mit dem Essen!" Gleichzeitig führt jetzt das




Sättigungszentrum dem Hungerzentrum einen Stoff zu, der es vorübergehend lähmt. Das Sättigungsgefühl setzt ein. Wenn wir dennoch weiteressen, kann auch die »Schaltzentrale« für die Nahrungsaufnahme nichts dagegen tun, denn – wie bereits erwähnt – Beginn und Ende einer Mahlzeit hängen von unserem Willen ab. Die »Schaltzentrale« funktioniert nicht in allen Fällen; sie versagt, wenn wir Nahrungsmengen verspeisen, die weit über unserem Tagesbedarf liegen. Energie, die nicht umgesetzt werden kann, verbleibt im Körper als Fett. Früher, als die Menschen weit mehr körperliche Arbeit leisteten und sich mehr bewegten als heute, konnten sie auch getrost mehr essen, weil sie viel Ener-




gie für die Arbeit verbrauchten. Die Energieaufnahme mit der Nahrung und die Energieabgabe durch die Arbeit hielten sich die Waage. Auf die »Schaltzentrale« war Verlaß.

Hier ist der Mensch gegenüber dem Tier der freien Wildbahn im Nachteil, das selbst bei reichlichem Futterangebot nur so viel frißt, wie es zum Leben braucht (es muß, falls nötig, jederzeit leichtfüßig die Flucht vor dem Feind ergreifen können!). Schmackhafte Leckereien aller Art machen es uns jedoch oft schwer, den Appetit vom Hunger zu unterscheiden. Da wir heute durch die Mechanisierung und Automatisierung vieler Arbeitsprozesse weit weniger kör-

perliche Tätigkeiten verrichten müssen als unsere Vorfahren, sind wir zu sparsamerer Nahrungsaufnahme verpflichtet. Wir müssen unsere Eßgewohnheiten den veränderten Arbeitsbedingungen anpassen.

Vermutlich ist bei Kindern und jungen Menschen, die wachsen und folglich mehr essen müssen, noch eine Sättigungswarnung vorhanden. Sie kann sich jedoch als Folge falscher Eßgewohnheiten mit den Jahren verlieren. Jeder Mensch, ob jung oder alt, ist am besten beraten, wenn er seinen eigenen Willen beim Essen einschaltet und dann aufhört, wenn er zum ersten Mal spürt, daß er eigentlich satt ist – und sei die Warnung auch noch so schwach. Wie sagt der Volksmund? »Man soll aufhören, wenn es am besten schmeckt.«

Ständiges Überessen hat aber nichts mit gelegentlichem Heißhunger zu tun. Hin und wieder verspüren wir besonderen Appetit auf ganz bestimmte Speisen, zum Beispiel auf Salat, auf Käse, auf Butter und natürlich auch auf Schokolade, Kuchen oder Bonbons. Was hat es damit auf sich? Darf man diesen Heißhunger stillen, oder soll man eisern sein? Wenn er nicht zu häufig auftritt, kann man ihm nachgeben. In der Regel drückt diese Empfindung aus, daß dem Körper im Augenblick etwas fehlt. Heißhunger auf grünen Salat stellt sich meistens gegen Ausgang des Winters ein, wenn unser Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen besonders hoch ist. Dem Hunger auf Schokolade ist allerdings mit Vorsicht zu begegnen; meist handelt es sich nur um die Eßlust auf etwas Süßes.

**Essen – was, wieviel, wie oft?**

Wenn wir uns richtig ernähren wollen, müssen wir wissen, was, wieviel und wie oft wir essen sollen. Gesund und schlank bleiben bedeutet nicht, daß wir auf alles verzichten müssen, was uns gut schmeckt. Im Gegenteil, unser Körper verlangt nach abwechslungsreichen, vielseitigen Speisen, denn nur sie können ihm alle Stoffe bieten, die für Gesundheit und Wachstum unerläßlich sind. Wir haben bereits erfahren, daß es außer Muttermilch kein Nahrungsmittel gibt, das diese mehr als 60 Stoffe enthält. Selbst die Milch, unser wertvollstes Nahrungsmittel, hat zum Beispiel einige wichtige Vitamine (D, $B_1$ und $B_2$) in nur sehr geringen Mengen, die unseren Bedarf nicht decken; Eier verfügen weder über Vitamin C noch über Kohlenhydrate; Obst und Gemüse enthalten wenig Eiweiß und Fett und kein Vitamin $B_{12}$; Vollkornbrot mangelt es an Vitamin A und C; Butter enthält kaum Eiweiß, keine Kohlenhydrate und auch nur wenige der wertvollen ungesättigten Fettsäuren; Zucker hat weder Eiweiß noch Fett, Vitamine oder Mineralstoffe. Wir könnten den Vergleich beliebig fortsetzen, ohne jemals einem einzigen wirklich vollwertigen Nahrungsmittel zu begegnen. Das Kunststück besteht darin, jeden Tag von jedem etwas zu essen.
Die wichtigsten Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die unser Körper täglich braucht, sind in den folgenden fünf Gruppen enthalten:

*1. Milch*
Generell zur Versorgung mit Eiweiß, für den Aufbau

und die Regeneration (Wiederherstellung); Kalzium, B-Vitamine.
Zum Beispiel: Milch, Joghurt, Quark, Käse.

*2. Fleisch – Fisch*
Generell zur Versorgung mit Eiweiß, für den Aufbau und die Regeneration; B-Vitamine, Eisen.
Zum Beispiel: mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, auch Eier.

*3. Brot – Getreide – Kartoffeln*
Generell zur Versorgung mit Kohlenhydraten und zur Sättigung; B-Vitamine, Eisen.
Zum Beispiel: Vollkornbrot, Brötchen, Mehl, Getreideflocken, Grütze, Reis, Kartoffeln.

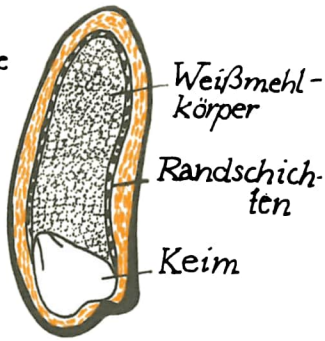
*4. Fett – Öl*
Generell zur Versorgung mit Kalorien und ungesättigten Fettsäuren (vor allem Sonnenblumenöl und Margarine).

*5. Gemüse – Obst*
Generell zur Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.
Zum Beispiel: grünes Blattgemüse, orangefarbenes und rotes Gemüse, Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren.

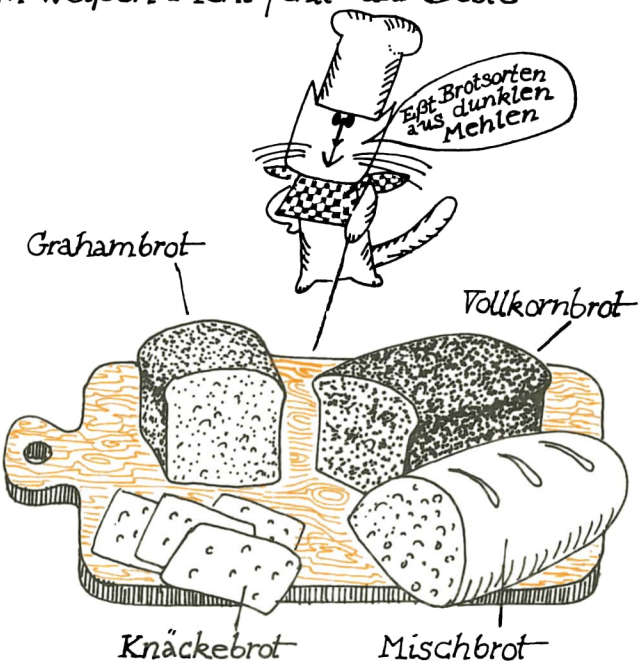
Aus jeder dieser Gruppen sollte täglich und möglichst zu jeder Mahlzeit etwas gewählt werden.
Besonders wichtig beim Zusammenstellen unseres

Das Weizenkorn enthält:

12 Prozent Eiweiß
2 Prozent Fett
70 Prozent Kohlenhydrate
Vitamine der B-Gruppe
Vitamin E
Mineralstoffe und
Spurenelemente




Im weißen Mehl fehlt das Beste



Speisenplanes ist ein harmonisches Verhältnis zwischen Aufbaustoffen (Eiweiß) und Energieträgern (Kohlenhydraten und Fetten). Das Zentralinstitut für Ernährung der Akademie der Wissenschaften der DDR hat für die 9 bis 18jährigen Jungen und Mädchen einen Nährstoffrichtsatz errechnet. Danach sollen in je 100 mit unserer Nahrung aufgenommenen Kilokalorien etwa 13 dem Eiweiß, 30 den Fetten und 57 den Kohlenhydraten entstammen (dabei handelt es sich um gewisse Richtwerte, die nicht zu genau zu nehmen sind). Vereinfacht ausgedrückt: kein Fleisch-, Fisch- oder Eiergericht ohne Obst-, Gemüse- oder Kartoffelbeilage. Um unseren Körper gesund und widerstandsfähig zu erhalten, sollte unser Magenfahrplan neben Obst und Gemüse stets auch Milch oder Milcherzeugnisse sowie Vollkornbrot enthalten.

**Wieviel Kilokalorien je Tag?**

Der tägliche Kalorienbedarf hängt von verschiedenen Faktoren ab: vom Alter, von der Körpergröße, vom Körpergewicht und ganz besonders von der Art und von der Dauer der Arbeitstätigkeit(womit auch jede Bewegung unseres Körpers gemeint ist). Selbst das Geschlecht spielt eine Rolle. Frauen benötigen grundsätzlich weniger Kilokalorien als Männer, Mädchen weniger als Jungen. Warum? Frauen und Mädchen haben bei gleichem Alter und gleichem Körperbau je Zentimeter Körperhöhe weniger Muskelgewebe als die vergleichbaren Männer und Jungen. Sie müssen also weniger Muskelgewebe mit Aufbau- und Energiestof-

fen versorgen, weswegen sie etwa 10 bis 15 Prozent weniger Kilokalorien benötigen.
Auch wenn wir ganz still liegen, uns, wie die Wissenschaftler sagen, im »nüchternen Ruhezustand« befinden, verbraucht unser Körper Kalorien, denn in ihm laufen wichtige Lebensfunktionen weiter ab: Unser Herz pumpt unaufhörlich Blut durch die Gefäße; die Lungen nehmen fortwährend neuen Sauerstoff auf; die Leber baut ohne Unterlaß Kohlenhydrate um und speichert sie, baut körpereigenes Eiweiß auf, bildet Gallensaft und baut Gift- und Schlackenstoffe ab; die Nieren regulieren den Wasser- und Salzhaushalt, produzieren Harn (Urin) und scheiden Stoffwechselgifte aus; Millionen Nervenzellen verrichten ihre Arbeit.
Der Kilokalorienbedarf, der für diese Minimalleistung unseres Körpers nötig ist, wird als Grundumsatz bezeichnet; er läßt sich genau berechnen. Bei einem mittelgroßen Erwachsenen beträgt er 1300 (Frauen) bis 1700 (Männer) Kilokalorien. Über diesen Betrag hinaus benötigen wir für alle Tätigkeiten weitere Kalorien, für das Kauen, Schlucken und Verdauen, das Fortbewegen und den Sport, für die körperliche Arbeit und das Lernen...
Wer körperlich schwer arbeitet, wie Bergleute und Walzwerker, verbraucht mehr Kilokalorien, vor allem mehr Kohlenhydrate und Fette, als ein Büroangestellter oder Schüler, der vorwiegend am Schreibtisch beziehungsweise auf der Schulbank sitzt.
Sportler, die an Wettkämpfen teilnehmen oder trainieren und dabei Höchstleistungen vollbringen, müssen ebenfalls genau berechnete Zuschläge erhalten, ebenso schwangere oder stillende Frauen.

Das Zentralinstitut für Ernährung der Akademie der Wissenschaften der DDR hat für die einzelnen Berufsgruppen sowie für Kinder und Jugendliche genau berechnet, wieviel Kalorien, Grundnährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine sie täglich benötigen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Hier ein Auszug: Seite 46.

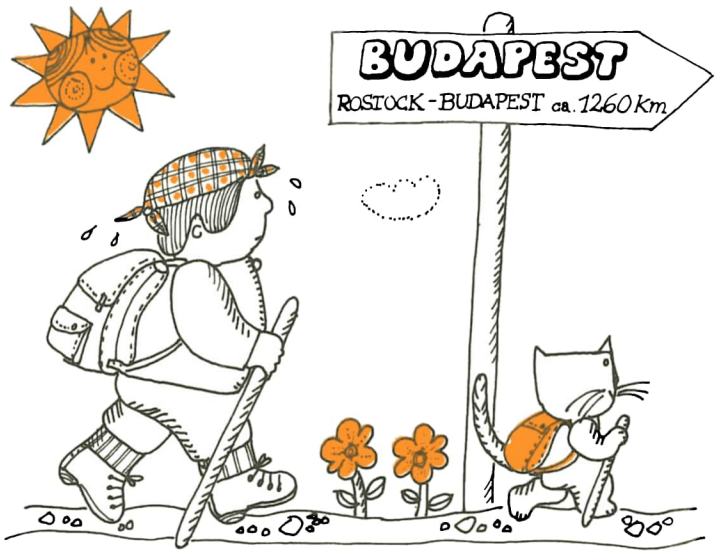
Die Ernährungswissenschaftler bescheinigen uns erst dann eine richtige Ernährung, wenn wir die für die verschiedenen Altersgruppen vorgegebenen Kilokalorien streng einhalten, dabei auf die richtige Zusammensetzung von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten achten und nie die nötigen Mineralstoffe und Vitamine vergessen.

**Kalorienkontrolle gehört dazu**

In der Nährwerttabelle (siehe Seite 46) können wir den Kilokalorienwert unserer Nahrungsmittel und ihren Nährstoff-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt ablesen. Es genügt nicht, daß wir uns auf unser Gefühl verlassen. Passen wir nicht täglich auf, haben wir uns schnell ein Bäuchlein angegessen. Anfänglich können wir durch körperliche Arbeit oder Sport wieder ein bis zwei überschüssige Kilogramm abtrainieren. Haben wir den richtigen Augenblick verpaßt und schleppen nun schon etliche Kilogramm zuviel mit uns herum, vermögen wir diesen Fettüberschuß nicht mehr allein durch körperliche Betätigung loszuwerden. Denn: wollte ein Mensch, der beispielsweise 10 kg Fett zuviel mit sich

## Was Schüler und Lehrlinge täglich brauchen

| Alter (Jahre) | Kalorien (kcal) | Eiweiß (g) | Fett (g) | Kohlen-hydrate (g) | Kalzium (mg) | Eisen (mg) | Vitamine A (IE) | $B_1$ (mg) | $B_2$ (mg) | C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kinder | | | | | | | | | | |
| 6–9 | 2100 | 65 | 68 | 295 | 800 | 12,0 | 2100 | 1,3 | 1,3 | 60 |
| Jungen | | | | | | | | | | |
| 9–12 | 2500 | 80 | 80 | 350 | 1000 | 15,0 | 2700 | 1,5 | 1,5 | 70 |
| 12–15 | 3000 | 95 | 95 | 420 | 1000 | 15,0 | 3000 | 1,8 | 1,8 | 70 |
| 15–18 | 3200 | 100 | 105 | 440 | 1000 | 15,0 | 3000 | 1,9 | 1,9 | 70 |
| Mädchen | | | | | | | | | | |
| 9–12 | 2300 | 75 | 75 | 300 | 1000 | 15,0 | 2700 | 1,5 | 1,5 | 70 |
| 12–15 | 2600 | 80 | 85 | 360 | 1000 | 15,0 | 3000 | 1,6 | 1,6 | 70 |
| 15–18 | 2500 | 80 | 80 | 350 | 1000 | 15,0 | 3000 | 1,5 | 1,5 | 70 |




herumträgt, diese loswerden, so müßte er ungefähr 1270 km zu Fuß zurücklegen.
Um dem Bedarf unseres Körpers gerecht zu werden, müssen wir die uns zugebilligten Kilokalorien auf die einzelnen Mahlzeiten am Tag verteilen.
Wie oft soll man essen? Am gesündesten ist es, wenn wir am Tag fünf Mahlzeiten einnehmen; fünf kleinere Mahlzeiten sind besser als drei größere. Dabei wird das Tagessoll an Kilokalorien auf die einzelnen Mahlzeiten am günstigsten so verteilt:

| | |
|---|---|
| 1. Frühstück | 20 Prozent |
| 2. Frühstück | 15 Prozent |
| Mittagessen | 30 Prozent |
| Vesper | 10 Prozent |
| Abendessen | 25 Prozent |

Für ein 10jähriges Mädchen, das je Tag 2300 kcal braucht, bedeutet das: 1. Frühstück – 460 kcal, 2. Frühstück – 345 kcal, Mittagessen – 690 kcal, Vesper – 230 kcal, Abendbrot – 575 kcal.
Zwei ausgewählte Speisenpläne sollen zeigen, daß man eine ganze Menge essen kann, ohne die vorgegebenen Kilokalorien je Tag und Mahlzeit zu überschreiten.

*Speisenplan für 12- bis 15jährige Jungen, die je Tag 3000 kcal benötigen*

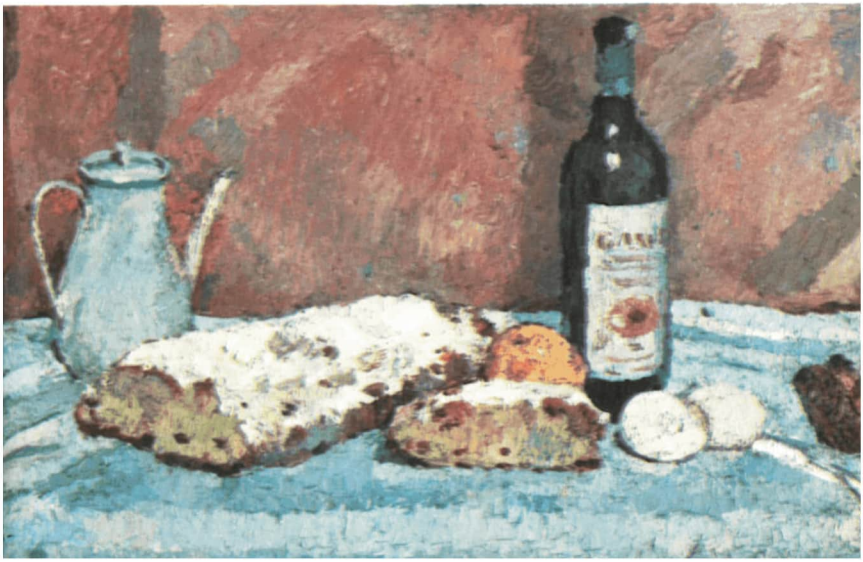
| | |
|---|---|
| 1. Frühstück | 600 kcal |
| 2. Frühstück | 450 kcal |
| Mittagessen | 900 kcal |
| Vesper | 300 kcal |
| Abendbrot | 750 kcal |
| | 3000 kcal |

*1. Frühstück*

| | |
|---|---|
| 1 Portion Müsli | 155 kcal |
| 1 1/2 Tassen Milchkaffee | 40 kcal |
| 1 Brötchen | 120 kcal |
| 1 Scheibe Vollkornbrot | 100 kcal |
| 20 g Butter | 150 kcal |
| 20 g Jagdwurst | 75 kcal |
| | 640 kcal |

*2. Frühstück*

| | |
|---|---|
| 1 Doppelschnitte mit Butter | 260 kcal |
| 20 g Leberwurst | 70 kcal |



**Zu den Abbildungen dieses Bildteils**
Die Kultur des Essens spiegelte sich von alters her auch in der bildenden Kunst wider, besonders in den Stilleben

1 Jan Davidsz De Heem: Stilleben mit Vogelnest
2 Joseph de Bray: Stilleben mit dem Lobgedicht auf den Hering
3 Ursula Rzodeczko: Stilleben mit Erdbeeren
4 Bernhard Kretzschmar: Stilleben mit Stollen
5 Niko Piroshmanaschwili: Großes Stilleben

| | |
|---|---|
| 3 Tomaten | 20 kcal |
| | 350 kcal |

*Mittagessen*

| | |
|---|---|
| 1 Teller Fruchtsuppe | 145 kcal |
| 1 Bratwurst | 320 kcal |
| Spinat | 205 kcal |
| 250 g Salzkartoffeln | 215 kcal |
| | 885 kcal |

*Vesper*

| | |
|---|---|
| 1 Glas Fruchtjoghurt | 155 kcal |
| 3 Kekse | 120 kcal |
| | 275 kcal |

*Abendbrot*

| | |
|---|---|
| 2 Wiener Würstchen | 180 kcal |
| 300 g gem. Kartoffelsalat (Kartoffeln, Tomate, Gurke, Kopfsalat) | 240 kcal |
| 200 ml Kirschmost | 110 kcal |
| 1 Scheibe Mischbrot | 120 kcal |
| 10 g Butter | 75 kcal |
| $^1/_2$ Ei | 45 kcal |
| $^1/_2$ Bd. Radieschen | 5 kcal |
| | 775 kcal |

Insgesamt: 2925 kcal
Rest: 75 kcal für 300 ml Limonade

*Speisenplan für 9- bis 12jährige Mädchen, die je Tag 2300 kcal benötigen*

| | |
|---|---|
| 1. Frühstück | 460 kcal |
| 2. Frühstück | 345 kcal |
| Mittagessen | 690 kcal |
| Vesper | 230 kcal |
| Abendbrot | 575 kcal |
| | 2300 kcal |

*1. Frühstück*

| | |
|---|---|
| 1 1/2 Tassen Milchkaffee | 40 kcal |
| 2 Scheiben Knäckebrot | 75 kcal |
| 1 Brötchen mit Butter und Konfitüre | 200 kcal |
| 100 g Weintrauben (oder 125 g anderes Tafelobst) | 70 kcal |
| | 385 kcal |

*2. Frühstück*

| | |
|---|---|
| 1 Doppelschnitte mit Butter | 260 kcal |
| 1 gekochtes Ei | 85 kcal |
| 2 Tomaten (80 g) | 15 kcal |
| | 360 kcal |

*Mittagessen*

| | |
|---|---|
| 1 Bratklops | 340 kcal |
| Spinat | 205 kcal |
| 150 g Salzkartoffeln | 175 kcal |
| | 720 kcal |

*Vesper*

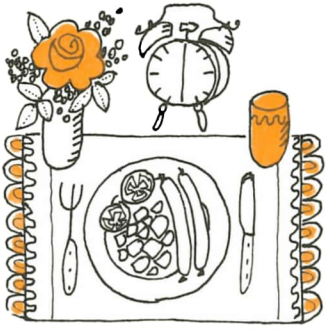
| | |
|---|---|
| 1 Glas Fruchtjoghurt | 155 kcal |
| 2 Kekse | 80 kcal |
| | 235 kcal |

*Abendbrot*

| | |
|---|---|
| 2 Wiener Würstchen | 180 kcal |
| 300 g gemischten Kartoffelsalat | 240 kcal |
| 200 ml Kirschmost | 110 kcal |
| | 530 kcal |

Insgesamt: 2230 kcal

Rest: 70 kcal für etwa 250 ml Limonade



Mit der Nährwerttabelle läßt sich jede Mahlzeit leicht berechnen beziehungsweise kontrollieren.

Im Reformhaus und in der Buchhandlung gibt es auch Nährwerttabellen, auf denen die Zusammensetzung unserer Nahrungsmittel und ihr Kilokalorienwert kreisförmig angeordnet sind. Es lohnt sich, einen solchen übersichtlichen und preiswerten »Ernährungskompaß« zu erwerben.

Wer die Nährwerttabelle häufig benutzt, prägt sich dabei schnell alle Lebensmittel ein, die für unsere Ernährung besonders wertvoll sind, und auch die, bei deren Verzehr Vorsicht geboten ist. Zuerst staunt man gewöhnlich, wieviel und wie wenig Kilokalorien bestimmte Nahrungsmittel enthalten. 100 g Kabeljaufilet enthalten zum Beispiel nur 78 kcal, 100 g fettes Schweinefleisch dagegen 324 kcal. 100 g Magerquark haben nur 90 kcal, 100 g fetter Käse dagegen 354 kcal. 100 g Zucker, reines Kohlenhydrat, hat 409 kcal, hingegen haben 100 g süße Kirschen, die außerdem noch vitamin- und mineralstoffreich sind, nur 68 kcal. 100 g Vollkornbrot, das sind zwei Schnitten, haben 247 kcal, 100 g Blätterteigkuchen dagegen 530 kcal. 100 g Butter enthalten 922 kcal, 100 g Milch nur 57 kcal. Es gibt also Nahrungsmittel, die sehr viele Kilokalorien und auch solche, die sehr wenige Kilokalorien spenden. Das erklärt auch, warum Leute, die immer verhältnismäßig wenig auf dem Teller haben, die, wie sie sagen, fast nichts essen, trotzdem dick werden können und andere, die ständig große Portionen verdrücken, schlank bleiben. Gewußt, wieviel Kilokalorien – das ist das Geheimnis. Man kann durchaus eine ganze Menge essen, es muß nur das Richtige sein. Wenn wir oft Streuselschnecken oder anderes Gebäck essen und allein damit bereits den Großteil des Kilokalorien-Tagesbedarfs decken, so dürfen wir uns nicht wundern, wenn der Zeiger der Waage nach oben ausschlägt, die Zähne schlecht werden und die Leistungsfähigkeit nachläßt.

Wer eine halbe Tafel Vollmilchschokolade (= 280 kcal) zuviel, das heißt über seinen täglichen

Kalorienbedarf hinaus vernascht hat und kein Fett ansetzen will, muß entweder
12 km in 36 min auf ebener Strecke radfahren oder
1000 m in 20 min schwimmen oder
5,6 km in 1 h auf ebener Strecke wandern oder
45 min in schnellem Rhythmus tanzen.

**Die Waage bringt es an den Tag**

Richtig essen heißt nicht nur Kilokalorien, sondern auch das Gewicht kontrollieren. Wer eine gute Figur haben möchte, muß sich regelmäßig wiegen, am besten einmal in der Woche. Es ist ratsam, sich eine kleine Gewichtskartei anzulegen. Links trägt man das

Sollgewicht und rechts das Istgewicht sowie das Datum ein. Wieviel ein Mensch wiegen soll, hängt von der Körperhöhe und dem Körperbau ab. Die Wissenschaftler unterscheiden bei Erwachsenen drei verschiedene Typen: kräftig bis mittelkräftig, hager oder schlankwüchsig, rundlich und gedrungen. Natürlich sind dies nur Grundtypen, es gibt außerdem viele Zwischenformen.

Das Durchschnittsgewicht von Mädchen und Jungen läßt sich auf der folgenden Gewichtstabelle in Abhängigkeit von der Körperhöhe leicht ablesen:

Durchschnittliches Gewicht (kp) in der DDR

| Körperhöhe (cm) | Mädchen | Jungen |
|---|---|---|
| 101 | 16,0 | 16,2 |
| 102 | 16,5 | 16,4 |
| 103 | 16,7 | 16,7 |
| 104 | 17,0 | 16,9 |
| 105 | 17,3 | 17,2 |
| 106 | 17,6 | 17,5 |
| 107 | 17,8 | 17,9 |
| 108 | 18,0 | 18,3 |
| 109 | 18,4 | 18,6 |
| 110 | 18,8 | 18,9 |
| 111 | 19,2 | 19,2 |
| 112 | 19,4 | 19,5 |
| 113 | 19,7 | 19,7 |
| 114 | 20,0 | 20,0 |

Durchschnittliches Gewicht (kp) in der DDR

| Körperhöhe (cm) | Mädchen | Jungen |
|---|---|---|
| 115 | 20,4 | 20,3 |
| 116 | 20,8 | 20,6 |
| 117 | 21,3 | 21,0 |
| 118 | 21,7 | 21,4 |
| 119 | 22,1 | 21,8 |
| 120 | 22,6 | 22,3 |
| 121 | 22,9 | 22,7 |
| 122 | 23,3 | 23,2 |
| 123 | 23,7 | 23,6 |
| 124 | 24,1 | 24,0 |
| 125 | 24,5 | 24,5 |
| 126 | 25,0 | 25,1 |
| 127 | 25,5 | 25,7 |
| 128 | 26,0 | 26,1 |
| 129 | 26,5 | 26,6 |
| 130 | 27,1 | 27,1 |
| 131 | 27,6 | 27,5 |
| 132 | 28,2 | 28,0 |
| 133 | 28,8 | 28,3 |
| 134 | 29,4 | 28,7 |
| 135 | 30,0 | 29,1 |
| 136 | 30,7 | 29,6 |
| 137 | 31,4 | 30,4 |
| 138 | 32,1 | 31,3 |
| 139 | 32,8 | 32,2 |
| 140 | 33,6 | 33,1 |

Durchschnittliches Gewicht (kp) in der DDR

| Körperhöhe (cm) | Mädchen | Jungen |
|---|---|---|
| 141 | 34,2 | 33,8 |
| 142 | 34,8 | 34,4 |
| 143 | 35,4 | 35,0 |
| 144 | 36,0 | 35,6 |
| 145 | 36,6 | 36,2 |
| 146 | 37,4 | 36,8 |
| 147 | 38,2 | 37,6 |
| 148 | 38,3 | 38,5 |
| 149 | 40,4 | 39,4 |
| 150 | 41,5 | 40,3 |
| 151 | 42,5 | 41,2 |
| 152 | 43,6 | 42,0 |
| 153 | 44,7 | 42,8 |
| 154 | 45,8 | 43,5 |
| 155 | 46,9 | 44,3 |
| 156 | 47,9 | 45,0 |
| 157 | 49,0 | 45,8 |
| 158 | 50,0 | 46,6 |
| 159 | 51,1 | 47,5 |
| 160 | 52,2 | 48,4 |
| 161 | 53,3 | 49,3 |
| 162 | 55,6 | 50,2 |
| 163 | 57,0 | 51,1 |
| 164 | 57,2 | 52,1 |
| 165 | 58,1 | 53,2 |
| 166 | 58,6 | 54,3 |

Durchschnittliches Gewicht (kp) in der DDR

| Körperhöhe (cm) | Mädchen | Jungen |
|---|---|---|
| 167 | 59,1 | 55,4 |
| 168 | 59,6 | 56,5 |
| 169 | 60,1 | 57,6 |
| 170 | 60,5 | 58,8 |
| 171 | 61,0 | 59,9 |
| 172 | 61,5 | 60,9 |
| 173 | 62,0 | 61,8 |
| 174 | 62,5 | 63,4 |
| 175 | 62,9 | 65,5 |

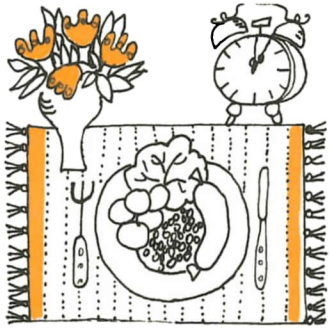
Stimmt unser Gewicht und sind wir auch sonst leistungsfähig und gesund, können wir zufreiden sein; wir ernähren uns richtig.

Viele Menschen nehmen leider Tag für Tag mehr Kilokalorien zu sich, als sie verbrauchen, und wundern sich, warum sie dick werden. Übergewicht ist nichts anderes als ein Mißverhältnis zwischen Energieaufnahme (Nahrung) und Energieabgabe (Arbeit). Unser Körper besitzt nun einmal nicht die Fähigkeit, zuviel verzehrte Kilokalorien wieder auszuscheiden, wie er das bei einem Überangebot an Vitaminen und Mineralstoffen tut.

Zeigt die Waage eine große Differenz zwischen dem Sollwert der Tabelle und dem wirklichen Gewicht, muß man unbedingt beginnen, ganz gezielt kalorienreiche Nahrungsmittel zu meiden und so jeden Tag einige

Kilokalorien einzusparen. Wenn die Waage anzeigt, daß das Normalgewicht bereits um 25 Prozent überschritten ist, leidet der Betroffene an Fettsucht. So weit sollte es niemand kommen lassen, sondern lieber rechtzeitig den Arzt aufsuchen und mit ihm gemeinsam festlegen, wie man die lästigen »Pfunde« wieder los wird.

Was aber passiert, wenn der Mensch nicht genügend Energie erhält? Zunächst wird das Fettgewebe aufgebraucht. Danach werden die Muskeln und die verschiedenen Organe, die vorwiegend aus Eiweiß bestehen, zur Energielieferung mit herangezogen. Dabei nimmt das Körpergewicht von Tag zu Tag ab. Beträgt das Untergewicht mehr als 20 Prozent, muß man ebenfalls zum Arzt gehen und sich beraten lassen, wie man die Gewichtsdifferenz ausgleichen kann. Sind etwa 40 Prozent der eigenen Körpermasse aufgebraucht, tritt der Tod ein. Das geschieht jedoch nur, wenn Menschen verhungern müssen.



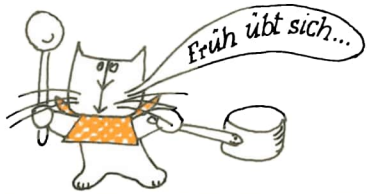
# Früh übt sich, wer ein Meister werden will

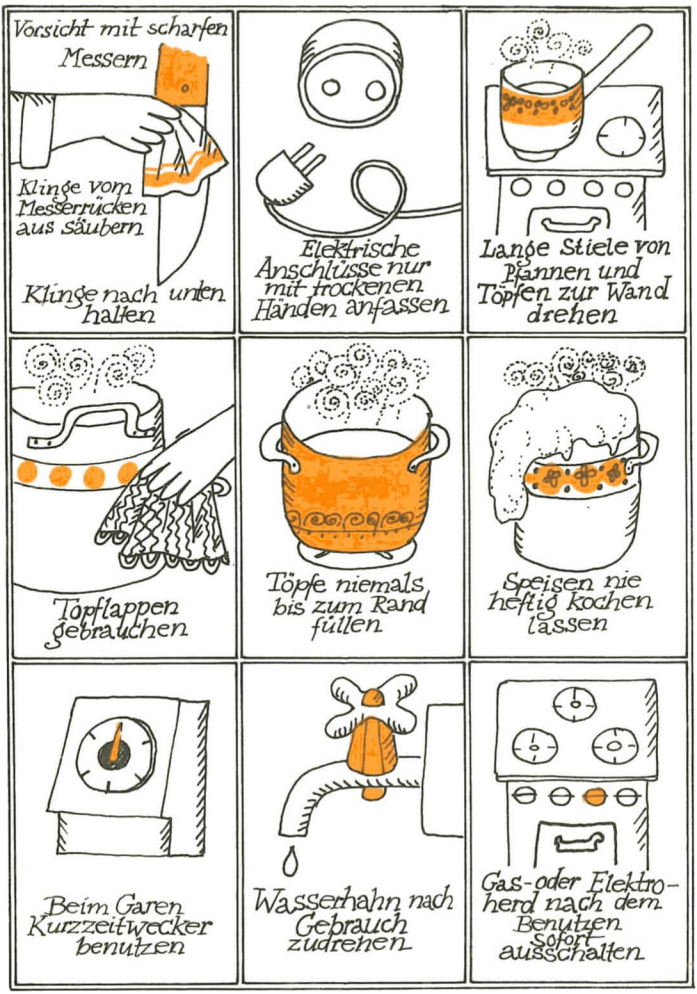
**Achtung – Nährstoffe schonen!**

Alle Nahrungsmittel büßen, wenn sie gegart werden, etwas von ihrem Nährwert ein. Selbst bei der Aufbewahrung und der Zubereitung sind sie Verlusten ausgesetzt. Diese werden vor allem durch Wärme, Licht, Luft und Wasser verursacht. Die Wärme, das Garen, verändert die Nahrungsmittel; viele werden leichter verdaulich, schmecken besser, weil sie jetzt erst bestimmte Aroma- und Röststoffe entwickeln, die wir so lieben: in der knusprigen Schweinehaut, der frischen Brotkruste oder in den überbackenen Makkaroni. Aber es gehen – selbst wenn wir die schonendste Garmethode anwenden – auch wertvolle Stoffe verloren.

Was können wir tun, um die Verluste so niedrig wie möglich zu halten? Beim Aufbewahren und Zubereiten der Lebensmittel fängt es an. Gemüse und Kartoffeln, die von Vitamin- und Mineralstoffverlusten besonders bedroht sind, bewahren wir lichtgeschützt auf. Erst unmittelbar vor dem Garen säubern wir sie schnell und zerkleinern sie grob (siehe Seite 63: Garmethoden). Es ist falsch, sie feingewürfelt stundenlang im Wasser stehenzulassen, bevor sie gegart werden. Dann wandert nämlich ein großer Teil der Vitamine und Mineralstoffe ins Wasser ab.

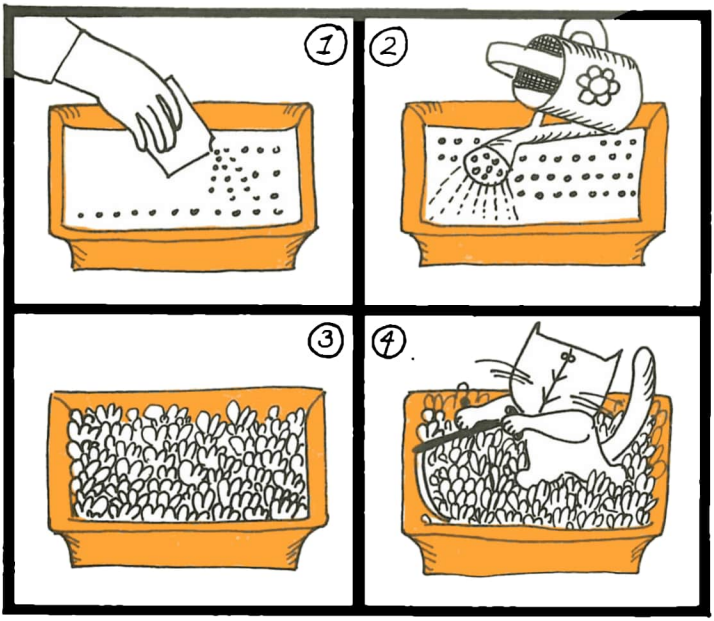
Welche ist die schonendste Garmethode?


Früh übt sich...


Vorsicht mit scharfen Messern
Klinge vom Messerrücken aus säubern
Klinge nach unten halten
Elektrische Anschlüsse nur mit trockenen Händen anfassen
Lange Stiele von Pfannen und Töpfen zur Wand drehen
Topflappen gebrauchen
Töpfe niemals bis zum Rand füllen
Speisen nie heftig kochen lassen
Beim Garen Kurzzeitwecker benutzen
Wasserhahn nach Gebrauch zudrehen
Gas- oder Elektroherd nach dem Benutzen sofort ausschalten

Ein guter Koch »kocht« nur das, was anders nicht gar wird: Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte, Kochfleisch. Einige unserer Speisen werden jedoch nicht erst bei 100 °C gar, sondern bereits bei Temperaturen zwischen 75 und 90 °C. Wenn wir zum Beispiel Kartoffeln kochen, genügt es, sie nur 10 Minuten sieden und dann weitere 15 Minuten gar ziehen zu lassen. Diese Methode schont die Vitamine und ist daher auch besonders für Gemüse geeignet.
Wir müssen lernen, keine Speise zu lange kochen zu lassen und sie auf den Tisch zu bringen, wenn sie gerade gar ist. Dann hat sie einen hohen Nährwert.
Da ein bestimmter Verlust an wertvollen Stoffen durch die Einwirkung von Licht, Luft, Wärme und Wasser jedoch unvermeidbar ist, sollten wir uns angewöhnen, stets $^1/_4$ bis $^1/_5$ des verwendeten Gemüses fein zerkleinert am Ende des Garens *roh* hinzuzufügen. Damit heben wir den Nährwert an. Wir können unsere Mahlzeiten auch aufwerten durch ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft oder ein Glas Milch, wenn wir Salate oder Süßspeisen mit gerösteten Vollkornflocken (Knusperflocken) oder mit Weizenkeimen überstreuen, manche Speisen mit Nußmus und Honig kombinieren und sie so zugleich aromatischer machen.
Am besten werten wir unsere Nahrung jedoch durch Rohkost auf. Sie versorgt unseren Körper mit einer ungeschmälerten Menge an Vitaminen und Mineralstoffen, und sie fördert unseren Stoffwechsel. Großstädter haben einen besonders hohen Bedarf an Rohkost, denn ihre Nahrung besteht heute bereits zu 50 Prozent aus industriell bearbeiteten Lebensmitteln. Doch ganz gleich, ob wir in der Stadt oder auf dem

## Gartenkresse



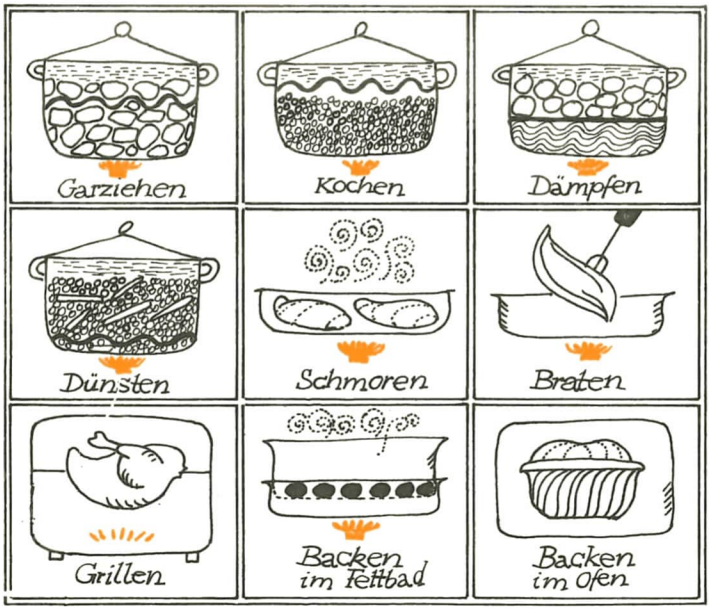

Lande wohnen – wir sollten täglich Rohkost in irgendeiner Form zu uns nehmen: frisches Obst, rohes Gemüse oder Blattsalat.

Im Frühling ist es ratsam, gelegentlich auch einen Salat aus selbstgesammelten Wildkräutern, wie Löwenzahn oder Sauerampfer, zuzubereiten. Im Winter können wir Gartenkresse aussäen. Wir benötigen als Nährboden eine doppelte Lage Zellstoff, der in eine flache Schale gelegt und – wenn die Kresse ausgesät ist – ständig feucht gehalten wird. Nach 12 bis 14 Tagen können wir ernten.

**Garmethoden**

*Garziehen* (in Wasser): Das Gargut in die bereits kochende Flüssigkeit geben und nach verhältnismäßig kurzer Kochzeit bei 100 °C mit absinkender Temperatur oder knapp unter dem Siedepunkt zwischen 98 und 75 °C gar ziehen lassen.
*Anwendung:* zartes Fleisch und Geflügel, Fisch, verlorene Eier, Teigwaren, Gemüse, Früchte, Klöße jeder Art, Kartoffeln.
*Kochen:* Das Kochgut schwimmt in siedender Flüssigkeit.
*Anwendung:* Kochfleisch, Knochen, Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte, rote Bete, Sellerie.
*Dämpfen:* Das Dämpfgut in den Einsatz eines geschlossenen Gefäßes geben, unter dem Wasser kocht.
*Anwendung:* zarte Fleischstücke, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Obst.
*Dünsten:* Das Dünstgut in ein geschlossenes Gefäß geben und in wenig Flüssigkeit oder Fett bei 100 °C garen.
*Anwendung:* zarte Fleischstücke, Fisch, Gemüse, Obst, Pilze.
*Schmoren:* Das Schmorgut anbraten und den Bratenvorgang durch wiederholte Zugabe von kleinen Mengen Flüssigkeit unterbrechen; das Schmoren erfolgt bei auf- und absteigender Temperatur zwischen 100 und 200 °C – im Topf auf dem Herd oder in der Backröhre.
*Anwendung:* ganze Geflügel, andere große Fleischstücke, Rouladen, Gulasch, ganze Fische.

## Garmethoden




*Braten:* Das Bratgut mit wenig Fett in einer Pfanne bei 180 bis 200 °C garen.

*Anwendung:* zarte Fleischstücke (naturell oder paniert), Eier, Fisch, Wurstscheiben, Kartoffelpuffer, Kartoffeln, Gemüsescheiben (zum Beispiel Kohlrabi oder Sellerie).

*Grillen:* Das gewürzte (nicht gesalzene) und dünn mit Öl bepinselte Grillgut auf den heißen Rost geben und nach dem Garen oder nachdem sich die Poren geschlossen haben salzen.

*Anwendung:* kleine Fleisch- und Fischstücken (auch auf Spießen), Würstchen, Tomaten, Geflügel.

*Backen im Fettbad:* Das Backgut in heißes Fett geben. Die richtige Temperatur (160 bis 200 °C) stellt man mit

Hilfe eines Weißbrotwürfels fest, der sich im Fettbad golden bräunen muß.
*Anwendung:* kleine Fleisch-, Fisch-, Gemüse- und Obststücke (paniert oder in Eierkuchenteig), Kartoffelstäbchen und -scheiben, Gebäckstücke.
*Backen im Ofen:* Das Backgut in den geschlossenen Backofen geben und – je nach Art der Speise oder des Gebäcks – bei 160 bis 300 °C backen.
*Anwendung:* Gebäck, in Teig gehülltes Fleisch, Pasteten, ganze Geflügel, andere große Fleischstücke oder ganze Fische.

## Gewürze – A und O der Speisen

Die Menschen haben zu allen Zeiten ihre Nahrung mit Gewürzen verfeinert. Anfangs verwendeten sie Wurzeln, Beeren, Früchte, Kräuter, Schalen und Baumrinden, die sie in ihrer näheren Umgebung vorfanden. Später lernten sie durch Raub- und Eroberungskriege sowie den aufblühenden Handel mit fernen Ländern noch andere Gewürze kennen.
In den Gewürzen sind Wirkstoffe, aromatische und Bitterstoffe enthalten, welche die Geschmacksreize unserer Grundnahrungsmittel verändern beziehungsweise steigern. Gewürze erhöhen die Freude am Essen und fördern zum Teil den Kreislauf, die Verdauung und beruhigen die Nerven. Daher sind sie, in mäßigen Dosen regelmäßig genossen, oft auch Heilmittel. Bei Überdosierung können sie unserem Körper aber auch schaden. Wenn wir zuviel oder zu oft scharfe Gewürze wie Pfeffer und Curry zu uns nehmen, werden die

Schleimhäute des Mundes, des Magens und des Darmes gereizt.
Anders verhält es sich mit dem Paprika. Er ist Gemüse und Gewürz zugleich und wesentlich gesünder. Paprika ist reich an Karotin, Vitamin D und vor allem an Vitamin C. Es gibt ihn in mehreren Schärfegraden. Vorsichtig müssen wir nur mit dem scharfen Paprika sein; milden oder edelsüßen Paprika können wir reichlich verwenden.
Was gibt es für Gewürze? Oft wird ein Unterschied gemacht zwischen den sogenannten echten Gewürzen, die aus fremden Ländern kommen, und den hiesigen Würzkräutern vom Feld und aus dem Garten. Wir wollen nur zwischen Gewürzen im engeren und im weiteren Sinne unterscheiden. Zu den Gewürzen im engeren Sinne gehören alle Pflanzenprodukte, unabhängig von ihrem Herkunftsland, sowie die Würzkräuter. Zu den Gewürzen im weiteren Sinne zählen wir Käse, Essig, Fleischextrakt, Erwa-Speisewürze, Wein, synthetisch hergestellte Essenzen, Zucker und – als einziges anorganisches Gewürz – das Salz.
Würzen will gelernt sein. Man braucht Fingerspitzengefühl, Phantasie und Erfahrung dafür, welche Menge von welchem Gewürz nötig ist, um ein Gericht so gut zu würzen, daß man davon träumt oder einem schon beim bloßen Gedanken daran das Wasser im Munde zusammenläuft.
Der Geschmack jedes Nahrungsmittels verträgt sich nur mit bestimmten Gewürzen. Auch lassen sich die einzelnen Gewürze nicht wahllos miteinander kombinieren. Wer Meisterschaft im Würzen erlangen will, muß deshalb die Gewürze genau kennen.

Wieviel man von einem Gewürz verwendet, hängt von dessen Würzkraft ab. Mit den milden Würzkräutern – Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Fenchel, Melisse, Minze, Pimpinelle, Boretsch – können wir großzügig und mit einigen sogar verschwenderisch umgehen. Kräftig würzende Kräuter – Majoran, Thymian, Estragon, Bohnenkraut, Basilikum, Liebstöckel, Rosmarin, Salbei, Beifuß – dürfen wir nur sparsam verwenden.

Von den durchdringend würzenden Pflanzenprodukten – zum Beispiel Muskat, Lorbeerblatt, Piment, Nelken, Zimt und Pfeffer – brauchen wir nur kleinste Mengen zu nehmen; oft genügt eine Prise.

Wann werden die Gewürze den Speisen zugegeben? Feste Regeln gibt es dafür nicht. In fast jedem Land

haben sich eigene Würzmethoden durchgesetzt. Einige Grundsätze sind jedoch überall anerkannt: Frische *mild* würzende Kräuter fügt man im allgemeinen erst den fast fertigen Speisen hinzu, um ihre wertvollen Wirkstoffe zu schonen (Petersilie beispielsweise enthält sehr viel Vitamin C, das keine Hitze verträgt). Für Salat- und Kräutersoßen läßt man sie eine halbe Stunde in der Essig-Öl-Mischung ziehen, weil die Kräuter dann ihr Aroma besser aufschließen. Mehr als drei verschiedene Kräuter auf einmal sollte man nicht verwenden, damit sich ihre Aromen nicht überdecken.

Frische *kräftig* würzende Kräuter, wie Majoran und Thymian, läßt man einige Minuten mitgaren.

Alle getrockneten Kräuter werden in der Regel eine Viertelstunde vor Beendigung der Kochzeit zugesetzt; so können sie ihre Geschmacksstoffe voll entwickeln.

Die übrigen getrockneten kräftigen Gewürze, wie Lorbeerblatt, Piment und Pfefferkörner, werden entweder von Anfang an mitgekocht, zum Beispiel bei Brühen, Suppen und Eintöpfen, oder im Laufe der Garzeit zugesetzt. Scharfe Gewürze, wie Pfeffer, Paprika und Currypulver, müssen mindestens eine Viertelstunde mitkochen, bevor sie ihr Aroma richtig entfalten.

Oft ist es nur ein einziges Gewürz, welches der Speise ihren besonderen Geschmack verleiht: eine Prise Muskat am Obstsalat, ein Stückchen Vanille oder Zitronenschale am Apfelkompott, ein Stück Stangenzimt an der Obstsuppe, eine Messerspitze Thymian an grünen Bohnen, eine Prise Rosmarin an Bratkartoffeln oder ein Teelöffel Ingwer an den Mür-

beteigplätzchen. Hier bietet sich für junge experimentierfreudige Köche ein weites Feld. Nur Mut, es ist kein großes Risiko dabei!
Meistens sind es jedoch mehrere unterschiedlich starke Gewürze, die den Geruch und den Geschmack unserer Speisen auf so liebliche Weise verändern. Beim Zusammenstellen solcher Gewürzkombinationen muß man bedeutend mehr aufpassen, sonst kann es passieren, daß ein kräftiges Gewürz das Aroma eines milden unterdrückt oder überdeckt. Dill zum Beispiel verträgt sich mit allen frischen Kräutern – aber er hat ein kräftiges Eigenaroma. Als Nebengewürz darf er deshalb nur sparsam, als Hauptgewürz lediglich allein verwendet werden. Majoran und Paprika vertragen sich nicht mit Vanille oder Muskat nicht mit Majoran oder Thymian. Es kommt also darauf an, die Gewürze – entsprechend ihrer Würzkraft und Würznote – gut aufeinander abzustimmen, wenn man sie ein und derselben Speise hinzufügt.
Obwohl zu manchen Gerichten, besonders zu solchen aus fremden Ländern, eine ganze Reihe verschiedener Gewürze gehören, ist es oft doch nur ein einziges Gewürz, das dem Gericht das Tüpfelchen aufs I setzt. Was wäre zum Beispiel Ungarisches Gulasch ohne Paprika, Bulgarische Gurkensuppe ohne Dill oder Französische Zwiebelsuppe ohne einen Schuß Weißwein?
Die Küchen der verschiedenen Länder haben oft altbewährte Gewürzkombinationen. Die französische Küche beispielsweise bevorzugt Wein, Kognak und Knoblauch als Gewürz. Auch das »Bouquet garni«, das Kräutersträußchen, ist bei den Franzosen sehr beliebt.

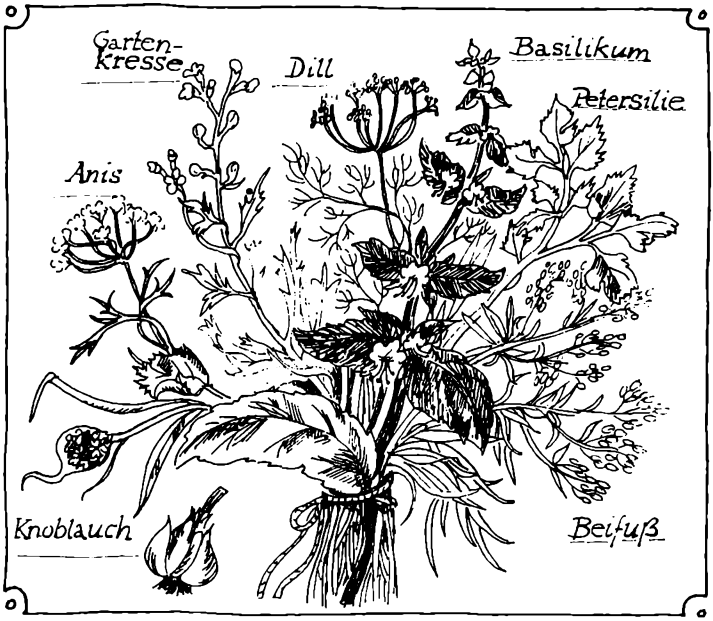
Es besteht aus einem Stiel Thymian, drei Stielen Petersilie und einem Lorbeerblatt und gehört dortzulande an fast jedes geschmorte Fleisch- und Geflügelgericht. Das Kräutersträußchen wird zusammen mit Knoblauch in heißem Öl oder Speck angebraten, bevor man das Fleisch darin bräunen läßt. Danach füllt man mit Brühe oder Wasser auf, und bei kleiner Flamme gart das Fleisch. Zu guter Letzt wertet man die fertige Speise mit frischen Kräutern auf.

Indien ist berühmt für seine Currymischungen. Fast jede indische Hausfrau stellt sich täglich ihr eigenes Würzpulver zusammen. Garam masala, eine Würzmischung für Fleischcurry, besteht zum Beispiel aus 8 Eßlöffeln Koriandersamen, 2 Eßlöffeln Zimt, 4 Eßlöffeln Pfefferkörnern, 1/4 Teelöffel Muskatpulver, 4 Eßlöffeln Kümmel, 2 Eßlöffeln Nelkenpulver und 4 Eßlöffeln Kardamom. Koriander und Kümmel werden getrennt geröstet, alle Gewürze zusammen im Mörser zerstoßen und dann in einem Glasgefäß gut verschlossen aufbewahrt. Je nachdem, was für ein Currygericht zubereitet werden soll, verwendet die Inderin neben einem Teelöffel garam masala noch andere Gewürze, wie Ingwerpulver, Chillipulver oder Senfkörner.

Die ungarische Küche zeichnet sich durch den Gebrauch von Paprika, Knoblauch, Majoran und Kümmel aus, während die italienische Kräuter bevorzugt, vor allem Oregano – wildwachsenden Majoran – und Basilikum. Basilikum, Knoblauch und Käse sowie Basilikum, Thymian und Majoran sind zwei in Mittelmeerländern beliebte Gewürzkombinationen. Und in den skandinavischen Ländern räumt man dem Süß-

sauren, dem Dill, Kardamom, Zucker und Essig den Vorrang ein.
Auch bei uns haben sich bestimmte Würzrichtungen herausgebildet. Zum Beispiel kochen wir Rotkohl mit Nelken, Essig und Zucker, an ausgelassenes Schmalz (Brotaufstrich) geben wir Thymian und ein Lorbeerblatt, an Gänsebraten Beifuß, an Sauerkraut Kümmel.
Blättern wir in alten Kochbüchern, stellen wir fest, daß unsere Urgroßmütter wesentlich mehr Gewürze verwendet haben als wir. Bei uns ist in vielen Familien die Liebe zum Würzen leider verlorengegangen. Oft wird überhaupt kein Gewürz verwendet oder gedankenlos an fast jedes Gericht nur Pfeffer, Tomatenketchup oder Currypulver gegeben. Für die meisten ist Salz der bequemste Würzstoff. Statt 3 bis 8 g Salz, die uns der Mediziner zugesteht, nehmen sie häufig bis zu 25 g täglich zu sich. Das ist ungesund.
Lernen wir also mit den vielen Gewürzen umzugehen, die uns zur Verfügung stehen! Am besten, wir machen eine kleine Bestandsaufnahme: Welche Gewürze haben wir, welche fehlen uns? Nach und nach ergänzen wir das Gewürzsortiment. Haben wir Schwierigkeiten, die geeigneten Würzkräuter zu beschaffen, müssen wir uns im Reformhaus oder in der Apotheke umsehen. Wir brauchen nur an den Namen des begehrten Gewürzes – Rosmarin, Salbei, Minze – das Wörtchen »–tee« anzuhängen. Und schließlich kann man sich auf dem Balkon, am Küchenfenster oder im Garten selber ein paar Kräuter ziehen.
Nach Rücksprache mit dem Familienrat sollten wir auch einige Würzsoßen erwerben: Worcestersauce

(sprich: Wustersoße), Picknicksauce, Cumberlandsauce (sprich: Camberländsoße), Peppersauce. In ihnen sind eine Vielzahl auserlesener Gewürze vereint, mit denen sich Gerichte leicht verfeinern lassen.
Die Gewürze füllen wir in gut verschließbare Gefäße, denn Licht und Luft sind ihre Feinde und rauben ihnen Würzkraft und Aroma. Jedes Gefäß wird beschriftet; geeignete kleine Schilder lassen sich leicht selbst herstellen. Dann placieren wir die Gewürze an einen übersichtlichen Ort, damit sie jederzeit griffbereit sind. Wer geschickte Hände hat, kann auch ein Gewürzbort basteln.
Um uns das Würzen zu erleichtern, ziehen wir anfangs eine Gewürztabelle zu Rate. Auf den folgenden Seiten ist zusammengestellt, welche Gewürze für welche Speisen geeignet und mit welchen anderen Gewürzen sie kombinierbar sind.



## Gewürztabelle

| Gewürz | Speisen | Kombinierbar mit |
|---|---|---|
| **Anis**<br>Samen, ganz oder gemahlen | **Obstsalate, Obstsuppen, Gebäck, süße Aufläufe, Puddinge, Kompotte, Kürbis, Punsch, Rotkohl, Karotten** | **Ingwer, Nelken, Muskat, Vanille (für süße Speisen), Muskat, Pfeffer, Nelken, Ingwer (für salzige Speisen)** |
| **Basilikum**<br>Blätter, frisch oder getrocknet | **Gemüsesuppen, Blattgemüse, Fleisch-, Fisch- und Kartoffelsalat, Bratensoßen, Kräutertomaten, Grilltomaten, grüne Erbsen, Bohnen, gedünsterer Fisch Hack-, Schweine- und Hammelbraten, Leber, Nieren, Hühnerfrikassee, Kräuterbutter, Rührei, Spinat, Spaghetti, Risotto, Auberginen** | **Pfeffer, Petersilie, Knoblauch, Dill, Salbei, Rosmarin, Weißwein, Zwiebeln** |
| **Beifuß**<br>Blütenknospen, meist getrocknet | **Enten-, Gänse-, Schweine-, Hammel- und Hackbraten, Mayonnaise, Kohl, Kohlrüben, Schmalz** | **Pfeffer, Knoblauch** |
| **Curry**<br>Würzpulver aus mindestens 8 bis 12 Gewürzen | **Reissalat, Currysoßen, Fisch-, Fleisch-, Geflügel- und Gemüsecurry, Hülsenfrüchte, hartgekochte Eier** | **Knoblauch, Zwiebeln, Minze, Koriander** |
| **Dill**<br>Blätter, auch zarte Stengel, Blüten und Samen | **Blatt- und Gurkensalate, klare Suppen, Gurkensuppen, weiße Soßen für Fisch, Salatsoßen, Mayonnaise für Eier, Fischsoljanka, Nudeln, Schmorgurken, eingelegte Gurken** | **milden frischen Kräutern** |

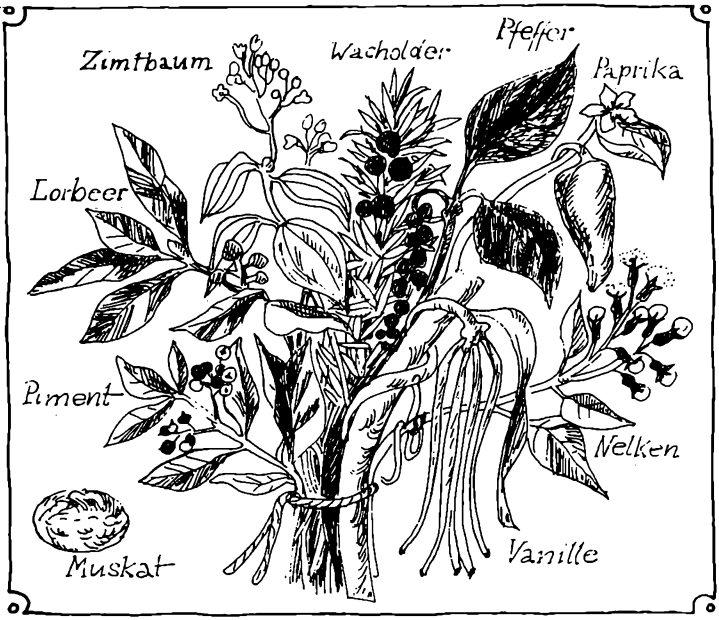
| Gewürz | Speisen | Kombinierbar mit |
|---|---|---|
| **Fenchel**<br>Samen | **Brot und Brötchen, Gebäck, Obsttorten, Soßen, Quark, gedünsteter Fisch, Leber, Nieren, Kartoffelauflauf, Mixed Pickles** | **Vanille, Zitronenschale (für süße Speisen), Piment, Nelken, Knoblauch, Paprika** |
| **Gartenkresse**<br>frisches Kraut (nicht kochen!) | **Blatt-, Tomaten- und Radieschensalat, Sandwiches, Tomatensuppe, Frikassee, Kräuterbutter** | **milden frischen Kräutern** |
| **Ingwer**<br>Wurzel, getrocknet und gemahlen oder in Sirup | **Obstsalate, Apfel- und Birnenkompott, Bratäpfel, Apfelkuchen, Plätzchen, Honigkuchen, Kürbis, Käse- und Reissalate, Fleischcurry, Fleischragouts, Geflügelleber, Füllungen für Geflügel (mit Äpfeln), Marinaden für Fisch und Wild** | **Nelken, Zimt, Muskat (für süße Speisen), Piment, Nelken, Zimt, Paprika, Wein, Essig (für salzige Speisen)** |
| **Käse**<br>gerieben, frisch oder getrocknet | **weiße Soßen, Apfel-Käse-Toast, Welsh-rarebit, Spaghetti, Makkaroniauflauf, Gemüsesuppen (überstreuen), Pizza, Käsestangen** | **Paprika, Muskat, Minze, Salbei** |
| **Knoblauch**<br>Zehen, roh oder pulverisiert | **Salat- und Kräutersoßen, Frühlingssuppen, Kräuterquark, grüne Bohnen, Tomaten, Hülsenfrüchte, fettes Fleisch, Hack-, Hammel- und Schweinebraten, Mayonnaisen, Omeletts, Fleisch- und Fischcurry** | **allen Gewürzen für salzige Speisen, besonders mit Majoran, Thymian, Basilikum, Paprika** |

| Gewürz | Speisen | Kombinierbar mit |
|---|---|---|
| **Koriander**<br>Samen | **Weihnachtsgebäck (vor allem Spekulatius), gebratener Fisch, Hammelfleisch, Hackbraten, Hackbällchen, Rotkohl, Rote-Bete-Gemüse, Rote-Bete-Salat** | **Piment, Muskat, Zimt, Pfeffer** |
| **Kümmel**<br>Samen, ganz oder zerstoßen | **Kümmelgebäck, Gulaschsuppen, Quark mit Paprika, Sauerkraut, Weiß- und Rotkohl, Kohlsalat, Pell- und Bratkartoffeln, Rote-Bete-Salat, Schweinebraten, Hammelfleisch (gekocht)** | **Knoblauch, Pfeffer** |
| **Lorbeerblatt**<br>Blätter, frisch oder getrocknet | **kräftige Brühen, Gemüseeintöpfe, Kochfleisch, Kochfisch, Schmorfleisch, Sauerbraten, Tomatensoße, Rot- und Weißkohl, Rote-Bete-Salat, marinierte Heringe, Heringssalat, Marinaden für Grillfleisch** | **allen Gewürzen für salzige Speisen** |
| **Majoran**<br>Blätter, frisch oder getrocknet | **Tomaten-, Hülsenfrucht- und Kartoffelsuppen, weiße Soße, Tomatensoße, Bratkartoffeln, Hammelkochfleisch, Rindfleisch, Hammel- und Schweinebraten, Schmorleber, Leberknödel, Füllungen für Geflügel (mit Äpfeln und Zwiebeln), Schmalztopf, Pizza, Zwiebelkuchen, Spaghetti** | **Knoblauch, Lorbeerblatt, Thymian, Rosmarin, Salbei, Petersilie, Paprika, Muskat, Weiß- und Rotwein** |

| Gewürz | Speisen | Kombinierbar mit |
|---|---|---|
| **Meerrettich**<br>Wurzeln | **weiße Soßen, Meerrettichsahne zu kaltem Fleisch und Fisch, Salatsoßen (vor allem aus Mayonnaise), Rote-Bete-Salat** | **Pfeffer** |
| **Minze**<br>Blätter, meist frisch | **Buletten, Tomatensoße, Möhren, grüne Erbsen, grüne Bohnen, gebackene Tomaten, Salatsoßen (vor allem mit Joghurt), kalte Minzsoße (Wasser, Essig und Zucker) zu Hammelbraten** | **in kleinen Dosen mit anderen milden Kräutern, Zwiebeln** |
| **Muskat**<br>Samen, fein gerieben (Vorsicht, nur eine Prise verwenden!) | **Obstsalat, Käsegebäck, feine Brühen, Blumenkohlsuppe, Käsesoßen, andere weiße Soßen, Hühnerfrikassee, Klopse, Ragouts, Spinat, Blumen-, Rosen- und Wirsingkohl, Kartoffelpürree** | **Vanille, Zimt, Zitronenschale (für süße Speisen), Zwiebeln, Pfefferkörner, Senf, Wein (für salzige Speisen)** |
| **Nelke**<br>Blütenknospen, getrocknet | **Weihnachtsgebäck, Punsch, Apfel-, Birnen- und Pflaumenkompott, Fleischbrühen, Schmorgerichte, Rotkohl, Weißkohl, Zwiebelgemüse, Rouladen, Sauerbraten, Schweinebraten, gekochter Schinken, Kasseler, Fleischcurry** | **Zimt, Zitronenschale (für süße Speisen), Pfeffer, Lorbeer, Zwiebeln, Thymian, Piment (für salzige Speisen)** |
| **Orange**<br>fein abgeschnittene oder abgeriebene | **Vanille- und Schokoladenpuddinge, Cremes, Quarkspeisen, Apfel- und Rha-** | **Zimt, Vanille, Nelken** |

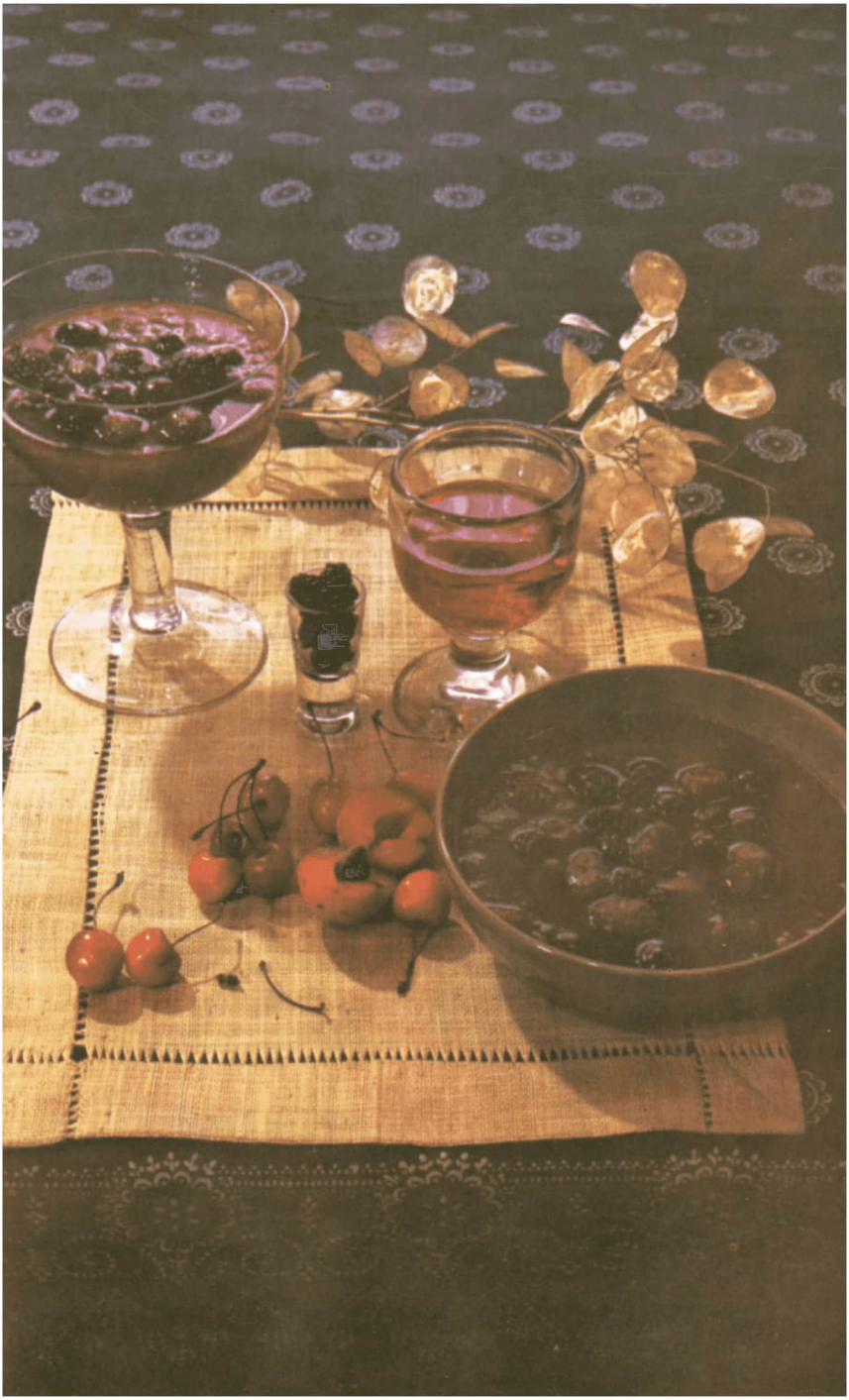
| Gewürz | Speisen | Kombinierbar mit |
|---|---|---|
| Schale, kandierte Schale | **barberkompott, Rührkuchen, Weihnachtsgebäck, Füllungen für Ente und Gans, Bratensoßen** | |
| **Paprika** Schoten des Gewürzpaprikas, Pulver aus den getrockneten und gemahlenen Schoten | **Salate, Gulaschsuppen, Fischsuppen, Soßen für Kurzgebratenes, Schmorfleisch, Gulasch, Hackbällchen, Huhn, Mayonnaise, Quark, gebratener Fisch, Gemüsepaprika, Tomaten, gebackene Kartoffeln, Porree, Sauerkraut, Rührei, Omeletts, Käsegerichte, Risotto** | **Knoblauch, Kümmel, Majoran, Senf, Lorbeerblatt** |
| **Petersilie** Blätter, frisch oder getrocknet, Wurzeln | **alle Salate und Suppen (außer süßen), alle salzigen Soßen, Mayonnaisen, Kräuterbutter, alle Grilladen, Schmorgerichte, Omeletts, Rührei, Gemüse, Kartoffelpürree, Kartoffelklöße, Petersilienkartoffeln, Füllungen, Marinaden** | **milden Kräutern und Gewürzen für salzige Speisen** |
| **Pfeffer** Beeren, ganz oder gemahlen | **Suppen, Soßen, Schmorfleisch, Kasseler, gekochter Schinken, Hülsenfrüchte, Kohl, Mixed Pickles, Marinaden** | **Gewürzen für salzige Speisen** |
| **Piment** Früchte, getrocknet, ganz oder gemahlen | **Obstsalat, Weihnachtsgebäck, Gemüsesuppen, klare Brühen, Fischsuppen, Fisch- und Bratensoßen, gekochter Fisch, Braten (auch von Wild),** | **Lorbeerblatt, Nelken, Pfefferkörner, Apfelsinenschale, Thymian, Salbei, Majoran** |

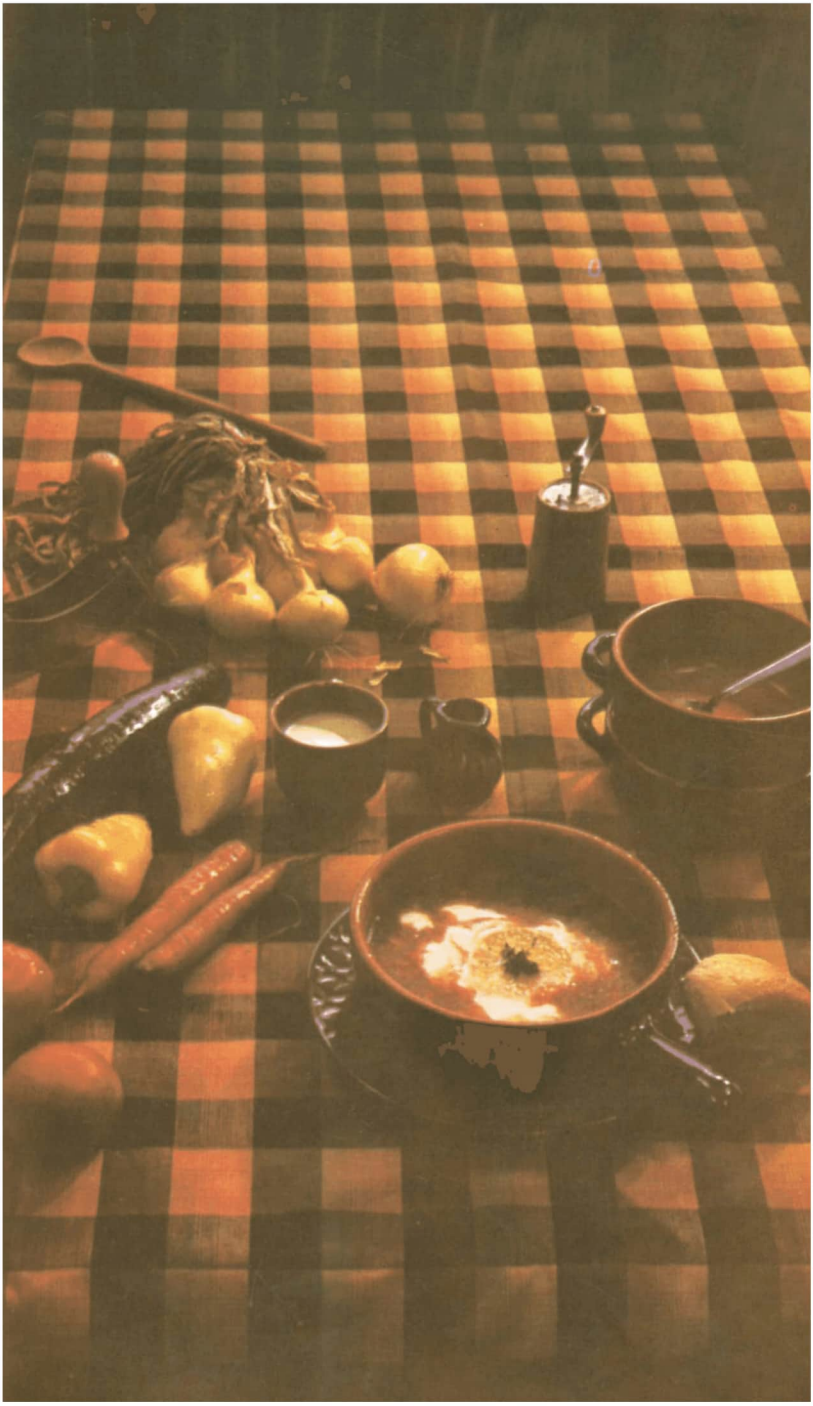
| Gewürz | Speisen | Kombinierbar mit |
|---|---|---|
| | **Weiß- und Rotkohl, Rosenkohl, Marinaden** | |
| **Rosmarin**<br>Blätter, frisch oder getrocknet, Triebspitzen | **Erbsensuppe, Gemüsesalate (vor allem Tomaten- und Selleriesalat), Kräutersoßen, Tomatensoßen, Fischsuppen, Gemüsesuppen, Schweine-, Rinder- und Hammelbraten, Schmorgerichte, Hackbällchen, gedünsteter und gebratener Fisch, Wild, Füllungen für Ente und Gans, Weißkohl, Bratkartoffeln, Mayonnaise, Rührei, Marinaden** | **Thymian, Majoran, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Wacholderbeeren, Weiß- und Rotwein** |



| Gewürz | Speisen | Kombinierbar mit |
|---|---|---|
| **Salbei**<br>Blätter, frisch oder getrocknet | **Fischsalat, Kräutersoßen, weiße Soßen, Fischsuppen, gedünsteter und gebratener Fisch, Schweinebraten, Kotelett, Leber, Schaschlyk, Zwiebel- und Porreegemüse, gebackene Tomaten, Quark, Omeletts, Sandwiches** | **Thymian, Majoran, Piment** |
| **Schnittlauch**<br>frisch (nicht trocknen!) | **Salate, Suppen, Gemüse, Soßen, Eierspeisen, Geflügel, Wild** | **milden Kräutern und Gewürzen für salzige Speisen** |
| **Senf**<br>Samen, ganz oder zerstoßen | **Rote-Bete-Salat, Kartoffelsalat, Mayonnaisen, Weißkohlsalat, Kohlgemüse, weiße Soßen für Fisch, Geflügelragout, eingelegte Gurken, Mixed Pickles** | **Lorbeerblatt, Piment, Nelken** |
| **Thymian**<br>Blätter, frisch oder getrocknet | **Gemüse- und Kartoffelsuppen, Bohnen- und Tomatensalat, Fisch- und Bratensoßen, Tomatensoße für Spaghetti, Kräutersoßen, gebratenes Geflügel, Füllungen für Geflügel, Hackbraten, Hackbällchen, Buletten, Auberginen, Zwiebeln, Rote Bete, Makkaroniauflauf** | **Majoran, Basilikum, Knoblauch, Paprika, Pfefferkörner, Rot- und Weißwein** |
| **Vanille**<br>ganz oder halbiert | **Milchpuddinge, Eiscremes, Tortencremes, Kuchen, Stachelbeer-, Rharbarber- und Apfelkompott** | **Zitronenschale, Nelken, Piment, Zimt** |

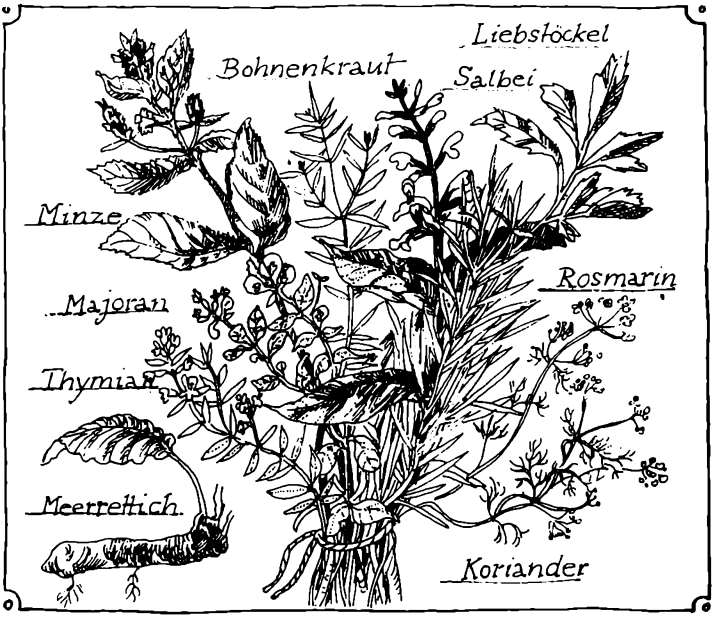
| Gewürz | Speisen | Kombinierbar mit |
|---|---|---|
| **Wacholder**<br>Beeren, getrocknet | **Fruchtsoßen, Schmorfleisch, Rinderbraten, Wild-, Kaninchen-, Enten- und Gänsebraten, Füllungen für Puten, Gänse und Enten, Sauerkraut, Kohlsalat, Weiß- und Rotkohlgemüse, Rote Bete, Marinaden** | **Nelken, Knoblauch, Piment** |
| **Zimt**<br>ganz oder gemahlen | **Zimtsterne, Weihnachtsgebäck, Bratäpfel, Obstsalat, Fruchtsuppen, Zimtmilch, Quarkspeisen, Birnen- und Pflaumenkompott, Eierkuchen, Milchreis, Schmorgurken, Zwiebelgemüse** | **Nelken, Piment, Zitronen- und Apfelsinenschale, Muskat** |
| **Zitrone**<br>fein abgeschnittene oder abgeriebene Schale | **Vanille- und Schokoladenpuddinge, Cremes, Quarkspeisen, Kompott, Rührkuchen, Weihnachtsgebäck, Hackbraten, Hackbällchen, Buletten, Füllungen für Huhn, Ente und Gans, Bratensoßen, Fruchtsoßen** | **Zimt, Vanille, Nelken** |
| **Zwiebeln**<br>frisch | **Gemüse- und Kartoffelsalat, Salatkräutersoßen, Suppen, gedünsteter und gebratener Fisch, Leber, Schmorfleisch, Braten, Füllungen, Zwiebelkuchen, Zwiebelgemüse, gegrillte Zwiebeln, Apfel- und Zwiebelgemüse, Schmalz, Marinaden** | **fast allen Kräutern und Gewürzen für salzige Speisen, Paprika** |





**Zu den Abbildungen dieses Bildteils**

1 Frühstückstisch
2 Beerenobstkaltschale, Rezept Seite 99
3 Soljanka, Rezept Seite 103
4 Möhrensuppentopf, Rezept Seite 106




**Erst besinnen – dann beginnen**

Bevor wir mit dem Kochen beginnen, binden wir uns eine saubere Schürze um, ordnen unsere Haare, damit später niemand eines in der Suppe findet, und waschen uns gründlich die Hände.

Soll unser Werk gelingen, müssen wir einige Regeln beachten. Nachdem wir uns entschieden haben, was wir kochen, überlegen wir zuerst, ob wir den Backofen brauchen oder nicht. Wenn ja, stellen wir den im Rezept genannten Temperaturbereich ein, damit der Backraum des Elektroherdes warm werden kann, während wir das Gericht zubereiten. Gasbacköfen brauchen nicht vorgeheizt zu werden.

Als nächstes tragen wir alle Zutaten und Geräte zusammen, die in dem entsprechenden Rezept angegeben sind. Danach schauen wir uns das Rezept noch einmal genau an, bevor wir mit dem Zubereiten beginnen.
Wir folgen dem Rezept Schritt für Schritt und spülen dabei die nicht mehr benötigten Küchengeräte gleich ab, später auch die Kochtöpfe, stellen alles an seinen Platz zurück und hinterlassen dann eine aufgeräumte, blitzblanke Küche.

**Das Auge ißt mit**

Ein altes Sprichwort besagt, mancher könne zwar kochen, aber nicht garnieren. Sicherlich stammt dieses Wort aus der Zeit, als man gespickten Hasen vergoldete Katzenohren aufsetzte, als Zuckerbäcker ganze Marzipanburgen und -schlösser auf die Tafelaufsätze ihrer begüterten Herren bauten, um deren und der Gäste Augen zu erfreuen und verwöhnte Gaumen zu kitzeln.
Heute verstehen wir unter garnieren, eine Speise so anzurichten, daß sie schön und appetitlich aussieht – eine Kunst, die jeder erlernen kann. Voraussetzung ist, daß die Gerichte, die wir auf den Tisch bringen, weder ihre Farbe noch ihre Struktur eingebüßt haben. Farbloses, zerkochtes Gemüse, zerfallene, blaßgelbe Kartoffeln und trockenes, verkrustetes Fleisch verderben uns den Appetit. Haben wir dagegen die richtige Garmethode für jede Speise gewählt, lachen uns ein weißer Blumenkohl, feste Kartoffeln und saftiges

Fleisch entgegen, stellt sich die Vorfreude auf das Essen von ganz allein ein. Die positiven Sinnesreize, die wir dabei über das Gehirn und das Eßzentrum wahrnehmen, regen bereits die Sekretion der Verdauungssäfte an. Küchenkräuter, eine Scheibe Tomate, Gurke oder Zitrone, Radieschen oder Paprika, ein Salatblatt oder ein Teelöffel Gartenkresse sollten niemals fehlen. Mit dem, was uns die Jahreszeit dafür bietet, kann man die Speisen bunt und phantasievoll garnieren.
Natürlich müssen wir auch dafür sorgen, daß der Tisch zu jeder Mahlzeit hübsch gedeckt ist. Eine Blume, ein Zweig, ein paar Früchte, eine farbenfrohe Tischdecke, dazu das passende Geschirr können uns jeden Tag, wenn sich die Familie am Eßtisch versammelt, in Feststimmung versetzen.

**Keine Hast beim Essen**

Essen ist lebenswichtig, gewiß. Vor allem aber macht es Spaß! Bei der gemeinsamen Mahlzeit im Kreise der Familie können wir uns entspannen und dabei das Essen und Trinken von Herzen genießen. Das Frühstück gibt uns Kraft für den Tag. Daher nehmen wir das Essen mit besonderer Sorgfalt ein und lernen dabei nicht etwa noch die letzten Vokabeln. Für unseren Körper hängt viel davon ab, wie das Frühstück beschaffen ist. Nur mit einem Marmeladenbrot im Magen können wir in der Schule beim besten Willen nicht voll leistungsfähig sein. Morgens gleicht unser Körper einer abgelaufenen Uhr, die erst wieder

aufgezogen werden muß; das heißt, wir brauchen all das, was unser Körper nicht vorrätig hat: vor allem Eiweiß (Eier oder Quark), B-Vitamine und Eisen (Vollkornbrot oder Getreideflocken) und C-Vitamin (Früchte). Außerdem versorgt uns das Frühstück mit der nötigen Energie.

Zum zweiten Frühstück, das wir in der Schule einnehmen, gehört unbedingt eine Möhre oder ein Apfel und Vollkornbrot. Das Frühstücksbrot zu Hause zu „vergessen" und dann beim Bäcker an der Ecke Streuselschnecken zu kaufen gilt nicht!

Abends ist meistens die beste Gelegenheit, sich in aller Ruhe die Ereignisse des Tages von der Seele zu reden. Beichten aller Art sollten wir jedoch nie vor dem Essen

ablegen, denn es kann Ärger und Verdruß geben, die den Appetit und die Verdauungsbereitschaft des Körpers herabsetzen. Da ist es schon gescheiter, einen günstigen Zeitpunkt abzuwarten.

Viele Menschen haben sich schlechte Eßsitten angewöhnt, zum Beispiel im Stehen zu frühstücken, das Mittag in großer Eile zu verzehren und beim Abendbrot geradezu zu schlingen, um eine Fernsehsendung nicht zu verpassen. Hastiges Essen und Trinken ist gefährlich, weil wir damit unseren Verdauungsorganen nicht ausreichend Gelegenheit geben, ihre Verdauungssäfte abzusondern, ganz abgesehen davon, daß wir die Nahrung auch nicht richtig kauen. Wer hastig ißt, verzehrt in der Regel auch zu heiße Speisen. Das kann zu chronischen Entzündungen der Schleimhäute, der Speiseröhre und des Magens führen. Wir können uns den Magen auch erkälten. Deshalb Vorsicht auch beim Verzehr von gekühlten Speisen und Getränken!

Regelmäßigkeit beim Essen ist wichtig für unser Wohlbefinden. Wir gewöhnen uns deshalb an, bestimmte Essenzeiten einzuhalten und unserem Körper zwischen den Mahlzeiten die verdiente Erholungspause zu gönnen, ihn nicht durch viele Zwischenmahlzeiten zu pausenloser Arbeit zu zwingen. Fünf Mahlzeiten am Tag bekommen uns am besten.

Wie wir unsere Mahlzeiten zusammenstellen müssen, wissen wir bereits. Zwei Worte sollten wir uns jedoch noch einprägen: Abwechslung und Mäßigkeit. »Es ist nicht genug zu wissen, man muß auch anwenden, es ist nicht genug zu wollen, man muß auch tun«, mahnt Goethe.

## Was ist wieviel?

| Zutaten | 1 Teelöffel | 1 Eßlöffel | 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 |
| Haferflocken | 2 g | 8 g | 80 g |
| Fett | 4 g | 16 g | — |

**Teelöffel, Eßlöffel und Tasse müssen randvoll sein!**

*Hitze*

| | |
|---|---|
| **Starke Hitze:** | **230 bis 250 °C** |
| **Mäßige Hitze:** | **190 bis 220 °C** |
| **Mittlere Hitze:** | **160 bis 180 °C** |
| **Schwache Hitze:** | **120 bis 140 °C** |

**Küchentips**

**Butter und Margarine in der Pfanne auf kleiner Flamme erhitzen, damit sie nicht schwarz werden.**

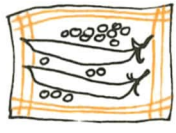
Grillgut vor dem Grillen würzen und mit Öl oder Butter einfetten, aber erst salzen, wenn sich die Poren geschlossen haben.

Eiklar läßt sich leichter schlagen, wenn man eine Prise Salz einstreut.

Übriggebliebenes (ganzes) Eigelb kann man ein bis zwei Tage im Kühlschrank halten, wenn man es vorsichtig in eine Tasse gleiten läßt und mit kaltem Wasser bedeckt, damit es nicht eintrocknet. Vor Weiterverwendung (Pudding, weiße Soßen, Kartoffelbrei) Wasser abgießen.

Getrocknete Kräuter lassen sich mit etwas Feinfrostspinat auffärben.

Gemüse hält man in einem feuchten Leinentuch frisch.



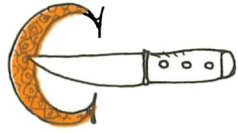
Kopfsalat hält sich frisch, wenn man seinen Strunk etwas abschneidet und in ein flaches Gefäß mit Wasser

stellt. Man kann den Kopf auch mit einem feuchten Tuch überdecken.

Bratwürste vor dem Braten brühen, damit sie nicht platzen, und mit Milch anfeuchten, wodurch sie beim Braten besonders braun werden.

Gehacktes Fleisch nicht länger als einen halben Tag im Kühlschrank aufbewahren, weil es sehr schnell verdirbt.

Keine angerosteten Messer, Reiben und andere Kücheninstrumente verwenden; sie zerstören das Vitamin C und beschleunigen das Ranzigwerden von Fetten.



Kochsaft von Gemüsen nicht weggießen, sondern für Suppen und Soßen verwenden, denn es enthält große Teile der wasserlöslichen Wirk- und Aromastoffe.

Speisen während des Garens möglichst wenig umrühren, um die Wirk- und Aromastoffe zu schonen.

Essig macht das weiche Fischfleisch fester. Man beträufelt mit ihm den Fisch vor dem Garen oder setzt ihn dem Kochwasser zu.

Festes Fleisch wird durch Einlegen in Marinaden würziger und weicher.

Zerkleinerten Meerrettich mit etwas Zitronensaft oder Essig befeuchten, sobald man ihn aus dem Glas nimmt. Das verhindert sein Braunwerden an der Luft.

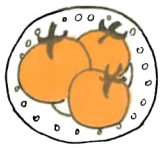
Paprikapulver nie in siedendes Fett geben, sonst wird es bitter. Topf daher stets vom Feuer nehmen, wenn Paprika an die Speise gegeben wird.

Zwiebelschälen verursacht keine Tränen, wenn man es unter Wasser tut.

Für Reibkäse würzigen, scharfen Käse kaufen, ihn in große Stücke schneiden und in einem offenen Glas völlig austrocknen lassen. Danach reiben und in einem gut verschließbaren Glas aufbewahren.

Wenn Milch oder anderes überkocht, Kochplatte sofort mit Salz bestreuen, damit sich kein starker Brandgeruch entwickeln kann.

Tomaten verlieren im Kühlschrank ihr Aroma; sie halten sich bei Zimmertemperatur bis zu neun Tagen.



Eier mit beschädigter Schale kann man trotzdem kochen, wenn man sie fest in Alufolie einhüllt.

Kartoffeln, die mit der Schale in Alufolie gebacken werden, garen schneller, wenn man in jede einen Fleischspieß hineinsteckt.

Den Boden des Bratofens mit Alufolie auslegen. Dadurch wird das Säubern erleichtert.

Mit Kartoffelmehl gebundene Suppen, Soßen und Puddinge nur kurz aufkochen, weil sie sonst wieder dünn werden.

Makkaroni, Spaghetti sowie alle anderen Teigwaren sind nach dem Kochen nicht klebrig, wenn dem Kochwasser etwas Öl zugesetzt wird.

Knoblauch läßt sich mit dem Messer leicht zerdrücken, wenn man etwas Salz darüber streut.

Petersilie und andere Kräuter erst kurz vor dem Verwenden hacken, weil der Sauerstoff der Luft die in den vielen angeschnittenen Zellen freigelegten Wirkstoffe angreift.

# Rezepte

Die in den Rezepten angegebenen Mengen sind für vier Personen berechnet, der am Ende jedes Rezeptes ausgewiesene Nährwert entspricht dagegen einer Portion.
Der Nährwert der jeweiligen Speise wird ausgedrückt in:

kcal = Kilokalorien
E = Eiweiß
F = Fett
Ca = Kalzium
$B_1$ = Vitamin
C = Vitamin

Aus den Empfehlungen des Zentralinstituts für Ernährung der Akademie der Wissenschaften der DDR (vgl. Seite 46) wissen wir, wie hoch unser Bedarf an Kilokalorien, Eiweiß, Fett, Kalzium, Vitamin $B_1$ und Vitamin C entsprechend unserem Alter und Geschlecht ist. Mit Hilfe der Angaben des Nährwertes in den Rezepten können wir kalorienreiche von kalorienarmen Speisen leicht unterscheiden. Wir lernen, welche Speisen eiweißreich, eiweißarm oder eiweißlos sind, welche viel und welche wenig oder kein Fett enthalten. Darüber hinaus erfahren wir, wie hoch die Menge an Kalzium, Vitamin $B_1$ und Vitamin C ist, die wir mit der betreffenden Speise aufnehmen. Das alles erleichtert uns das Rechnen, wenn wir hin und wieder, zum Beispiel am Wochenende, den Bleistift in die Hand nehmen und kontrollieren, ob wir mit unseren

Mahlzeiten die von den Wissenschaftlern je Tag vorgegebenen Kilokalorien, Nähr- und Wirkstoffe einhalten beziehungsweise überschreiten oder unterschreiten. Wer sich jedesmal den Nährwert der Speise, die er gerade gekocht hat, genau ansieht, prägt sich bald ein, welche Speisen besonders wertvoll sind und welche zu verzehren ein wenig Vorsicht gebieten.

# Suppen

**Klare Suppen**

Brühen müssen sorgfältig zubereitet werden, damit sie klar bleiben und die von ihnen abgeleiteten Suppen gelingen. Für eine gehaltvolle Brühe werden Fleisch

beziehungsweise Fisch und Gemüse in kaltes Wasser gelegt und langsam zum Kochen gebracht. Sollen Fleisch, Fisch und Gemüse saftig bleiben und weiterverwendet werden, gibt man sie in bereits kochendes Wasser.

**Fleischbrühe – Grundrezept (1 l)**

*Küchengeräte*
1 Suppentopf
1 Schaumkelle

*Zutaten*
500 g Rindersuppenfleisch mit Knochen oder 500 g Geflügelklein
1,5 l Wasser
1 Bund Suppengrün
Salz, 1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke, 1 kleine Zwiebel, wenig Muskat

*Zubereitung*
- Fleisch waschen und ins kalte Wasser legen
- ohne Deckel langsam aufkochen
- Schaum entfernen
- Wurzelwerk und Gemüse dazugeben und mäßig kochen lassen
- Brühe abseihen, abschmecken und mit verschiedenen Einlagen anrichten oder zu Suppen oder Soßen verwenden.

Kochdauer: etwa 90 min

**Klare Reissuppe ohne Fleischeinlage – Grundrezept**

*Zutaten*
Fleischbrühe (Grundrezept)
80 g Reis
400 g Suppengemüse (Möhre, Sellerie,

*Zubereitung*
- Reis abbrausen, abtropfen und 20 min in der fast kochenden Brühe gar ziehen lassen
- das geputzte Gemüse

| | |
|---|---|
| Porree)<br>1 Eßl. Petersilie | raspeln oder in Streifen schneiden, 5 min dünsten und in der Suppe etwas ziehen lassen<br>– gehackte Petersilie dazugeben |

*Nährwert für 1 Portion Reissuppe ohne Fleischeinlage:*
150 kcal, 5 g E, 3,5 g F, 45 mg Ca, 0,06 mg $B_1$, 8 mg C
*Nährwert für 1 Portion Reissuppe mit Fleischeinlage:*
275 kcal, 13,5 g E, 12,5 g F, 45 mg Ca, 0,10 mg $B_1$, 8 mg C

**Klare Nudelsuppe ohne Fleischeinlage – Grundrezept**

| *Zutaten* | *Zubereitung* |
|---|---|
| 100 g feine Bandnudeln<br>400 g Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Porree)<br>1 Eßl. Petersilie | – Nudeln in die siedende Brühe geben, umrühren, aufkochen und 15 min gar ziehen lassen<br>– das geputzte Gemüse raspeln oder in Streifen schneiden, 5 min dünsten und in der Suppe etwas ziehen lassen<br>– gehackte Petersilie dazugeben |

*Nährwert für 1 Portion klare Nudelsuppe ohne Fleischeinlage:*
165 kcal, 6 g E, 4 g F, 45 mg Ca, 0,08 mg $B_1$, 8 mg C

*Nährwert für 1 Portion klare Nudelsuppe mit Fleischeinlage:*
290 kcal, 14,5 g E, 13 g F, 45 mg Ca, 0,12 mg $B_1$, 8 mg C

**Helle gebundene Suppen – Grundrezept (1 l)**

*Küchengeräte*
1 Suppentopf
1 Kochlöffel

*Zutaten*
40 g Margarine
1 mittlere Zwiebel
40 g Weizenmehl
1 Tasse Trinkvollmilch
750 ml Brühe o. ä.
Salz, Muskat, wenig weißer Pfeffer
10 g Butter
1 Teel. gehackte Petersilie

*Zubereitung*
- Margarine im Topf zerlaufen lassen
- Zwiebelwürfel darin hell schwitzen
- Mehl einrühren, kurz mit schwitzen lassen und dabei langsam rühren
- Schwitze mit lauwarmer Milch glattrühren und dann Brühe von Gemüse, Knochen oder Fleisch aufgießen
- bis zum Kochen rühren, dann würzen
- 10 min mäßig kochen lassen
- je nach Art der Suppe gedünstetes Gemüse dazugeben oder rohes Gemüse 5 min darin ziehen lassen
- abschmecken und Petersilie einstreuen

**Blumenkohlsuppe**

Grundrezept und einen kleinen zerteilten, 10 min gedünsteten Blumenkohl.
*Nährwert für 1 Portion Blumenkohlsuppe:*
260 kcal, 5 g E, 11,5 g F, 65 mg Ca, 0,07 mg $B_1$, 11 mg C

Andere Suppen, auf die gleiche Weise zubereitet: Möhren-, Porree-, Schwarzwurzel-, Sellerie-, Spargel-, Spinatsuppe. An Stelle der Gemüse kann man auch 1 Eßl. gehackten Kerbel oder zerkleinerte Petersilie verwenden.

**Tomatensuppe**

Grundrezept und 100 g Tomatenmark, statt Petersilie fein geschnittenen Schnittlauch verwenden.
*Nährwert für 1 Portion Tomatensuppe:*
235 kcal, 5 g E, 11,5 g F, 85 mg Ca, 0,08 mg $B_1$, 5 mg C

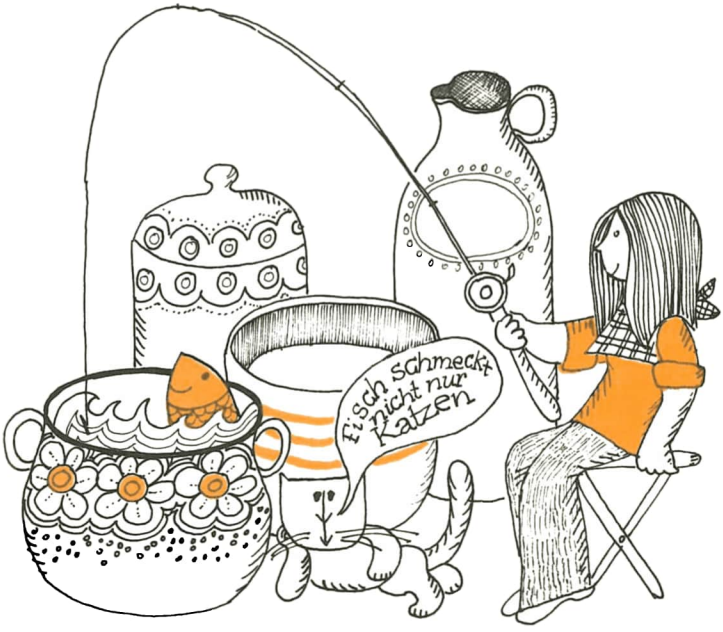
**Fischsuppe**

Grundrezept und 200 g gedünstetes, zerpflücktes Fischfilet mit dem Dünstsaft in die Suppe geben.
*Nährwert für 1 Portion Fischsuppe:*
260 kcal, 13 g E, 11,5 g F, 55 mg Ca, 0,04 mg $B_1$, 2,5 mg C

**Hühnersuppe**

Grundrezept und 100 g gekochtes, gewürfeltes Geflügelfleisch als Einlage, ohne Zugabe von Petersilie.

*Nährwert für 1 Portion Hühnersuppe:*
275 kcal, 12 g E, 13 g F, 55 mg Ca, 0,04 mg $B_1$, 0 mg C




## Legierte helle Suppen

Für alle Suppen, außer Tomatensuppe: 1 Eidotter mit 1 Eßl. Kaffeesahne vermischen und in die fertige, nicht mehr kochende, heiße Suppe einrühren.
Der Nährwert der legierten Suppen steigt für jede Portion um: 20 kcal, 0,5 g E, 2 g F, 10 mg Ca, 0,01 mg $B_1$

**Milchsuppe – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Suppentopf
1 Kochlöffel

*Zutaten*
1 l Trinkvollmilch
40 g Zucker
40 g Weizenmehl 405
wenig Salz
Zitronenschale

*Zubereitung*
- $^{9}/_{10}$ der Milch mit den Gewürzen aufkochen
- das Mehl in $^{1}/_{10}$ der Milch einrühren und die kochende Milch damit binden
- die Suppe 2 min kochen lassen und eventuell 1 Teel. Weizenkeime einrühren

*Nährwert für 1 Portion süße Milchsuppe:*
200 kcal, 9,5 g E, 6,5 g F, 320 mg Ca, 0,10 mg $B_1$, 0 mg C

An Stelle von 40 g Mehl können auch folgende Nährmittel verwendet werden: 50 g Grieß oder 40 g Hafermehl oder 50 g Haferflocken oder 60 g Grütze oder 30 g Puddingpulver (Vanille oder Schokolade) oder 75 g Reis.

**Fruchtsuppe – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Suppentopf (Emaille oder Glas)
1 Kochlöffel

*Zutaten*
etwa 400 g Obst

*Zubereitung*
- das Obst waschen, putzen oder schälen und zerkleinern
- Wasser und Gewürze aufkochen

| | |
|---|---|
| 1 l Wasser | – Obst dazugeben und bis zu 5 min kochen |
| 60–80 g Zucker | |
| 10–15 g Stärkemehl | – Stärkemehl in Wasser einrühren und die Suppe damit binden |
| Zitronenschale, Zimtrinde, Gewürznelke, wenig Salz, Zitronensaft | – die Suppe mit Zitronensaft abschmecken |

*Nährwert für 1 Portion süße Fruchtsuppe:*
145 kcal, 1 g E, 0 g F, 25 mg Ca, 0,06 mg $B_1$, 25 mg C

Zu süßen Suppen können für 4 Personen 100 g Rosinen mitgekocht werden und der Geschmack mit 100 ml Rot- oder Weißwein verfeinert werden. Der sättigende Wert läßt sich durch Zugaben von Zwieback, Makronen, Waffeln, Knusperflocken oder Knäckebrot aufbessern.

**Kaltschalen**

Kaltschalen sind süße Fruchtsuppen mit eigener Zubereitungsweise. Der sättigende Wert von Kaltschalen läßt sich durch Zugabe von Zwieback, Makronen, Waffeln, Knusperflocken, Knäckebrot oder gesüßtem Eischnee erhöhen.

**Beerenobstkaltschale – Grundrezept**

| *Küchengeräte* | *Zubereitung* |
|---|---|
| 1 Suppentopf (Emaille oder Glas), 1 Kochlöffel | – Beeren waschen, entstielen und mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft im Mixer |
| Mixaufsatz der | |

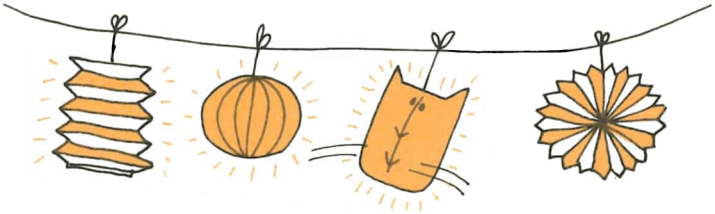
Küchenmaschine

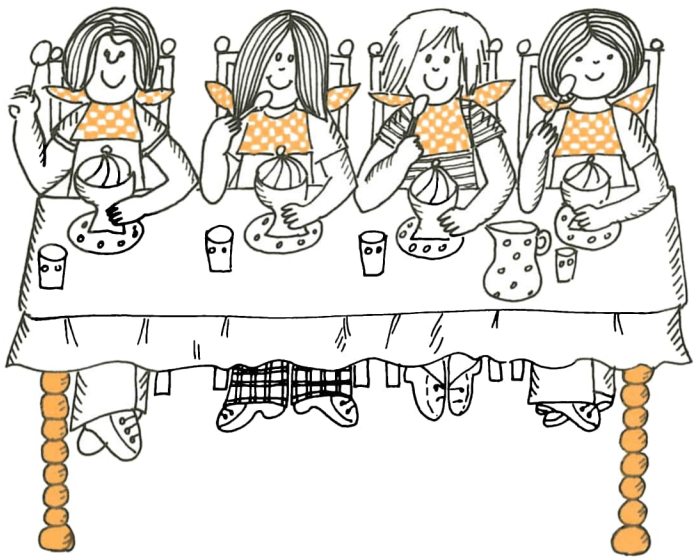
*Zutaten*

400 g Beeren
125 g Puderzucker
2 Zitronen
0,5 l Wasser oder Obstmost
0,2 l Weiß- oder Rotwein

pürieren
- Flüssigkeit aufgießen und kalt stellen
- bei Erdbeeren etwa $^1/_3$ der Früchte in Würfel schneiden, zuckern und zum Schluß in die Kaltschale geben

*Nährwert für 1 Portion Beerenobstkaltschale:*
240 kcal, 0,5 g E, 0 g F, 15 mg Ca, 0,03 mg $B_1$, 15 mg C





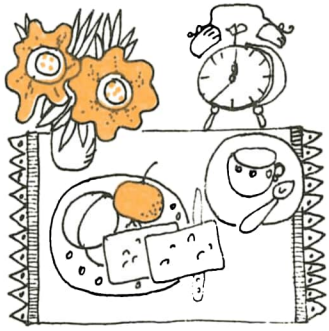
**Kernobstkaltschale (Apfel/Birne)**

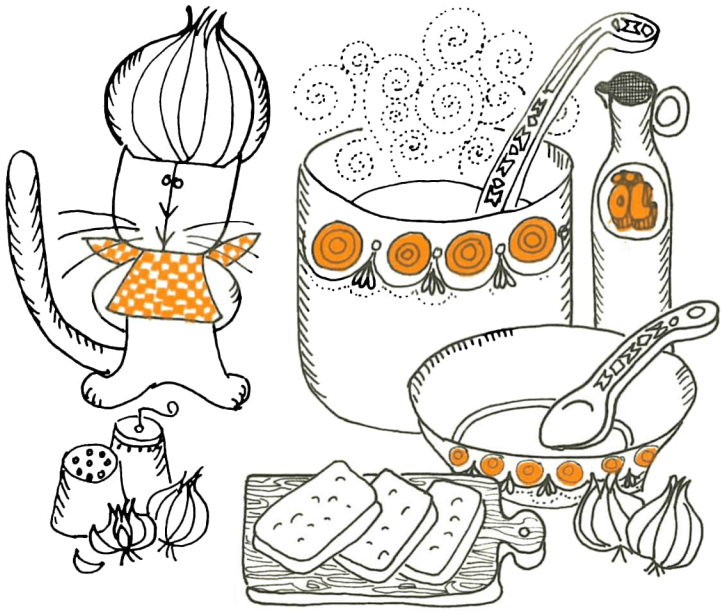
Grundrezept der Beerenobstkaltschale, jedoch an Stelle von 400 g Beerenobst 500 g Kernobst (geschält, entkernt u. geraspelt) verwenden. Als Einlage eignen sich auch 50 g weich gekochte Rosinen.
*Nährwert für 1 Portion Kernobstkaltschale:*
250 kcal, 0,8 g E, 0,5 g F, 20 mg Ca, 0,06 mg $B_1$, 11 mg C

**Steinobstkaltschale**
**(Pflaume, Pfirsich, Mirabelle, Kirsche)**

Grundrezept der Beerenobstkaltschale, jedoch an Stelle von 400 g Beerenobst 500 g Steinobst (entsteint) verwenden.
*Nährwert von 1 Portion Steinobstkaltschale:*
260 kcal, 1 g E, 0,5 g F, 20 mg Ca, 0,06 mg $B_1$, 12 mg C

Die Zubereitung von Südfruchtkaltschalen ist in gleicher Weise möglich, jedoch wird hierbei überwiegend nur der Saft verwendet und der Obstmost ein wenig mit Stärkemehl gebunden.





## Französische Zwiebelsuppe

*Küchengeräte*
1 Suppentopf
1 Kochlöffel

*Zutaten*
60 ml Speiseöl
400 g Zwiebeln
40 g Weizenmehl 630
1 l Fleischbrühe
1/2 Glas Weißwein
Salz, Pfeffer
4 Scheiben Toastbrot

*Zubereitung*
- Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, Öl im Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen gelbbraun braten
- Mehl in die Zwiebeln streuen und etwas schwitzen lassen
- Brühe aufgießen, die Suppe 10 min kochen

20 g geriebenen Käse
1 Zehe Knoblauch

und abschmecken
- Toastbrotscheiben in kleine Ecken schneiden, toasten, mit der Knoblauchzehe einreiben, mit geriebenem Käse bestreuen und überbacken

Beim Anrichten der Suppe die Toastecken mit der Suppe übergießen. Man kann auch die Toastecken auf die Suppe legen, den Käse überstreuen und dann das Ganze unter dem Grill überbacken.

*Nährwert für 1 Portion Französische Zwiebelsuppe:*
340 kcal, 7 g E, 18 g F, 110 mg Ca, 0,08 mg $B_1$, 3 mg C

**Soljanka**

*Küchengeräte*
1 Suppentopf
1 Kochlöffel

*Zutaten*
30 ml Speiseöl
1 große Zwiebel
50 g Tomatenmark
100 g Jagdwurst
100 g Kasseler
50 g Delikateßgurke
50 g Gemüsepaprikakonserve
0,6 l Fleischbrühe
50 ml saure Sahne
4 Scheiben Zitrone
1 Röhrchen Kapern

*Zubereitung*
- Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden
- Jagdwurst, Kasseler und Gurke in Streifen schneiden
- Zwiebelstreifen in Öl anschwitzen, Tomatenmark einrühren, Fleisch- und Wurststreifen zugeben und 5 min dünsten
- Brühe auffüllen, aufkochen und die Gurken- und Paprikastreifen sowie die Kapern

dazugeben
- in die abgeschmeckte, angerichtete Suppe je Portion 1 Eßl. saure Sahne und 1 Scheibe Zitrone geben

Als Beigabe eignen sich Weißbrotscheiben.
*Nährwert für 1 Portion Soljanka (ohne Brot):*
275 kcal, 9 g E, 25 g F, 40 mg Ca, 0,20 mg $B_1$, 8 mg C
Soljanka kann auch von 200 g gekochtem Rindfleisch oder von 250 g Fischfilet an Stelle von Jagdwurst und Kasseler zubereitet werden.

**Schtschi (Russische Kohlsuppe mit Fleisch)**

*Küchengeräte*
2 Suppentöpfe
1 Kochlöffel

*Zutaten*
500 g Suppenfleisch
50 g Brühefett
1 große Zwiebel
500 g Weißkohl
1 Bund Suppengrün
500 g Kartoffeln
200 g Tomaten
100 ml saure Sahne
Salz, Lorbeerblatt, evtl. Pfeffer

*Zubereitung*
- vom Fleisch und dem Suppengrün wie im Grundrezept Brühe kochen
- Zwiebel und Weißkohl putzen und in Streifen schneiden
- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden
- Zwiebelstreifen im Brühefett anschwitzen
- Weißkohl und Gewürze dazugeben, etwas dünsten, 1 l Brühe aufgießen und 10 min kochen

- Kartoffelwürfel dazugeben, nochmals 10 min kochen und 5 min ziehen lassen
- die Suppe abschmecken und gebrühte, abgezogene und entkernte Tomaten in Würfeln mit der sauren Sahne dazugeben

Zur Beigabe eignen sich Vollkorn- oder Mischbrot.
*Nährwert für 1 Portion Schtschi (ohne Brot):*
370 kcal, 24 g E, 17 g F, 105 mg Ca, 0,30 mg $B_1$, 28 mg C

**Suppentöpfe als komplette Mittagsgerichte**
**Ungarischer Gulaschsuppentopf**

*Küchengeräte*
1 Suppentopf
1 Kochlöffel
*Zutaten*
500 g Rinderschmorfleisch
50 ml Speiseöl
4 große Zwiebeln
50 g Tomatenmark
Salz, Paprika
Knoblauchzehe
250 g Gemüsepaprika
800 g Kartoffeln

*Zubereitung*
- Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden und etwas salzen
- Zwiebeln pellen, in Streifen schneiden und im Öl goldgelb schwitzen
- Tomatenmark und Gewürze in die Zwiebeln rühren, etwas dünsten und das Fleisch dazugeben
- sobald der Dünstsaft verdampft ist, 50 ml

Wasser angießen und wieder verdampfen lassen
- 1 l Wasser angießen und 50 min kochen lassen
- inzwischen die Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und mit dem in Streifen geschnittenen Paprika dazugeben und etwa 20 min garen

Den Suppentopf mit Vollkorn- oder Mischbrot anrichten.

*Nährwert für 1 Portion Gulaschsuppentopf mit 1 Scheibe Brot:*

620 kcal, 30 g E, 28 g F, 70 mg Ca, 0,40 mg $B_1$, 35 mg C

**Möhrensuppentopf – Grundrezept**

*Küchengeräte*

1 Suppentopf
1 Kochlöffel
1 Bratpfanne

*Zutaten*

500 g Schweinerippchen
1500 g Möhren
1000 g Kartoffeln
50 g Margarine
1 große Zwiebel
20 g Weizenmehl 630

*Zubereitung*

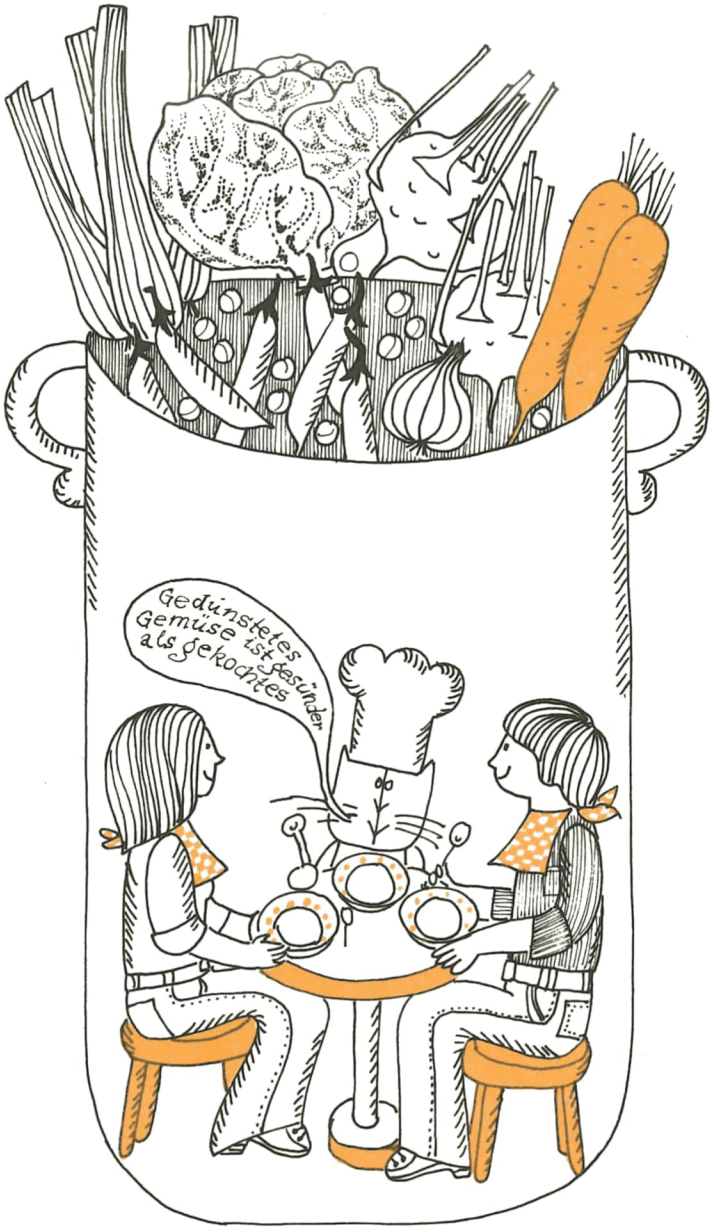
- vom Fleisch wie im Grundrezept Brühe kochen
- Möhren und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden
- das gare Fleisch aus der Brühe nehmen, von den Knochen befreien und in Würfel schneiden
- Möhren- und Kartoffel-

| | |
|---|---|
| Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, 1 Bund Petersilie | würfel in die Brühe geben und 10 min kochen<br>– aus Margarine, kleinen Zwiebelwürfeln und Mehl helle Schwitze bereiten und die Suppe damit binden<br>– die Suppe würzen, aufkochen und noch 10 min gar ziehen lassen<br>– die gehackte Petersilie und das gewürfelte Fleisch dazugeben |

*Nährwert für 1 Portion Möhrensuppentopf:*
600 kcal, 16 g E, 28 g F, 155 mg Ca, 0,90 mg $B_1$, 28 mg C

Zu einem Gemüsesuppentopf gehört unbedingt ein Flammeri oder eine Fruchtquarkspeise, damit das Mittagessen vollwertig ist.
Auf die gleiche Weise wie der Möhrensuppentopf lassen sich die folgenden Gemüsesuppentöpfe zubereiten:

| | |
|---|---|
| Gemischtes Gemüse<br>Grüne Bohnen<br>Kohlrabi<br>Wirsingkohl<br>Weißkraut | mit Kartoffelstückchen und Rippchen, Schweinebauch oder -schulter, Rindfleisch, Konservenfleisch im eigenen Saft, Fleischklößchen, Kasseler oder Hühnerklein |


Gedünstetes Gemüse ist gesünder als gekochtes

Neben den gekochten Gemüsesuppentöpfen mit reichlich Brühe sind auch die gedünsteten Gemüsetöpfe beliebt. Sie brauchen bei sachgemäßer Zubereitung nicht gerührt zu werden. Die einzelnen Zutaten werden lagenweise eingeordnet, nur mäßig mit Brühe oder Wasser aufgegossen und nicht mit Mehl gebunden. Gedünstete Gemüsetöpfe sollen sich fast mit der Gabel essen lassen.

Gedünstete Gemüsetöpfe lassen sich auch mit Fischfilet oder vegetarisch (ohne Fleisch oder Fisch) zubereiten. Echte Gemüsetöpfe dieser Art sind der Pichelsteiner Topf (mit Möhren, Sellerie, Petersilienwurzeln und Rindfleisch) und das Irish Stew (mit 500 g Zwiebelstreifen, 1200 g Kartoffelscheiben und Hammelfleisch an Stelle von Rindfleisch oder Rippchen).

# Soßen

**Helle Soßen – Grundrezept (für 4 Personen = 0,6 l)**

| *Küchengeräte* | *Zubereitung* |
|---|---|
| 1 Kochtopf | – feine Zwiebelwürfel in |
| 1 Kochlöffel | zerlaufener Margarine |
| 1 Schneerute | hell schwitzen und das |
| *Zutaten* | Mehl einrühren |
| 30 g Margarine | – diese Schwitze mit |

1 kleine Zwiebel
50 g Weizenmehl 630
100 ml Trinkvollmilch
600 ml Brühe oder Wasser*
Salz, wenig Muskat

lauwarmer Milch glattrühren, Brühe oder Wasser* aufgießen und bis zum Aufkochen mit der Schneerute glattrühren
- die Soße 10 min bei mäßiger Hitze kochen lassen, zwischendurch die speziellen Zutaten dazugeben und kurz mitkochen
- die Soße abschmecken

Helle Soßen lassen sich legieren, indem man 1 Eigelb mit 1 Eßl. Kaffeesahne vermischt in die fertige, nicht mehr kochende Soße einrührt. Mit Zitronensaft, Essig oder Weißwein darf man dann jedoch erst hinterher abschmecken, sonst bilden sich Flocken.

Von der hellen Grundsoße sind folgende Abwandlungen möglich:

**Gemüsesoße**

Grundrezept und 200 g Wurzelwerk (Möhre, Sellerie, Porree) oder Blumenkohl oder Spargel putzen, raspeln oder in kleine Stücke teilen und mit jeweils 10 g Butter und wenig Wasser dünsten. Den Dünstsaft und die zerkleinerten oder auch pürierten Gemüse zur Soße

* Sollen Fleischscheiben, Hackfleischklößchen oder Fischstücke in der Soße gegart werden, kann mit Wasser aufgegossen werden.

verwenden. Steht ausreichend Gemüsebrühe zur Verfügung (Blumenkohl-, Spargelwasser oder ähnliches), ist kein zusätzliches Gemüse erforderlich.
*Nährwert für 1 Portion Gemüsesoße:*
150 kcal, 3 g E, 9 g F, 55 mg Ca, 0,05 mg $B_1$, 3 mg C

**Petersilien- oder Schnittlauchsoße**

Grundrezept; mit Gemüse-, Knochen-, Fleisch- oder Fischbrühe aufgießen und nach dem Kochen 1 Eßl. gehackte Petersilie oder geschnittenen Schnittlauch einrühren.
*Nährwert für 1 Portion Petersiliensoße:*
140 kcal, 2,5 g E, 9 g F, 40 mg Ca, 0,02 mg $B_1$, 2,5 mg C
*Nährwert für 1 Portion Schnittlauchsoße:*
140 kcal, 2,5 g E, 9 g F, 40 mg Ca, 0,03 mg $B_1$, 1 mg C

**Pilzsoße**

Grundrezept; mit Gemüse-, Knochen-, Fleisch- oder Fischbrühe aufgießen. 150 g Pilze putzen, schnell waschen (damit sich die Pilze nicht vollsaugen können), abtropfen lassen, in feine Scheiben schneiden oder hacken und mit 10 g Margarine dünsten. Die Pilze in der Soße nur kurz aufkochen lassen, mit Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und 1 Teel. Schnittlauch einstreuen.
*Nährwert für 1 Portion Pilzsoße:*
170 kcal, 3 g E, 11 g F, 40 mg Ca, 0,04 mg $B_1$, 0,5 mg C

**Tomatensoße**

Grundrezept; jedoch an Stelle von Magarine Speck verwenden. Gemüse-, Knochen-, Fleisch- oder Fischbrühe aufgießen und 75 g Tomatenmark mitkochen (oder 150 g zerteilte Tomaten, dann aber die Soße durch ein Sieb gießen). Die Soße mit Pfeffer, Thymian und wenig Zucker abschmecken und 1 Teel. Schnittlauch einstreuen.

*Nährwert für 1 Portion Tomatensoße:*

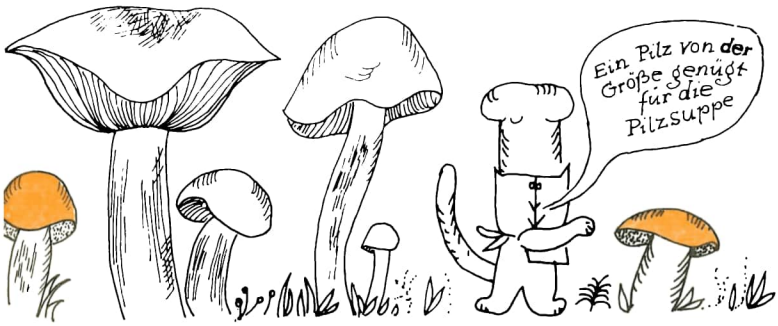
150 kcal, 3 g E, 9 g F, 50 mg Ca, 0,04 mg $B_1$, 2,0 mg C

**Kapernsoße**

Grundrezept; mit Gemüse-, Knochen-, Fleisch- oder Fischbrühe aufgießen, nach dem Kochen Kapern zugeben, mit wenig Zucker, Essig oder Zitrone und einer Prise Muskat abschmecken.

*Nährwert für 1 Portion Kapernsoße:*

150 kcal, 3 g E, 9 g F, 35 mg Ca, 0,02 mg $B_1$, 0 mg C




**Braune Soßen**

Es gibt eine Vielzahl brauner Soßen, und fast alle hellen Soßen lassen sich ebenfalls als braune zubereiten. Dann ist allerdings als Aufguß braune Brühe erforderlich, oder die Soßen werden von braunem Bratensatz oder von Schmorbratensaft abgeleitet. Braune Soßen kann man jedoch auch von kochfertigen Erzeugnissen der Industrie – »Bratensoße«, »Gulaschsoße« – herstellen. Hierbei sollte man jeweils nur den halben Päckcheninhalt auf die angegebene Wassermenge verwenden, damit sich noch individueller Geschmack entwickeln läßt. Wasser und Päckcheninhalt ersetzen die bei den hellen Soßen angegebenen Brühearten und erfordern nur wenig Mehl zum Nachbinden.

**Braune Soße, unter Verwendung von kochfertigen Erzeugnissen – Grundrezept**

| *Küchengeräte* | *Zubereitung* |
|---|---|
| 1 Kochtopf | – feine Zwiebelwürfel im |

1 Kochlöffel

*Zutaten*
$^1/_2$ Päckchen Bratensoße
10 ml Speiseöl
1 kleine Zwiebel
10 g Stärkemehl
Salz
wenig Pfeffer
$^1/_2$ l Wasser

Öl schwitzen
- den ins Wasser eingerührten Päckcheninhalt zugießen (nach Beschreibung)
- kochen lassen und würzen
- die Soße mit eingerührtem Stärkemehl binden und abschmecken

Kochdauer: etwa 10 min

*Nährwert für 1 Portion brauner Soße:*
35 kcal, 0 g E, 2,5 g F, 0 mg Ca, 0 mg $B_1$, 0 mg C

**Süße Soßen**

Sie eignen sich besonders für Flammeris, verschiedene Früchte und Gebäck, lassen sich sehr rasch zubereiten und werden gut gekühlt angerichtet.

**Süße Milchsoße – Grundrezept (für 4 Portionen = $^1/_4$ l)**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Kochlöffel
1 Schneerute
1 Sieb

*Zutaten*
250 ml Trinkvollmilch
1 Eßl. Zucker

*Zubereitung*
- Milch mit Gewürzen aufkochen
- Stärkemehl in wenig Wasser einrühren und in die kochende Milch geben
- die Soße kurz aufkochen

1 Teel. Stärkemehl
wenig Salz, Zitronenschale

und durch ein Sieb gießen

*Nährwert für 1 Portion Milchsoße:*
65 kcal, 2,0 g E, 1,5 g F, 80 mg Ca, 0,02 mg $B_1$, 0 mg C
Durch Verwendung verschiedener Puddingpulver an Stelle von Stärkemehl erhält die süße Milchsoße unterschiedlichen Geschmack (Vanille, Sahne, Mandel, Schokolade, Nuß).

**Süße Fruchtsoße – Grundrezept**
**(für 4 Portionen = 1/4 l)**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Kochlöffel
1 Schneerute

*Zutaten*
50 g Marmelade
200 ml Wasser
1/2 Teel. Stärkemehl
wenig Salz, Zitronenschale, Vanille oder Zimtrinde

*Zubereitung*
- die Marmelade im Wasser verrühren und mit den Gewürzen aufkochen
- das Stärkemehl in wenig Wasser einrühren und die Soße damit binden
- die Soße eventuell mit 50 ml Rotwein abschmecken

Kochdauer: 1 bis 2 min

*Nährwert für 1 Portion Fruchtsoße:*
40 kcal, 0 g E, 0 g F, 2 mg Ca, 0 mg $B_1$, 0 mg C
Fruchtsoße läßt sich auch von Fruchtsirup herstellen. Die Verwendung verschiedener Marmeladen, Konfitüren oder Fruchtsirupe ergibt unterschiedliche Geschmacksrichtungen.

**Süße Fruchtsoße von frischen Früchten – Grundrezept**

Verwendet man frische Früchte, so kann man die Soße auf kaltem Wege zubereiten.

*Küchengeräte*
Mixgerät, 1 Sieb,
1 Kochlöffel

*Zutaten*
Früchte:
200 g Beeren
oder
300 g Steinobst
oder
300 g Äpfel
80 g Zucker
50 ml Weißwein/Rotwein

*Zubereitung*
- Früchte entstielen oder schälen und entkernen oder entsteinen
- Früchte mit Zucker und Wein im Mixer gut zerkleinern und gegebenenfalls durch ein Sieb streichen

*Nährwert für 1 Portion Fruchtsoße von frischen Früchten:*
130 kcal, 0,4 g E, 0 g F, 10 mg Ca, 0,03 mg $B_1$, 10 mg C

**Zitronen- oder Orangensoße**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Kochlöffel
1 Zitronenpresse

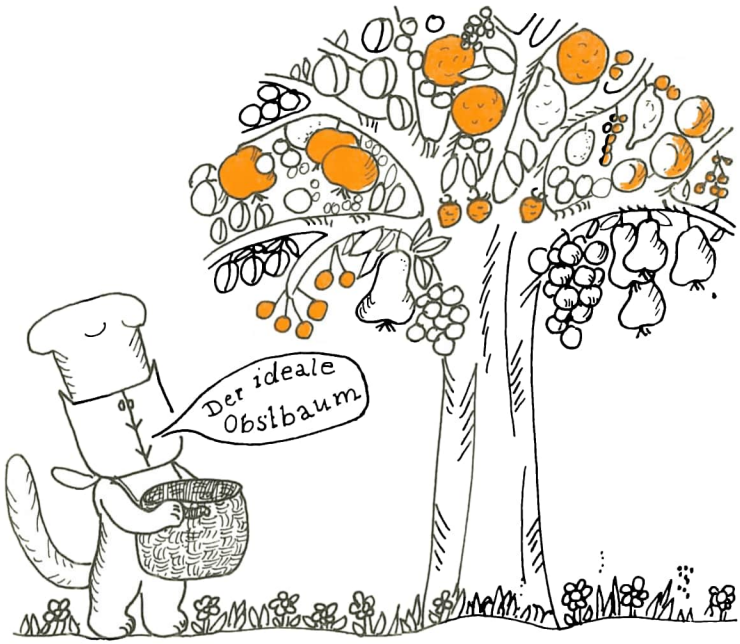
*Zutaten*
1/4 l Wasser
2 Eßl. Zucker
Zimtrinde, wenig Salz
1 Teel. Stärkemehl

*Zubereitung*
- Wasser und Gewürze aufkochen
- Stärkemehl in wenig Wasser einrühren und das Würzwasser damit binden
- Zitronen oder Orangen auspressen und den Saft

2 Zitronen oder Orangen

in die bereits abgekühlte Soße geben
– die Soße evtl. mit 50 ml Weißwein abschmecken
Kochdauer: 1 bis 2 min

*Nährwert für 1 Portion Zitronen- oder Orangensoße:*
80 kcal, 0,3 g E, 0 g F, 12 mg Ca, 0,03 mg $B_1$, 10 mg C



# Fleischspeisen

Fleischspeisen sind in unserer Kost weit verbreitet. Sie bestimmen oft den typischen Charakter der Gerichte oder Mahlzeiten. Fleisch hat einen hohen Nährwert und oftmals leider auch einen hohen Fettanteil.
Für die verschiedenen Zubereitungsarten folgen einige Grundrezepte und Abwandlungen.

## Kochfleischspeisen

### Kochfleisch – Grundrezept

*Küchengeräte*
1 Suppentopf
1 Schaumkelle

*Zutaten*
500 bis 1000 g Fleisch ohne bzw. mit Knochen
1 Bund Suppengrün
Salz, Zwiebel, Lorbeerblatt, Gewürznelke
etwa $1^1/_2$ l Wasser

*Zubereitung*
- Fleisch ins heiße Wasser legen und langsam ankochen
- zwischendurch den sich bildenden Schaum abnehmen
- Gewürze und Wurzelwerk dazugeben und das Fleisch gar kochen
- den Topf nie fest zudecken oder die Brühe zu stark kochen lassen, damit sie klar bleibt

Kochdauer: 60 bis 90 min

Die Brühe und das Fleisch zu Suppentöpfen oder zu Fleisch mit Soße verwenden. Dann muß jedoch der

Nährwert vom Fleisch zu dem der Soße hinzugerechnet werden.
*Zu Kochfleisch vom Rind* (Kochdauer: 90 min) eignen sich Gemüse-, Kapern-, Kräuter-, Meerrettich-, Senf- und Zwiebelsoße.

**Rinderbrust – Berliner Art**

Grundrezept; die Brühe zu Brühkartoffeln und Meerrettichsoße verwenden. Weitere Beigaben: Rote-Bete-Salat und Salzgurke.

**Rinderbrust – Flämische Art**

Grundrezept; Fleischscheiben in wenig Brühe anrichten; Beigaben: gedünstete Weißkohlecken, Mohrrüben-, Petersilienwurzel- und Porreestücke (3 bis 4 cm lang) und 100 g gekochten und in Scheiben geschnittenen Rauchspeck.

*Zu Kochfleisch vom Schwein (frisch, gepökelt oder Kasseler)* eignen sich zum Beispiel Gemüse-, Kräuter-, Meerrettich- und Pilzsoße. Schweinefleisch bleibt am saftigsten, wenn es nur angekocht und dann knapp unter dem Siedepunkt gar gezogen wird.

**Schweinerücken mit überglänzten Zwiebeln**

Grundrezept (mit frischem oder gepökeltem Schweinekamm oder -rücken) und 250 g möglichst kleine, gepellte Zwiebeln, die im ganzen in 1 Eßl. Brühefett angebraten und etwas gedünstet werden; dann 5 g

Zucker dazugeben, wodurch die Zwiebeln einen dünnen glänzenden Überzug erhalten. Die Zwiebeln auf dem portionierten Fleisch anrichten.
*Nährwert für 1 Portion Pökelkamm mit überglänzten Zwiebeln* (Fleischmenge je Portion mit Knochen = 150 g):
500 kcal, 19 g E, 41 g F, 25 mg Ca, 1,20 mg $B_1$, 2 mg C

Sofern keine Brühe benötigt wird und die Garzeit ausreicht, kann Schweinefleisch auch zusammen mit Sauerkohl zubereitet werden.

**Schweineschulter – Hausfrauenart**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Kochlöffel
1 Reibe

*Zutaten*
400 g Schweineschulter ohne Knochen
40 g Schmalz
1 große Zwiebel
1/2 l Wasser
500 g Sauerkraut
150 g Apfel
Salz, Majoran, Kümmel, wenig Zucker
150 g Kartoffeln
1/2 Bund Schnittlauch

*Zubereitung*
– das Fleisch in Würfel schneiden
– feine Zwiebelwürfel im Schmalz hell schwitzen, die Fleischwürfel darin andünsten, Wasser und Gewürze dazufügen und aufkochen
– das Sauerkraut etwas hacken, zum Fleisch geben, den geschälten Apfel in Stücken dazugeben und alles 30 min mäßig kochen
– den Saft mit geriebener Kartoffel binden, die Speise abschmecken und

Schnittlauch darüberstreuen

*Nährwert für 1 Portion Schweineschulter – Hausfrauenart:*

540 kcal, 18,0 g E, 41,0 g F, 80 mg Ca, 0,80 mg $B_1$, 15,0 mg C

An Stelle von Sauerkraut kann auch Porree verwendet und Schweinekochfleisch durch Hammelkochfleisch ersetzt werden. Dann jedoch wird gern auch mit Knoblauch gewürzt.

**Braten**

Das echte Braten von größeren Fleischstücken kann im Bratentopf auf der Kochplatte oder im Backofen erfolgen. Zum Braten eignen sich Fleischteile von

jüngeren Tieren und zarte Teile von älteren; vom Rind: Roastbeef oder Filet; vom Kalb oder Schwein: Keule, Schulter, Rücken oder Filet; vom jungen Hammel: Keule, Schulter oder Rücken. Echte Braten müssen gar sein, bevor Wasser oder Brühe angegossen wird. Damit der Bratensatz nicht verdirbt, muß die Hitze entsprechend gedrosselt werden. Die Zubereitung der Soße erfolgt erst nach dem Garen des Fleisches.

**Braten von größeren Fleischstücken – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Bratentopf
1 Fleischgabel

*Zutaten*
600–750 g Fleisch zum Braten
50 g Schmalz oder Speiseöl
oder 75 g Speck
100 g Suppengrün oder Zwiebeln
Salz, Pfeffer, weitere Gewürze je nach Soßenart
400 ml Wasser
1 Teel. Stärkemehl

*Zubereitung*
- das gesäuberte, trockene Fleisch mit den Gewürzen einreiben und im heißen Fett von allen Seiten bräunen
- Zwiebelwürfel oder Gemüsewürfel einstreuen und nur kurz mitbraten
- die Energiezufuhr drosseln, damit der am Topf sitzende Bratensatz nicht verbrennt, den Braten mehrmals mit dem Bratfett übergießen, bis er gar ist
- das Fleisch aus dem Topf nehmen und heiß halten
- das Wasser angießen,

den Bratensatz auflösen und mit eingerührtem Stärkemehl zur Soße binden oder den Bratensatz zu speziellen Soßen verwenden

Fettreicheres Fleisch mit wenig Wasser ansetzen, eigenes Fett ausbraten lassen und dann wie beschrieben verfahren.

Bratdauer: 40 bis 75 min; Hitze in der Backröhre: 15 bis 20 min mäßige Hitze, Rest schwache bis mittlere Hitze.

**Braten von Roastbeef oder gespicktem Rinderfilet oder Kalbfleisch**

Grundrezept (Gardauer: etwa 40 min in der Backröhre; 15 min mäßige Hitze, Rest schwache bis mittlere Hitze); Beigaben: Pilz- oder Sahnensoße, Schwenkbohnen, Blumenkohl, Mischgemüse, junge Erbsen, gegrillte Tomaten, Gemüsepaprika oder ähnliches.

**Schmorfleischspeisen**

Beim Schmoren wird das Fleisch ringsum braun angebraten, mehrfach mit wenig Wasser angegossen und im Schmorsaft oder in der bereits gebundenen Soße gegart. Zum Schmoren wird Fleisch verwendet, das beim echten Braten nicht gar wird oder für das besonders kräftig schmeckende Soßen gewünscht werden.

**Schmorbraten von größeren Fleischstücken – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Schmortopf
1 Fleischgabel
1 Kochlöffel

*Zutaten*
750 g Schmorfleisch
80 g Speck
oder 60 g
Speiseöl/Schmalz
30 g Tomatenmark
100 g Suppengrün und
Zwiebeln
Salz, Pfeffer
Lorbeerblatt
40 g Weizenmehl 630

*Zubereitung*
- das gesäuberte, trockene Fleisch mit Pfeffer und Salz einreiben und im heißen Fett ringsum anbraten
- in Abständen mehrmals 2 bis 3 Eßl. Wasser angießen und wieder verdampfen lassen, bis ausreichend braun gefärbter Saft entstanden ist
- das Wasser nochmals verdampfen lassen
- Suppengrün und Zwiebelwürfel einstreuen und kurz mitbraten
- Tomatenmark einrühren und kurz dünsten
- Mehl einstreuen, mit 1/4 l Wasser glattrühren, würzen und das Fleisch in der Soße zu Ende garen

An Stelle von Fleisch lassen sich auch Herzen verwenden.

**Rinderschmorbraten**

Grundrezept (sehr mageres Fleisch mit einigen Speckstreifen spicken); der Soße 50 ml saure Sahne oder Rotwein oder 1 Eßl. getrocknete Pilze oder 100 g gehackte Delikateßgurke zusetzen; Beigaben: Gemüse der Saison, Pilze oder Gemüsesalate, Salzkartoffeln, Kartoffelklöße, Hefeknödel oder Teigwaren (Makkaroni, Hörnchen).
Gardauer: etwa 90 min; 15 bis 20 min kräftige, Rest schwache bis mittlere Hitze.

**Rinderschmorbraten – Schweizer Art**

Grundrezept; das Fleisch mit 40 g Speck- und 40 g Käsestreifen spicken, dann zubereiten wie im Grundrezept, aber ohne Tomatenmark; die Soße mit 50 ml saurer Sahne fertigstellen; Beigaben: Hefeknödel, Spätzle oder Teigwaren und Gemüsesalate.
Gardauer: etwa 100 min; 15 bis 20 min kräftige, Rest schwache bis mittlere Hitze.

**Schweineschmorbraten**

Grundrezept; das meist etwas fette Fleisch mit wenig Wasser ansetzen und das eigene Fett ausbraten lassen. Die Soße ohne Tomatenmark zubereiten, aber mit Zwiebel und Kümmel würzen; Beigaben: Paprika-, Pfeffer-, Pilz-, braune, Senf- oder Zwiebelsoße, Gemüse oder Gemüsesalate der Saison, Salzkartoffeln, Kartoffelklöße oder Kartoffelbrei.
Gardauer: etwa 75 min; 15–20 min kräftige, Rest schwache bis mittlere Hitze.

**Hammelschmorbraten**

Grundrezept; das Fleisch mit in Salz zerdrücktem Knoblauch einreiben; fettes Fleisch mit wenig Wasser ansetzen und eigenes Fett ausbraten lassen, die Soße mit Knoblauch würzen; Beigaben: Schwenkbohnen, Porree-, Rosenkohl- oder Zwiebelgemüse, Pilze und Salzkartoffeln, Kartoffelklöße oder Kartoffelbrei.
Gardauer: etwa 90 min; 15 bis 20 min kräftige, Rest mittlere Hitze.

**Braune Ragouts – Grundrezept**

Braune Ragouts sind Schmorfleischspeisen von besonders gutem Geschmack. Hierbei dürfen teilweise sogar kleinere Knochen am Fleisch bleiben, beispiels-

weise bei Hammelragout. Braune Ragouts können auch Einlagen von Gemüsen erhalten, die man entsprechend ihrer Garzeit dem Ragout beigibt oder die man für sich dünstet und dann im Ragout nur noch einmal mit aufkochen läßt.
Zutaten und Zubereitungsweise sind die gleichen wie bei Schmorfleischspeisen, nur daß das Fleisch in 2 bis 3 cm dicke Würfel geschnitten wird. Damit die Fleischragouts verschiedenartigen Geschmack erhalten, werden bei ihrer Zubereitung die unterschiedlichen Zutaten der braunen Soßen verwendet. An Stelle von Muskelfleisch lassen sich auch Innereien oder Wurst zu braunen Ragouts zubereiten.

**Rinderragout, Schweineragout und Hammelragout**

Grundrezept; die Soße mit Pilzen, Rotwein, Sahne oder Tomatenmark zubereiten; Beigaben: Salzkartoffeln, Kartoffelklöße, Kartoffelbrei, Reis oder Nudeln; zur Einlage Möhren, junge Erbsen, Tomaten, grüne Bohnen oder Pilze verwenden.
Gardauer: bis etwa 75 min; 15 min starke, 10 min mäßige, Rest schwache Hitze.

**Ungarisches Pörkölt (Gulasch) – Grundrezept**

| *Küchengeräte* | *Zubereitung* |
|---|---|
| 1 Schmortopf | – das Fleisch in 2 bis 3 cm dicke Würfel schneiden und etwas salzen |
| 1 Kochlöffel | |
| *Zutaten* | |
| 500 g Rinderschmorfleisch | – Zwiebelstreifen im Öl anschwitzen, Gewürze |

60 g Speiseöl oder Schmalz
3 große Zwiebeln
40 g Tomatenmark
Salz, Paprika, Knoblauch
20 g Weizenmehl 630
evtl. 50 ml Weißwein

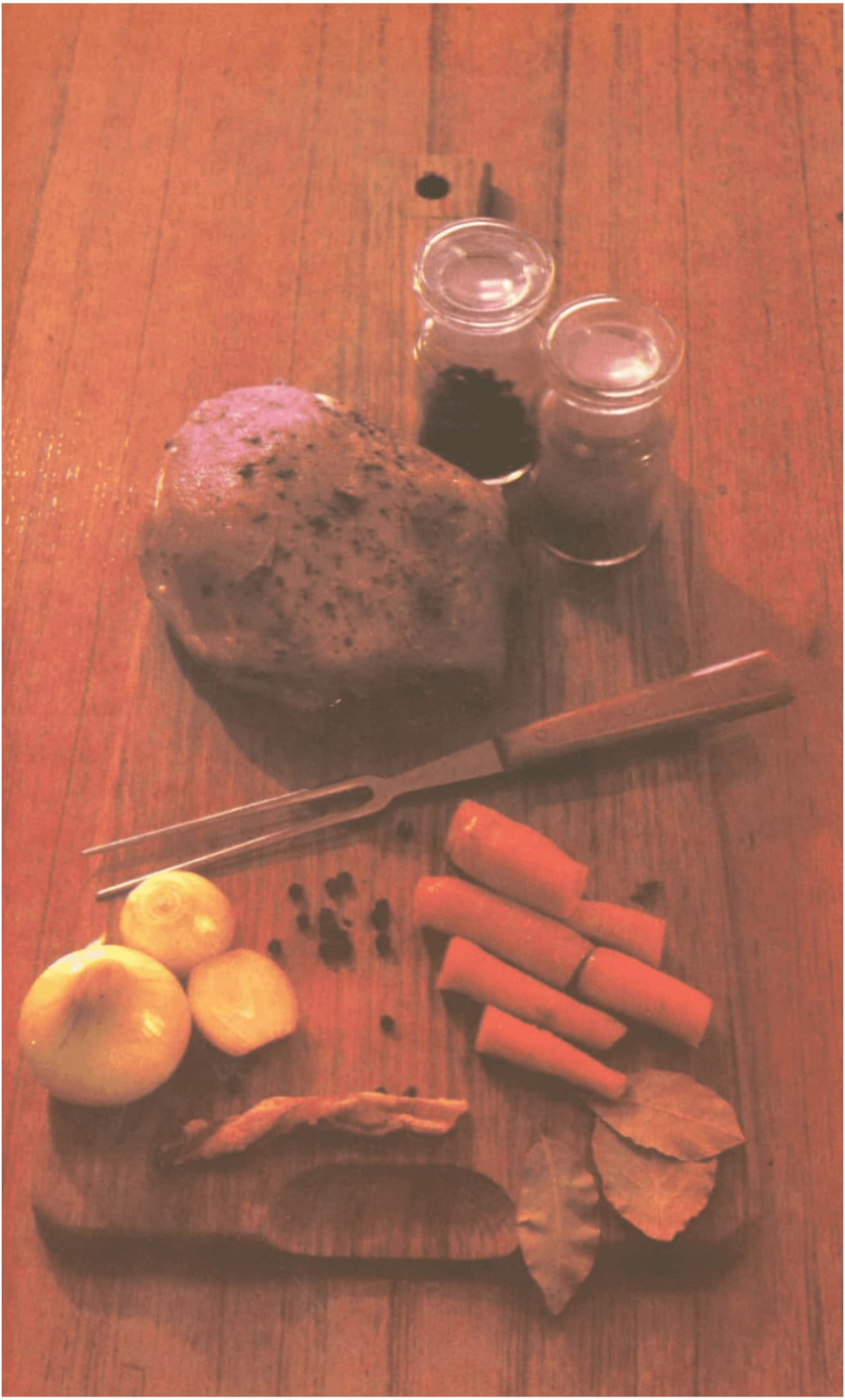
dazugeben und etwas dünsten
- Fleischwürfel dazu fügen und schmoren wie im Grundrezept (Seite 124)
- die Soße mit eingerührtem Mehl binden und das Fleisch zu Ende garen
- die Soße eventuell mit Weißwein abschmecken

Gardauer: etwa 75 min; 25 min mäßige, Rest schwache Hitze

*Nährwert für 1 Portion Pörkölt:*
440 kcal, 25 g E, 31 g F, 30 mg Ca, 0,12 mg $B_1$, 0 mg C
Beigaben: Salzkartoffeln, Kartoffelklöße, Reis, Teigwaren oder Spätzle; zur Einlage etwa 400 g Möhren, Sellerie, grüne Bohnen, junge Erbsen, Kohlrabi, Pilze, Weißkohl oder Kartoffelstücke verwenden.

**Schweinefleisch-Pörkölt**

Grundrezept; jedoch an Stelle von Rindfleisch Schweinefleisch nehmen; zur Einlage kann außer dem angegebenen Gemüse auch Sauerkohl verwendet werden.
Gardauer: etwa 60 min; 25 min mäßige, Rest schwache Hitze.
*Nährwert für 1 Portion Schweinefleisch-Pörkölt:*
610 kcal, 20 g E, 50 g F, 25 mg Ca, 0,90 mg $B_1$, 0 mg C

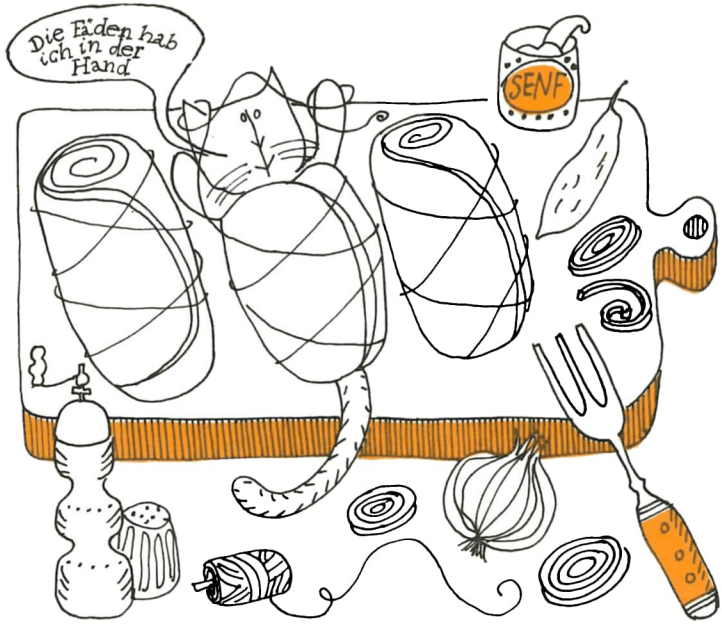


**Zu den Abbildungen dieses Bildteils**

1 Schweinebraten, Rezept Seite 125
2 Rinderrouladen, Rezept Seite 129
3 Schwalbennester, Rezept Seite 137
4 Gefüllte Tomaten und Paprikafrüchte, Rezept Seite 136

## Schmorfleischspeisen von kleinen Stücken

Das Schmoren kleiner Fleischstücke erfolgt auf die gleiche Weise wie das der großen Stücke.




### Rinderrouladen

*Küchengeräte*
1 Schmortopf
1 Fleischgabel
1 Kochlöffel

*Zutaten*
4 Scheiben Rindfleisch
40 g Speck
1 große Zwiebel

*Zubereitung*
- Fleischscheiben klopfen, mit Senf bestreichen und würzen
- Speckscheibe, Zwiebelstreifen und Gurkenstück auflegen, zusammenrollen und mit

60 g Delikateßgurke
Salz, Pfeffer, Senf
50 g Schmalz/Speiseöl
100 g Suppengrün oder Zwiebeln
40 g Tomatenmark
40 g Weizenmehl 630

Faden umwickeln
– weitere Zubereitungsweise wie im Grundrezept für Schmorfleischspeisen
Gardauer: 75 bis 90 min; 15 min starke, 15 min mäßige, Rest schwache Hitze

*Nährwert für 1 Portion Rinderroulade:*
540 kcal, 32 g E, 36 g F, 35 mg Ca, 0,15 mg $B_1$, 0 mg C
Auf die gleiche Weise lassen sich Schweineröllchen zubereiten.

**Schweinerippchen, geschmort**

*Küchengeräte*
1 Schmortopf
1 Fleischgabel
1 Kochlöffel
*Zutaten*
1000 g Schälrippchen
40 g Schmalz
100 g kleine Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kümmel,
20 g Stärkemehl

*Zubereitung*
– die in Portionsstücke gehackten Rippchen wie im Grundrezept für Schmorfleischspeisen zubereiten
– kleine ganze Zwiebeln verwenden
– übermäßiges Ausbratfett abgießen und zu Brot verzehren
Gardauer: etwa 50 min; 10 min starke, 15 min mittlere, Rest schwache Hitze

*Nährwert für 1 Portion Schweinerippchen, geschmort:*

420 kcal, 17 g E, 34 g F, 20 mg Ca, 0,90 mg $B_1$, 0 mg C
Haben wir dicke Rippchen, werden von ihnen nur 600 bis 750 g benötigt.

**Kurzbratspeisen**

Da für die Zubereitung von Mahlzeiten oft nur wenig Zeit zur Verfügung steht, sind die Kurzbratspeisen von großem Interesse. Hierfür eignen sich Scheiben von Fleischstücken mit zarter Muskulatur (Kotelett, Filet, Schnitzelstück, Roastbeef) und verschiedene Wurstarten (Jagdwurst, Bierschinken, Brat- oder Bockwurst). Sie werden in heißem Fett gebraten oder aber gegrillt. Man richtet sie mit etwas Bratfett an, manchmal auch mit braunen Soßen. Panierte, knusprig gebratene Schnitzel oder ähnliches sollten nie mit Soßen angerichtet werden, denn die rösche Kruste würde darin aufweichen; sie erhalten vielmehr stets saftige Beilagen (Gemüse, Salate).

**Steak, gebraten – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Tiegel
1 Fleischgabel
evtl. 1 Fleischklopfer

*Zutaten*
4 Steaks (je 125 g)
oder
Koteletts (je 150 g)
Salz, Pfeffer

*Zubereitung*
– Steaks klopfen, würzen und mit wenig Mehl bestäuben
– das Fett erhitzen und die Steaks ins heiße Fett legen und von beiden Seiten braten
– zwischendurch mit

oder Paprika
30 g Weizenmehl 630
50 g Speiseöl/Schmalz

etwas Bratfett überglänzen
Bratdauer: 7 bis 10 min; 3 min starke, Rest mittlere Hitze

Bratwurst wird besonders braun, wenn man sie vor dem Braten mit etwas Milch anfeuchtet.
Beigaben zu Steaks: gebratene Zwiebelstreifen, Gemüsepaprika, Delikateßgurken, Gemüse der Saison, gegrillte Tomaten, Salate der Saison, Rührei oder Spiegelei und Schwenkkartoffeln, Röstkartoffeln oder gebackene Kartoffeln.
*Nährwert für 1 Portion Steak, gebraten:*
360 kcal, 24 g E, 25 g F, 8 mg Ca, 0,94 mg $B_1$, 0 mg C

**Schnitzel, paniert und gebraten – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Tiegel
1 Fleischgabel
1 Fleischklopfer
*Zutaten*
4 Steaks (je 100 g)
oder
Koteletts (je 125 g)
Salz, Pfeffer
oder Paprika
20 g Weizenmehl
1 Ei
60 g geriebene Semmel
50 g Margarine
20 g Butter

*Zubereitung*
- Fleischscheiben klopfen, würzen und nacheinander in Mehl, zerschlagenem Ei und geriebener Semmel wenden und alles fest anklopfen
- die Schnitzel in die heiße Margarine legen und von beiden Seiten goldbraun braten
- die Butter in die Pfanne nachlegen, zerlaufen lassen und die Schnitzel darin wenden

– die Schnitzel trocken anrichten
Bratdauer: 7 bis 8 min; 2 min starke, Rest mittlere Hitze

*Nährwert für 1 Portion Schnitzel:*
400 kcal, 22 g E, 26 g F, 20 mg Ca, 0,77 mg $B_1$, 0 mg C
Beigaben: wie zu Steaks.
Ähnlich wie Schnitzel lassen sich auch Scheiben von gekochtem Fleisch, Nieren, Leber oder Wurst zubereiten.

**Hackfleischspeisen**

Speisen aus Hackfleisch sind relativ billig und lassen sich vielseitig zubereiten. Es werden solche Fleischteile verarbeitet, die nicht zu ganzen Braten geeignet sind. Gehacktes von Rind- oder Schweinefleisch bietet auch der Fleischer an, so daß man es nicht erst selbst durch den Fleischwolf treiben muß. Die jeweilige Hackmasse soll gute Bindung besitzen, also zusammenhalten. Gefrierfleisch ist aus hygienischen Gründen für die Zubereitung zu Hackfleischspeisen nicht geeignet und bietet auch nicht die erforderliche Bindung.

**Hackfleischmasse – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Schüssel
1 Pfanne
*Zutaten*

*Zubereitung*
– Zwiebel pellen, in kleine Würfel schneiden und in Margarine anschwitzen

150 g Hackepeter
150 g Schabefleisch
1 Ei
1 mittelgroße Zwiebel
10 g Margarine
50 g Brötchen oder Weißbrot
Gewürz zu gekochten Hackfleischspeisen: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kümmel
Gewürz zu gebratenen Hackfleischspeisen: Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran

- Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken und mit einer Gabel zerdrücken
- Schabefleisch mit Salz und Eiklar gut verkneten
- Hackepeter, Eidotter, Zwiebel, Brötchenmasse und Gewürze zügig untermischen
- je nach Wunsch Klopse, Buletten oder Laibe formen

*Nährwert für 1 Portion Hackfleischmasse:*
280 kcal, 16 g E, 20 g F, 20 mg Ca, 0,33 mg $B_1$, 0 mg C

**Kochklops in verschiedenen Soßen**

Die oben beschriebene Hackfleischmasse läßt sich als Kochklops mit den verschiedenen hellen Soßen zubereiten. Am besten ist es, wenn man die Soße zubereitet und die Klößchen 10 bis 15 min (je nach Größe) in der fertigen Soße knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen läßt. Sie bleiben saftig und laugen nicht so stark aus wie bei der Zubereitung in Wasser.
Garzeit: 10 bis 15 min; 6 bis 8 min mittlere, Rest schwache Hitze.
*Nährwert für 1 Portion Kochklops:*
Dem Nährwert für die Hackfleischmasse (Grundrezept) ist der der Soße zu addieren.

**Bratklops (Bulette)**

Die gut bindende Hackfleischmasse wird in 100 g schwere runde oder längliche flache Laibe geformt, eventuell mit feinen Semmelbröseln bestäubt und in heißem Fett gebraten: die erste Seite 4 min, die zweite Seite 3 min. Sollen die Bratklopse schön aufgehen, werden sie nach dem Wenden mit der Pfanne in die vorgeheizte Backröhre geschoben und dort gar gebraten.

Bratzeit: 7 min; 2 min starke, Rest mäßige Hitze.

*Nährwert für 1 Portion Bratklops:*

340 kcal, 16 g E, 26 g F, 20 mg Ca, 0,33 mg $B_1$, 0 mg C

## Hackfleischklößchen (zu Frikassee oder Ragout)

Von der Masse des Grundrezeptes werden mit dem Teelöffel kleine Klößchen abgestochen und in gewürztem Wasser oder in einer beliebigen Soße je nach Größe 3 bis 5 min gegart.

## Paprika oder Tomaten, gefüllt

*Küchengeräte*
1 flacher Schmortopf
1 Schüttelbecher

*Zutaten*
Hackfleischmasse* (Grundrezept)
8 Paprikaschoten oder
12 Tomaten
30 g Margarine
1 Eßl. Weizenmehl
250 ml Joghurt
Petersilie, Salz, Pfeffer

*Zubereitung*
- die Tomaten oder Paprika mit einem Teelöffel aushöhlen, mit Hackfleischmasse* reichlich füllen und in einen flachen, mit Margarine ausgestrichenen Schmortopf einsetzen
- das Fruchtfleisch von Tomaten mit in den Topf legen und alles in der Backröhre bei Mittelhitze garen
- das Mehl mit Joghurt und 1 Tasse Wasser verrühren, den Dünstsaft damit angießen, gut durchkochen und zur

* Da die Paprikafrüchte einen größeren Hohlraum haben, wird die Hackfleischmasse mit dem Inhalt eines nach Vorschrift gekochten und abgekühlten Beutels Kuko-Reis vermischt und dann in die Paprika gefüllt.

Soße würzen
Gardauer: 25 min; 15 min mittlere, Rest schwache Hitze

*Nährwert für 1 Portion gefüllte Paprika oder Tomaten:* 490 kcal, 22 g E, 26 g F, 160 mg Ca, 0,40 mg $B_1$, 20 mg C

**Schwalbennester**

*Küchengeräte*
1 Schüssel
1 Kochtopf

*Zutaten*
Hackfleischmasse (Grundrezept)
2 Eier
30 g Speck
1 mittelgroße Zwiebel
20 ml Speiseöl
20 g Tomatenmark
1 Eßl. Weizenmehl
Salz, Pfeffer, Senf

*Zubereitung*
- aus der Hackfleischmasse auf einem feuchten Brett zwei flache Fladen formen
- Speckscheiben, Zwiebelstreifen und je 1 Ei (6 min gekocht) auflegen
- wie eine Roulade zusammenschlagen und die Ränder gut andrücken
- die Ballen in Öl braun dünsten, eventuell schmoren
- den Dünstsaft mit eingerührtem Mehl zur Soße binden
- abschmecken

Gardauer: etwa 35 min; 15 min mäßige, Rest schwache Hitze

*Nährwert für 1 Portion Schwalbennester:*

465 kcal, 21 g E, 33,5 g F, 45 mg Ca, 0,38 mg $B_1$, 0 mg C

Die Fleischballen längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf Kartoffelbrei anrichten.

Beigabe: Gemüse der Saison.

**Abwandlungen des Grundrezepts für Hackfleischmasse**

**Schweizer Fleischklößchen**

| *Küchengeräte* | *Zubereitung* |
|---|---|
| 1 Schüssel | – die Zubereitungsweise ist die gleiche wie im Grundrezept |
| 1 Kochtopf | |
| *Zutaten* | – den Käse zum Schluß geraspelt unter die Fleischmasse arbeiten |
| 100 g Hackepeter | |
| 100 g Schabefleisch | – das Garen erfolgt, wie bei Kochklops und Bratklops beschrieben<br>Garzeit: 10 bis 15 min; 6 bis 8 min mittlere, Rest schwache Hitze |
| 100 g Schnittkäse | |
| 1 Ei | |
| 1 mittelgroße Zwiebel | |
| 10 g Margarine | |
| 50 g Brötchen oder Weißbrot | |
| Salz, Paprika, Knoblauch | |

*Nährwert für 1 Portion Schweizer Fleischklößchen:*
410 kcal, 17,5 g E, 21 g F, 205 mg Ca, 0,20 mg $B_1$, 0 mg C

Bei der Zubereitung von Bratklops sind 30 g Bratfett erforderlich. Der Nährwert erhöht sich dann um 60 kcal und 6 g Fett je Portion.

**Leberknödel**

*Küchengeräte*
1 Schüssel
1 Kochtopf

*Zutaten*
100 g Hackepeter
100 g Schabefleisch
100 g Leber
1 Ei
1 mittelgroße Zwiebel
10 g Margarine
50 g Brötchen oder Weißbrot
Salz, Pfeffer, Majoran

*Zubereitung*
- die Zubereitungsweise ist die gleiche wie im Grundrezept
- die Leber hacken und unter die Fleischmasse mischen
- das Garen erfolgt wie bei Kochklops (Als Soße besonders geeignet: Specksoße, Schnittlauchsoße oder Zwiebelsoße, als Beigabe: Sauerkraut und Kartoffelbrei.) Gardauer: 10 bis 15 min; 6 bis 8 min mittlere, Rest schwache Hitze

*Nährwert für 1 Portion Leberknödel:*
250 kcal, 16 g E, 15 g F, 20 mg Ca, 0,30 mg $B_1$, 3 mg C
Weitere Abwandlungen ergeben sich durch die Art der Formgebung, die Kombination mit Gemüsen oder Ei und die Art des Garens.

# Geflügelspeisen

Geflügel bereitet man in der gleichen Weise zu wie Fleisch. Zuvor wird das »bratfertige Geflügel« jedoch nochmals nachgesehen, um Reste von Kropf und feinen Federn zu entfernen und die oft separat eingewickelten Innereien aus der Bauchhöhle zu nehmen. Dann werden Hoden und Lungen entfernt, der

Hals abgehackt und die Bauchhöhle mit einem feuchten Lappen ausgetupft. Damit die Beine nicht so sehr wegspreizen, bindet man sie mit einem Faden am Rumpf fest.
Gekochtes Geflügel läßt sich zu den gleichen Speisen verwenden wie gekochtes Fleisch, und Bratgeflügel kann die gleichen Beigaben erhalten wie gebratenes oder geschmortes Fleisch.
Beim Backen von Enten und Gänsen brät oft viel Fett aus. Deshalb setzt man sie mit etwas Wasser an. Zu reichliches Fett wird abgeschöpft und zu Brot verzehrt oder für die Zubereitung von Grünkohl beziehungsweise Spinat verwendet.

**Hühnerfrikassee**

| *Küchengeräte* | *Zubereitung* |
|---|---|
| 2 Suppentöpfe | – Suppenhuhn oder Hähnchen kochen wie im Grundrezept für Kochfleisch |
| 1 Kochlöffel | |
| *Zutaten* | |
| etwa 1000 g Suppenhuhn oder Hähnchen | – das Fleisch von den Knochen trennen |
| Wurzelgemüse, Salz, Lorbeerblatt | – feine Zwiebelwürfel in Margarine oder Brühefett hell schwitzen und das Mehl etwas mitschwitzen lassen |
| 30 g Margarine oder Brühefett | |
| 1 kleine Zwiebel | |
| 50 g Weizenmehl 405 | |
| 100 ml Trinkvollmilch | – die Schwitze mit Milch glattrühren, mit Hühnerbrühe aufgießen und 10 min kochen lassen |
| 600 ml Brühe | |
| 1 Eigelb | |
| 1 Eßl. Kaffeesahne | |

2 Eßl. Zitronensaft oder Weißwein
300 g Blumenkohl oder Spargel
150 g junge Erbsen
Kapern, Salz

- die Soße mit Eigelb und Kaffeesahne verfeinern (legieren) und mit Zitronensaft abschmekken
- das Hühnerfleisch in 2 cm dicke Würfel schneiden, mit wenig weißem Pfeffer und Zitronensaft würzen und an die Soße geben
- Spargel bzw. Blumenkohl zerkleinern, dünsten und ebenfalls an die Soße geben

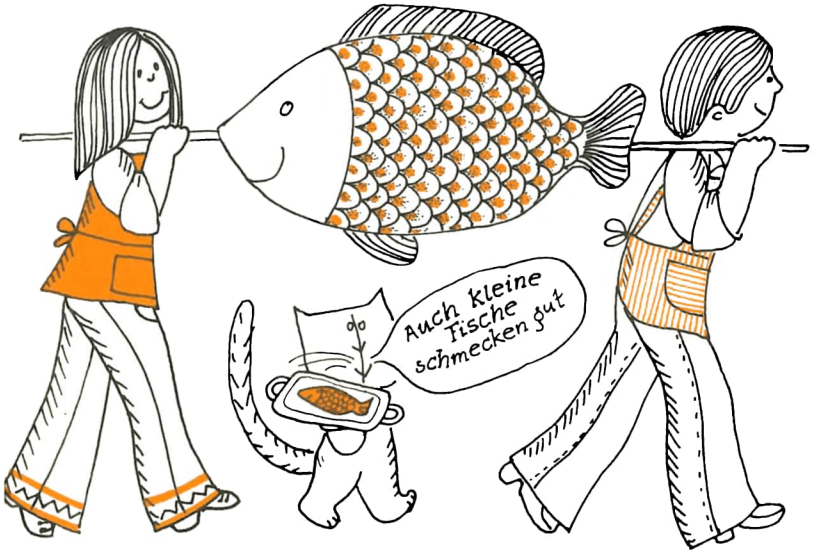
Zur Gemüseeinlage eignen sich auch Champignons, Kohlrabi- oder Möhrenwürfel. Petersilie kommt nicht an das Frikassee, damit bestreut man die Kartoffeln.
*Nährwert für 1 Portion Hühnerfrikassee:*
400 kcal, 43 g E, 16 g F, 80 mg Ca, 0,25 mg $B_1$, 14,5 mg C
Beigaben: Petersilienkartoffeln, Reis, Gemüsereis.

**Paprikahähnchen – ungarische Art**

1 Hähnchen von 1 kg in vier Portionsstücke teilen, mit Salz und Paprika würzen, mit etwas Mehl bestäuben und in wenig Öl kurz anbraten. Die Hähnchenstücke in Paprikasoße legen und darin garen.
Bratzeit: etwa 10 min; anfangs starke, dann mäßige, Rest schwache Hitze; anschließende Garzeit: etwa 30 min

*Nährwert für 1 Portion Paprikahähnchen – ungarische Art:*
510 kcal, 40 g E, 30 g F, 65 mg Ca, 0,18 mg $B_1$, 20 mg C
Beigaben: Reis und Salate der Saison.

# Fischspeisen




Fische sind nährstoffreich und meist billiger als Schlachtfleisch oder Geflügel. Fischspeisen lassen sich schnell und vielseitig zubereiten und mit den gleichen Beilagen kombinieren wie Fleischgerichte.
Fisch wird nach dem 3-S-System vorbereitet: säubern, säuern, salzen. Gefrostetes Fischfilet ist bereits sauber. Der Dünstsaft oder die Fischbrühe werden beim Bereiten der Soßen mitverwendet.

**Fischfilet, gedünstet – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 flacher Dünsttopf mit Deckel

*Zutaten*
600 g Fischfilet
20 g Margarine oder Butter
1 mittelgroße Zwiebel
Salz, Essig, Petersilie
2–3 Eßl. Wasser oder Weißwein

*Zubereitung*
- den Dünsttopf mit Margarine oder Butter einfetten und Zwiebelwürfel einstreuen
- die vorbereiteten Fischscheiben oder -würfel einordnen, mit gehackter Petersilie bestreuen und 2 bis 3 Eßl. Wasser oder Weißwein angießen
- den Topf bedecken und den Fisch auf der Kochstelle oder im vorgeheizten Backofen 10 bis 15 min dünsten

Zum Dünsten kann man auch 1 bis 2 Eßl. Pilzscheiben einstreuen.

*Nährwert für 1 Portion Fischfilet, gedünstet:*
155 kcal, 25,5 g E, 4,5 g F, 16 mg Ca, 0,10 mg $B_1$, 0 mg C

Man kann das Fischfilet auch direkt auf Gemüse dünsten: Gemüse halb gar dünsten, vorbereitetes Fischfilet auflegen, auf das Fischfilet Butterflöckchen geben und zusammen fertiggaren. Mit gehackter Petersilie überstreut und eventuell mit Tomatenketchup oder Paprikamark (Pritamin) ergänzt, ist es ein kalorienarmes Gericht. Sättigungsbeilagen wie bei Fleischspeisen.

**Fisch, gar gezogen (in Sud) – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Schaumkelle

*Zutaten*
1000 g Kochfisch
1 l Wasser
1 Zwiebel
100 g Suppengrün
Salz, Lorbeerblatt, Dill- oder Petersilienstiele

*Zubereitung*
– Wasser und Gewürze aufkochen
– Fischportionen einlegen und je nach Dicke bis zu 5 min mäßig kochen
– den Fisch im bedeckten Topf ohne weitere Energiezufuhr 10 min gar ziehen lassen

Auf die gleiche Weise werden Forelle, Karpfen und Schleie zubereitet, deren Haut blau werden soll. Hierbei sind noch 2 Eßl. Essig erforderlich. Die Fischbrühe kann wie Fleischbrühe verwendet werden.

**Fischgulasch**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Kochlöffel

*Zutaten*
600 g Fischfilet
60 g Speiseöl/Schmalz
2 große Zwiebeln
50 g Tomatenmark
30 g Weizenmehl 630
Salz, Paprika, Knoblauch
50 ml Weißwein
$^1/_2$ Glas Gemüsepaprika

*Zubereitung*
– das Fischfilet in 2 cm dicke Würfel schneiden und mit wenig Essig und Salz würzen
– feine Zwiebelstreifen in Öl oder Schmalz anschwitzen, Gewürze zugeben und etwas dünsten
– diesen Ansatz mehrmals nacheinander mit 30 ml Wasser ablöschen und dieses wieder verdamp-

fen lassen, bis ausreichend Soßenbräune entstanden ist
- das Mehl einstäuben, 1/2 l Wasser aufgießen, dann aufkochen
- die Fischfiletwürfel dazugeben, aufkochen und 10 min gar ziehen
- Paprikastreifen dazugeben und mit Weißwein abschmecken

*Nährwert für 1 Portion Fischgulasch:*
300 kcal, 27 g E, 13 g F, 30 mg Ca, 0,15 mg $B_1$, 32 mg C
Abwandlungen und Beigaben wie bei Pörkölt.

**Fisch, in der Backröhre gebacken – Grundrezept**

Es eignen sich größere ganze Fische oder Fischstücke; sie werden erst am Tisch portioniert.

*Küchengeräte*
1 Bratenplatte
1 Kaffeetasse

*Zutaten*
1 Karpfen (oder ein anderer größerer Fisch, 1,2 kg)
Salz
60–80 ml Speiseöl

*Zubereitung*
- vom Karpfen den Schleim abschaben, die Schuppen entfernen und die Flossen abschneiden
- die Bauchhöhle ausnehmen und die Kiemen entfernen
- die Bauchhöhle salzen und den

Karpfen rittlings über eine umgestürzte Kaffeetasse stülpen und auf die Bratenplatte stellen

- den Karpfen einölen und in der vorgeheizten Backröhre bei Mittelhitze 30 bis 40 min backen

Beigaben: frische Butter oder Tafelmargarine, Meerrettichkrem (Meerrettich mit Salz, Essig, Zucker würzen und mit Kaffeesahne verrühren), Zitrone, Salzkartoffeln und Salate der Saison.

Da das Öl beim Backen fast völlig abläuft und nicht mitverzehrt wird, braucht es für den Nährwert nicht berechnet zu werden.

*Nährwert für 1 Portion gebackenen Karpfen:*

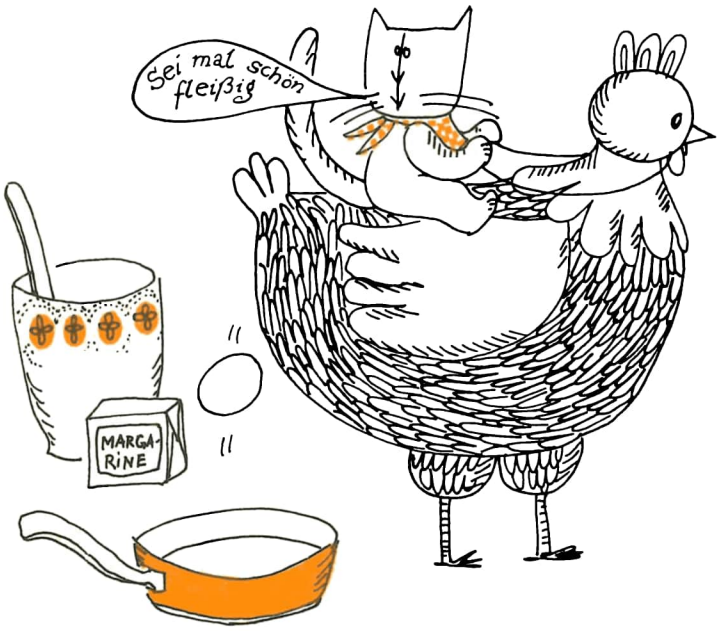
250 kcal, 31 g E, 12 g F, 55 mg Ca, 0,12 mg $B_1$, 0 mg C

**Fischfilet, gebraten**

Das Braten von portioniertem Fisch oder von Portionsfischen erfolgt in der gleichen Weise wie das Braten von Steaks oder Fleischschnitzeln. Es werden auch die gleichen Beilagen gereicht.

Bratzeit: 8 bis 10 min; 3 bis 4 min starke, Rest mittlere Hitze.

# Eierspeisen




Eier haben für unsere Ernährung einen hohen Wert und lassen sich vielseitig zubereiten.

*Der Nährwert für 1 Ei beträgt:*

87 kcal, 7 g E, 6 g F, 30 mg Ca, 0,06 mg $B_1$, 0 mg C

*Für gekochte Eier gelten folgende Kochzeiten:*

| | |
|---|---|
| weiche Eier, kalt angesetzt | 3 min |
| weiche Eier, heiß angesetzt | 4 min |
| feste Eier, kalt angesetzt | 5 min |
| feste Eier, heiß angesetzt | 6 min |
| schnittfeste Eier, kalt angesetzt | 8 min |
| schnittfeste Eier, heiß angesetzt | 10 min |

## Gekochte Eier mit Soße

Gekochte Eier lassen sich wie Fleisch und Fisch mit beliebigen Soßen und Beigaben kombinieren. Die Eier werden entweder in der Schale gekocht oder roh in die fertige, aber noch kochende Soße eingeschlagen und 3 bis 4 min gegart.
Sehr frische Eier schlägt man in kochendes, mit wenig Salz und Essig gewürztes Wasser und läßt sie 3 bis 4 min garen. Diese »verlorenen Eier« hebt man mit der Schaumkelle aus dem Wasser. Man kann sie zu warmen Speisen oder auf Toast anrichten, oder man legt sie zum Abkühlen in kaltes Wasser und gibt sie auf Gemüsesalat.

## Gebratene Eier, Spiegeleier – Grundrezept

*Küchengeräte*
1 Bratpfanne

*Zutaten*
8 Eier
40 g Butter oder Margarine
Salz

*Zubereitung*
- Butter oder Margarine in der Pfanne zerlaufen lassen
- die Eier auf eine Untertasse schlagen, damit schlechte aussortiert werden können, und in die Pfanne gleiten lassen
- die Eier bei milder Hitze braten, ohne daß Bratblasen entstehen
- von Spiegeleiern nur das Weiße mit Salz bestreuen, sonst wird der gelbe Spiegel blind

Bratdauer: 3 min; 1 min mäßige, 2 min schwache Hitze

*Nährwert für 1 Portion Spiegeleier:*
230 kcal, 14 g E, 20 g F, 60 mg Ca, 0,12 mg $B_1$, 0 mg C
Beigaben: Spinat, Blumenkohl, Mischgemüse oder ähnliches, Petersilienkartoffeln, Salate der Saison.
Spiegeleier können auch auf Wurst, Schinken, Speck oder Bücklingen (alle gebraten) zubereitet werden.

**Rührei**

Grundrezept; jedoch die Eier roh miteinander verrühren, Schnittlauch zugeben, in zerlaufene Butter oder Margarine gießen und die gestockte Masse am Boden der Pfanne wie in Wellen zusammenschieben.
Abwandlungen und Beigaben wie für Spiegeleier.
Garzeit: 2 bis 3 min; mittlere Hitze.

**Hoppelpoppel**

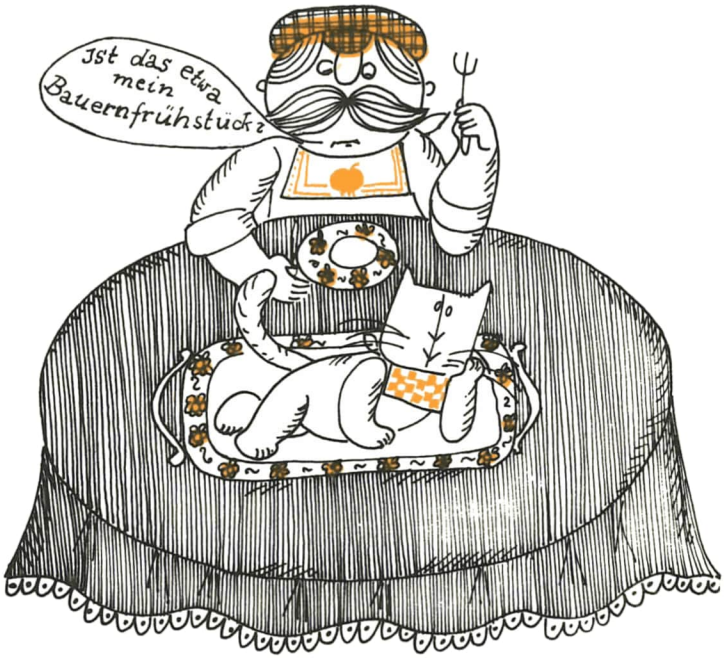
*Küchengeräte*
1 Bratpfanne
1 Bratenwender

*Zutaten*
600 g gekochte Kartoffeln
60 g Margarine
8 Eier
Salz, Schnittlauch

*Zubereitung*
- die gekochten Kartoffeln in 2 cm dicke Würfel schneiden und in der Margarine braten
- die Eier ausschlagen, mit den Gewürzen verrühren, über die Bratkartoffeln gießen und bei mäßigem Wenden stocken lassen

Bratdauer: etwa 10 min;
mäßige Hitze

*Nährwert für 1 Portion Hoppelpoppel:*
415 kcal, 17 g E, 24 g F, 85 mg Ca, 0,30 mg $B_1$, 12 mg C
Beigabe: Salate der Saison.




**Bauernfrühstück**

Zutaten und Zubereitungsweise wie Hoppelpoppel; jedoch an Stelle von Margarine Speck verwenden und mit den Kartoffelwürfeln noch 30 g Zwiebelwürfel und 150 g Wurst-, Schinken- oder Fleischwürfel mitbraten. Dann jeweils ¼ dieser Menge in eine kleinere Pfanne

geben, über jede Portion 2 zerschlagene Eier gießen und, ohne zu rühren, stocken lassen. Das Bauernfrühstück zu einer Rolle formen und mit frischen Salaten anrichten.
Bratdauer: etwa 15 min; mäßige Hitze.
*Nährwert für 1 Portion Bauernfrühstück (ohne Salat):* 555 kcal, 21,5 g E, 34 g F, 90 mg Ca, 0,32 mg $B_1$, 12 mg C

**Ei im Näpfchen (zum Frühstück)**

| *Küchengeräte* | *Zubereitung* |
|---|---|
| 4 Eiernäpfchen | – die Näpfchen mit Butter oder Margarine einfetten und je 1 Ei einschlagen |
| *Zutaten* | |
| 20 g Butter oder Margarine | |
| 4 Eier | – die Näpfchen in der Backröhre etwa 10 min backen |
| Salz | – unmittelbar vor dem Verzehr salzen |

In die Näpfchen können vor dem Einschlagen der Eier Wurst- oder Schinkenwürfel, gebratene Zwiebelstreifen, Tomaten- oder Paprikawürfel oder -mark, auch Pilze eingefüllt werden.

**Eierstich zur Suppeneinlage**

| *Küchengeräte* | *Zubereitung* |
|---|---|
| 1 kleiner Kochtopf | – Ei, Milch und Gewürze miteinander verrühren |
| 1 Tasse | |
| 1 Schneerute | – die Tasse mit weicher |

1 Sieb

*Zutaten*
1 Ei
50 ml Trinkvollmilch
Salz, Muskat
5 g Butter

Butter einreiben und die Eimasse durch ein Sieb in die Tasse seihen
- die Tasse in den Topf stellen, der 2 cm hoch mit kochendem Wasser angefüllt ist, und den Deckel auflegen
- den Topf heiß halten, ohne das Wasser weiterkochen zu lassen, und die Eimasse etwa 12 bis 15 min garen, bis sie gestockt ist (es sollen möglichst keine Löcher in der Eimasse entstehen)

# Gemüsespeisen

Wir wollen die Gemüse stets so garen, daß die empfindlichen Nährstoffe weitgehend erhalten bleiben. Dazu lassen wir die Gemüse nur so lange dünsten, bis sie halb gar sind, und anschließend vollends gar ziehen. Die Wassermenge soll so klein wie möglich sein und braucht nur für den Garprozeß auszureichen. Die schonendsten Garungsarten für Gemüse sind das Dünsten, das Garziehen und das Dämpfen.

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Kochlöffel
*Zutaten*
1000 g Gemüse
40 g Butter oder Margarine
Salz
150 ml Wasser
1 Eßl. Petersilie

*Zubereitung*
- Gemüse putzen und in Stifte, Würfel oder Scheiben schneiden
- Wasser und Fett aufkochen, das Gemüse dazugeben, salzen und das Wasser 10 min mäßig kochen lassen
- das Gemüse 2- bis 3mal wenden und im bedeckten Topf ohne Energiezufuhr weitere 5 bis 10 min gar ziehen lassen
- das gegarte Gemüse gegebenenfalls mit Pfeffer, Muskat, Bohnenkraut usw. würzen und mit gehackter Petersilie überstreut anrichten

Auf diese Weise lassen sich folgende Gemüse zubereiten: Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl, Rosenkohl, grüne Bohnen, Kohlrüben, junge Erbsen und Sellerie. Spargel und Schwarzwurzeln werden mit Wasser bedeckt gar gezogen, weil das Gemüsewasser zu Suppen oder Soßen verwendet wird.

Sofern die Gemüse nicht zu Fleischspeisen mit Soße serviert werden, kann das Gemüse eine Bindung erhalten, indem man 20 g Weizenmehl mit 150 ml Milch

verrührt, an das gedünstete Gemüse gießt und durchkocht. Auf diese Weise wird der Dünstsaft mitverwendet. Konservengemüse läßt man ablaufen, schwenkt sie mit Butter oder Margarine heiß und würzt sie.
Gefriergemüse legt man gefroren in das kochende Wasser-Fett-Gemisch und dünstet sie wie im Grundrezept.

**Spinatgemüse**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Durchschlag
1 Hackbrett
1 Wiegemesser
1 Kochlöffel

*Zutaten*
1000 g Spinat, frisch
60 g Margarine/Speck
1 mittelgroße Zwiebel
30 g Weizenmehl 630
150 ml Trinkvollmilch
Salz, Pfeffer, Muskat

*Zubereitung*
- den Spinat verlesen, gut waschen, in wenig kochendem Wasser kurz ankochen, ablaufen lassen und hacken
- feine Zwiebelwürfel im Fett anschwitzen, das Mehl mitschwitzen und mit der Milch und 1 Tasse Spinatwasser glattkochen
- den gehackten Spinat in der Soße 5 min kochen und abschmecken

*Nährwert für 1 Portion Spinat:*
205 kcal, 7 g E, 13 g F, 260 mg Ca, 0,20 mg $B_1$, 35 mg C
Auf die gleiche Weise wird *Grünkohl* zubereitet, allerdings stets mit Schmalz oder Speck und ohne Milch.

**Rotkohl**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Hobel
1 Kochlöffel

*Zutaten*
750 g Rotkohl
50 g Schmalz
1 große Zwiebel
200 g Äpfel
100 g Marmelade
Salz, Essig, Nelke, Lorbeerblatt
10 g Stärkemehl

*Zubereitung*
- den Rotkohl in feine Streifen hobeln
- feine Zwiebelwürfel im Schmalz anschwitzen, 200 ml Wasser angießen, aufkochen und den Rotkohl zugeben, die Äpfel schälen, ausschneiden und Spalten schneiden, sie mit Marmelade und Gewürzen zum Rotkohl geben
- den Rotkohl 15 min dünsten, 10 min gar ziehen lassen und den Saft mit eingerührtem Stärkemehl binden

*Nährwert für 1 Portion Rotkohl:*
260 kcal, 3 g E, 13 g F, 60 mg Ca, 0,12 mg $B_1$, 30 mg C

**Sauerkraut**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Kochlöffel
1 Reibe

*Zutaten*
600 g Sauerkraut
50 g Schmalz/Speck

*Zubereitung*
- feine Zwiebelwürfel im Schmalz anschwitzen und 200 ml Wasser angießen
- Sauerkraut etwas schneiden und mit den

1 große Zwiebel
150 g Äpfel
Salz, Majoran, Kümmel,
wenig Zucker
150 g Kartoffeln

Gewürzen 30 min kochen
- zwischendurch die Äpfel schälen, ausschneiden, würfeln und mit dem Sauerkraut kochen
- die geschälten Kartoffeln reiben und damit das Sauerkraut binden

*Nährwert für 1 Portion Sauerkraut:*
210 kcal, 4 g E, 13 g F, 80 mg Ca, 0,10 mg $B_1$, 16 mg C
Sauerkraut kann auch durch Möhren, Sellerie und Tomatenmark abgewandelt werden und eine Zugabe von gehackter Petersilie und geschnittenem Schnittlauch erhalten.

**Weißkohlgemüse**

Grundrezept, jedoch den Weißkohl in Blättchen schneiden.

# Sättigungsbeilagen

Die wohl häufigste Sättigungsbeilage sind bei uns die Salzkartoffeln. Wir sollten sie schonend zubereiten, um ihren verhältnismäßig günstigen Nährwert weitgehend zu erhalten.

## Salzkartoffeln – Grundrezept

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Sparschäler
*Zutaten*
1000 g Kartoffeln
Salz
250 ml Wasser

*Zubereitung*
- Kartoffeln waschen, schälen und nochmals abspülen
- Wasser aufkochen, die in große Stücke geschnittenen Kartoffeln dazugeben, salzen und aufkochen
- im bedeckten Topf bei gedrosselter Energiezufuhr 10 min kochen lassen
- ohne Energiezufuhr im geschlossenen Topf noch 15 min gar ziehen, abgießen und abdämpfen

*Nährwert für 1 Portion Kartoffeln (200 g):*
175 kcal, 4 g E, 0,3 g F, 30 mg Ca, 0,20 mg $B_1$, 14 mg C
Man kann die Salzkartoffeln auch in Butter schwenken und mit Petersilie bestreuen.

## Kartoffelbrei

Grundrezept, jedoch kleinere Stücke schneiden; die gegarten Kartoffeln zerstampfen, mit 200 ml heißer Trinkvollmilch glattrühren, mit Salz und eventuell etwas zerriebener Muskatnuß abschmecken.
*Nährwert für 1 Portion Kartoffelbrei (250 g):*
200 kcal, 6 g E, 1,5 g F, 95 mg Ca, 0,22 mg $B_1$, 14 mg C

**Kartoffelklöße (von gekochten Kartoffeln)**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Reibe oder
1 Fleischwolf
1 Tiegel
1 Schüssel

*Zutaten*
1000 g gekochte Kartoffeln
100 g Weizenmehl 630
100 g Grieß
2 Eier
Salz, Muskat
1 Brötchen

*Zubereitung*
- die nach dem Grundrezept gekochten Kartoffeln auskühlen lassen und reiben oder durch den Fleischwolf (3-mm-Scheibe) treiben
- Gewürze, Mehl, Grieß, Eier dazugeben und einen glatten Teig kneten
- Brötchen in 1 cm dicke Würfel schneiden und mit der Butter knusprig

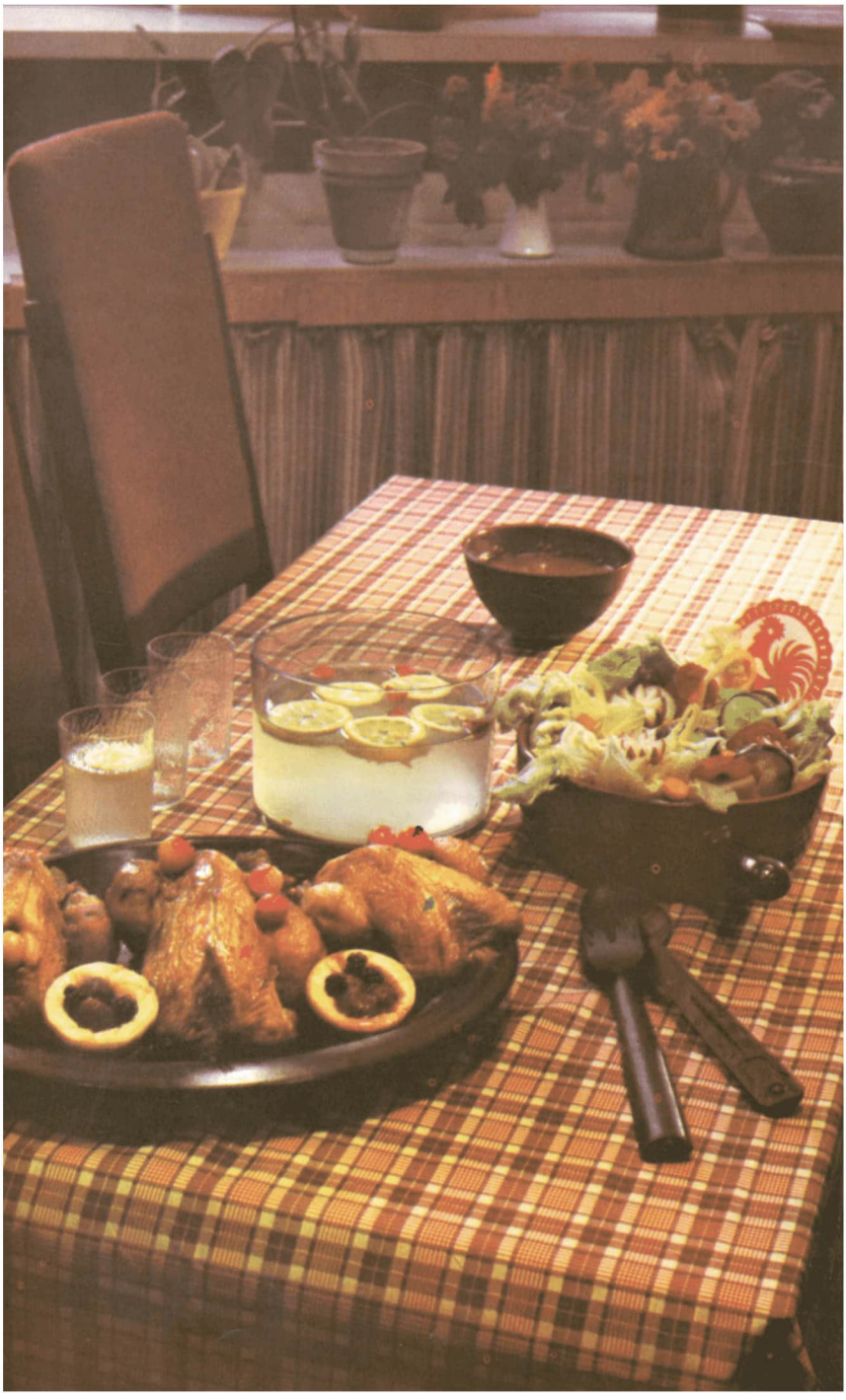
10 g Butter
Stärkemehl

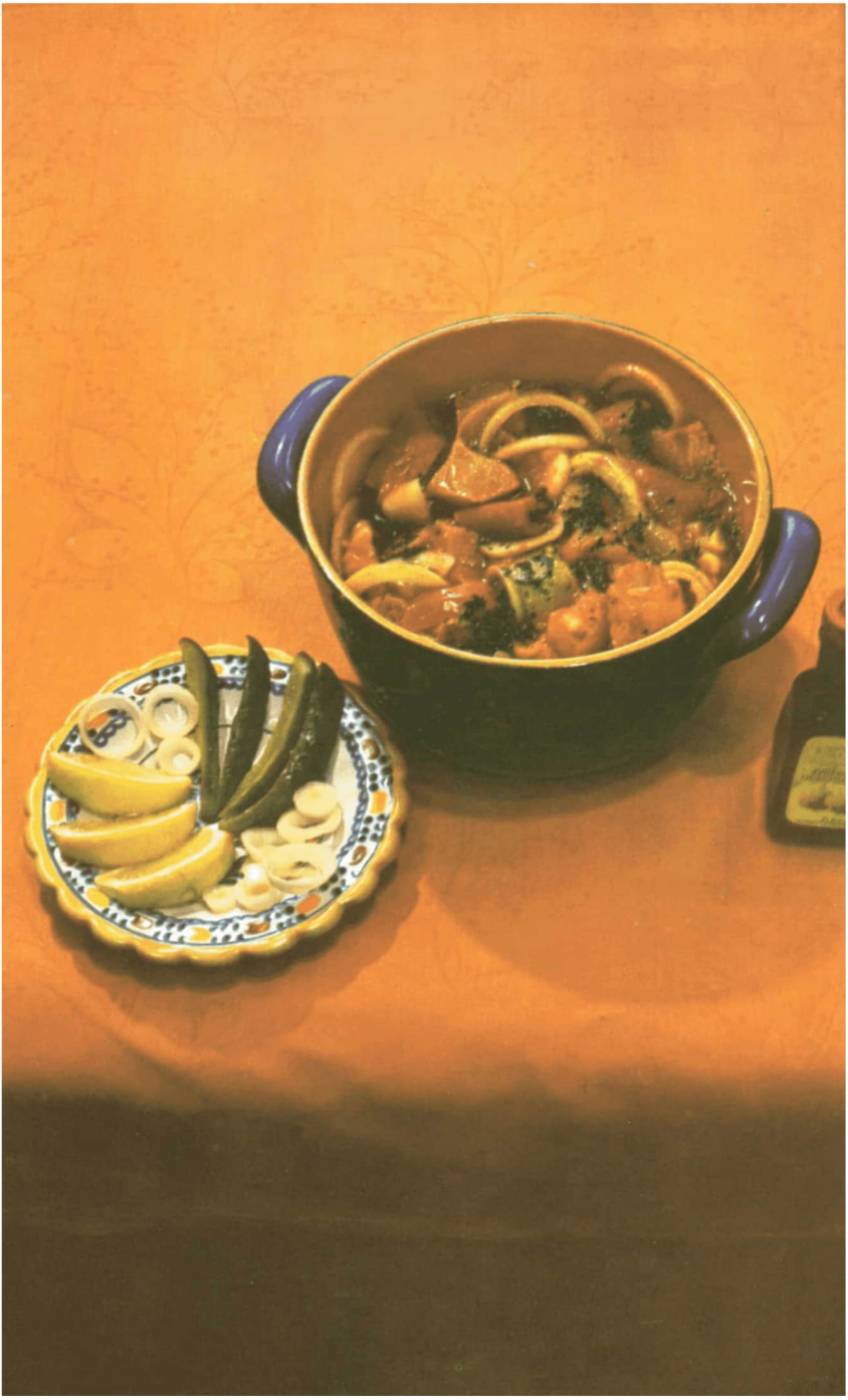
rösten
- 100 g schwere Klöße formen, mit drei bis vier Toastwürfeln füllen, glätten und in Stärkemehl rollen
- die Klöße in kochendes Wasser legen, kurz aufkochen und dann knapp unter dem Siedepunkt 15 min gar ziehen lassen, damit die Klöße nicht zerkochen

*Nährwert für 1 Portion Kartoffelklöße von gekochten Kartoffeln:*
380 kcal, 14 g E, 3 g F, 50 mg Ca, 0,30 mg $B_1$, 14 mg C
Man kann auch im Handel Kartoffelkloßmehl kaufen. Die Zubereitungsweise steht auf der Packung.
*Nährwert für 1 Portion Kartoffelklöße von Kloßmehl:*
290 kcal, 7 g E, 2 g F, 100 mg Ca, 0,03 mg $B_1$, 0 mg C
Diese Klöße lassen sich ebenfalls mit Toastkrusteln füllen.

**Bratkartoffeln**

Grundrezept; die Kartoffeln in Würfel schneiden und mit 60 g Margarine braten. Eventuell feine Zwiebelwürfel mitbraten.
*Nährwert für 1 Portion Bratkartoffeln:*
285 kcal, 4 g E, 12,5 g F, 30 mg Ca, 0,20 mg $B_1$, 7 mg C





Rainer

**Zu den Abbildungen dieses Bildteils**

1 Brathähnchen
2 Fischgulasch, Rezept Seite 145
3 Geburtstagstisch mit Rosenkuchen, Rezept Seite 168
4 Grießflammeri, Rezept Seite 165

**Risotto (körniger Reis) – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Gabel
1 Kochlöffel
1 Sieb

*Zutaten*
250 g Reis
25 ml Speiseöl
1 mittelgroße Zwiebel
500 ml Wasser oder Brühe
Salz, Nelke, kleines Lorbeerblatt

*Zubereitung*
- feine Zwiebelwürfel im Öl hell anschwitzen
- den verlesenen, kurz abgebrausten und abgelaufenen Reis glasig schwitzen
- Flüssigkeit zugießen, Gewürze dazugeben, aufkochen, zudecken und dick in Zeitungen verpackt 20 min gar ziehen lassen
- den Reis mit der Gabel auflockern und die Gewürze entfernen

*Nährwert für 1 Portion Risotto:*
290 kcal, 4,5 g E, 6,5 g F, 4 mg Ca, 0,04 mg $B_1$, 0 mg C
Dieser Risotto kann durch Zugabe von 10 g Butterflokken je Portion zu Butterreis oder mit Currypuder zu Curryreis oder mit Tomatenmark zu Tomatenreis abgewandelt werden.

**Risi-Bisi (Reis mit Erbsen)**

Grundrezept; je Portion 50 g Gefriererbsen mit aufkochen und gar ziehen lassen.
*Nährwert für 1 Portion Risi-Bisi:*
310 kcal, 6 g E, 6,5 g F, 10 mg Ca, 0,10 mg $B_1$, 2 mg C
An Stelle der jungen Erbsen können auch Möhren-

würfel und Erbsen gemischt oder gedünstete Pilze dazugegeben werden.

**Teigwaren – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Kochlöffel
*Zutaten*
400 g Teigwaren
20 g Margarine
900 ml Wasser
Salz

*Zubereitung*
- Wasser, Margarine und Salz aufkochen
- die kleinstückige oder in kleine Stücke gebrochene Teigware dazugeben, umrühren, aufkochen und unbedeckt 5 bis 8 min kochen (je nach Dicke)
- dann nochmals umrühren, den Topf bedecken und dick in Zeitungen eingepackt noch 10 bis 12 min gar ziehen lassen
- die Teigwaren vorsichtig auflockern

*Nährwert für 1 Portion Teigwaren:*
395 kcal, 9,5 g E, 5 g F, 15 mg Ca, 0,10 mg $B_1$, 0 mg C
Diese Teigwaren werden überwiegend zu Speisen mit sehr würzigen Soßen angerichtet oder durch Zugabe von Tomatenmark oder geriebenem Käse geschmacklich abgewandelt.

**Hefeknödel**

*Küchengeräte*
1 Schüssel
1 Nudelbrett
1 Sieb
1 Kochtopf
mit Dämpfaufsatz

*Zutaten*
300 g Weizenmehl 405
20 g Hefe
Salz, wenig Zucker
20 g Margarine
1 Ei
150 ml Trinkvollmilch

*Zubereitung*
- das Mehl in eine Schüssel sieben und in eine kleine Vertiefung die in wenig lauwarmer Milch gelöste Hefe geben und mit etwas Mehl verrühren
- nach etwa 20 min Gewürze, Ei, zerlaufene Margarine und restliche Milch dazugeben, einen glatten, lockeren Teig mengen und Knödel formen
- die Knödel auf ein bemehltes Brett legen, etwas aufgehen lassen und im Dämpfer 15 min garen
- danach sofort etwas aufreißen

*Nährwert für 1 Portion Hefeknödel:*
360 kcal, 12 g E, 7 g F, 55 mg Ca, 0,14 mg $B_1$, 0 mg C

**Semmelknödel**

*Küchengeräte*
1 Schüssel
1 Kochtopf
1 Tiegel

*Zubereitung*
- das Weißbrot in Würfel schneiden und in der Backröhre etwas toasten

*Zutaten*
300 g Weißbrot, altbakken
20 g Margarine
1 kleine Zwiebel
150 ml Trinkvollmilch
80 g Weizenmehl 630
1 Ei
Salz, Petersilie

- feine Zwiebelwürfel in der Margarine anschwitzen und mit Petersilie und Salz zu den Brotwürfeln geben
- Milch, Mehl und Ei miteinander verrühren, über die Brotwürfel gießen und diese leicht nach unten drücken
- Klöße formen und in nicht ganz kochendem Wasser etwa 15 min gar ziehen lassen

*Nährwert für 1 Portion Semmelknödel:*
350 kcal, 11,5 g E, 7,5 g F, 85 mg Ca, 0,12 mg $B_1$, 0 mg C

# Nachspeisen

Süßspeisen sind leckere Ergänzungen einer Mahlzeit, deren Kalorienwert man jedoch nicht unterschätzen sollte. Im Handel käufliche Puddingspeisen sind für vier Portionen berechnet und werden nach der angegebenen Anleitung zubereitet.
*Der Nährwert von Vanillepudding beträgt für 1 Portion:*
150 kcal, 4,5 g E, 3 g F, 165 mg Ca, 0,05 mg $B_1$, 0 mg C

**Grießflammeri mit Fruchtsirup – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Kochtopf
1 Kochlöffel
1 Schüssel
1 Schneebesen

*Zutaten*
400 ml Trinkvollmilch
30 g Zucker
50 g Grieß
Salz
Zitronenaroma
1 Ei
4 Eßl. Fruchtsirup

*Zubereitung*
– Milch mit Gewürzen aufkochen, Grieß einrühren und 2 min kochen
– Eidotter einrühren
– festen Eischnee unterheben und den Flammeri in einer mit Wasser ausgespülten Schüssel erkalten lassen
– den Flammeri portionieren und mit Sirup anrichten

*Nährwert für 1 Portion Grießflammeri mit Fruchtsirup:*
240 kcal, 8 g E, 7 g F, 120 mg Ca, 0,07 mg $B_1$, 0 mg C

**Grießschnitte mit Fruchtsirup**

Den Grießflammeri (Grundrezept) in einer flachen Schale erkalten lassen, in Schnitten teilen, diese mit Mehl, zerschlagenem Ei und Semmelbröseln panieren und in Margarine braten. Mit Fruchtsirup anrichten.
*Nährwert für 1 Portion Grießschnitte mit Fruchtsirup:*
300 kcal, 8 g E, 12 g F, 120 mg Ca, 0,07 mg $B_1$, 0 mg C
Diese Grießschnitten lassen sich in der Weise abwandeln, daß $^1/_4$ vom Flammeri gegen 100 g Quark und 1 Eßl. Zucker ausgetauscht wird, die man in den noch heißen Brei einrührt.
*Nährwert für 1 Portion Quark-Grießschnitte mit Fruchtsirup:*
*260 kcal, 10 g E, 12 g F, 105 mg Ca, 0,06 mg $B_1$, 0 mg C*

***Apfel-Eierpfannkuchen***

*Küchengeräte*
1 Topf
1 Schneerute
1 Bratpfanne
1 Wender
1 Messer
1 Apfelausstecher

*Zutaten*
250 ml Trinkvollmilch
100 g Weizenmehl 630
10 g Zucker
1 Ei
Salz

*Zubereitung*
– Milch, Mehl und Gewürze glattrühren und dann erst das Ei dazugeben
– Äpfel schälen, das Kernhaus ausstechen und Ringe schneiden
– Apfelringe mit Zitronensaft, Zucker und Zimt marinieren, in die Eierkuchenmasse geben und jeweils einen Ring mit etwas Masse in

Vanillinzucker
150 g Äpfel
½ Zitrone
Zimt
40 g Margarine
20 g Puderzucker

Margarine von beiden Seiten braten und mit Puderzucker überstäuben

*Nährwert für 1 Portion Apfel-Eierpfannkuchen:*
280 kcal, 6 g E, 12 g F, 100 mg Ca, 0,07 mg $B_1$, 6 mg C
An Stelle von Apfelringen könnnen auch geraspelte Äpfel, Blaubeeren oder entsteinte Kirschen verwendet werden.

# Gebäcke

Gebäcke gibt es beinahe so viele verschiedene Sorten und Arten wie warme Speisen. Die Grundlage sind die besonderen Teigarten, die zu den vielerlei Kuchen, Torten, Plätzchen oder Gebäckstücken verarbeitet werden.

**Hefeknetteig – Grundrezept (für 1 Blech üblicher Größe)**

*Küchengeräte*
1 Backschüssel
1 Backbrett
1 Rollholz

*Zutaten*
500 g Weizenmehl 630
40 g Hefe

*Zubereitung*
– Hefe in lauwarmer Milch mit etwas Mehl und Zucker verrühren und aufs Doppelte aufgehen lassen
– die übrigen Zutaten mit

125 g Margarine oder Butter
100 g Zucker
1 Ei
etwa 150 ml Trinkvollmilch
wenig Salz, evtl. Vanille- und Mandelaroma

dem Hefestück und weichem Fett kräftig verkneten, dann den Teig bedeckt 20 bis 30 min gehen lassen
- den Teig zu den verschiedenen Kuchen verwenden

Benutzt man beim Teigbereiten die elektrische Küchenmaschine, so braucht nicht unbedingt ein Hefestück angesetzt zu werden. Man läßt die zerkrümelte Hefe und die vorgewärmten anderen Zutaten (das Fett muß gut weich sein) gemeinsam verkneten. Der Teig muß dann am warmen Ofen aufgehen, bevor er verarbeitet wird.

**Rosenkuchen**

*Küchengeräte*
1 Tortenform
1 Backbrett
1 Rollholz

*Zutaten*
Grundrezept Hefeknetteig
200 g Mandeln
300 g Rosinen
50 ml Tafelöl
Zimt
evtl. 20 ml Weinbrand
Puderzucker

*Zubereitung*
- Hefeknetteig rechteckig (etwa 25 cm × 45 cm) ausrollen
- die Mandeln brühen, abziehen und hacken, die gewaschenen Rosinen mit Zimt und Weinbrand würzen
- Mandeln und Rosinen auf den Hefeteig streuen, diesen von der Längsseite her zusam-

menrollen, 3 cm starke Stücke schneiden, mit Öl benetzen und in die Tortenform nebeneinanderstellen (Schnittflächen nach oben)
- den Teig etwas gehen lassen und in der vorgeheizten Backröhre bei 200 °C etwa 40 min backen
- die Oberfläche mit Puderzucker überstäuben

*Nährwert von 1 Stück Rosenkuchen (1 Form = 16 Stück):*
385 kcal, 8 g E, 19 g F, 60 mg Ca, 0,13 mg $B_1$, 0 mg C

**Rührkuchenteig – Grundrezept**

*Küchengeräte*
1 Rührschüssel
1 Schneerute
1 Rührholz
1 Backform

*Zutaten*
200 g Butter oder Margarine
200 g Zucker
4 Eier
etwa 150 ml Trinkvollmilch
500 g Weizenmehl 405

*Zubereitung*
- weiches Fett mit Zucker und Gewürzen schaumig rühren und die Eier nach und nach dazugeben
- Mehl sieben und mit der Milch abwechselnd unterrühren
- im letzten Mehldrittel das Backpulver untermischen
- den nicht ganz fließen-

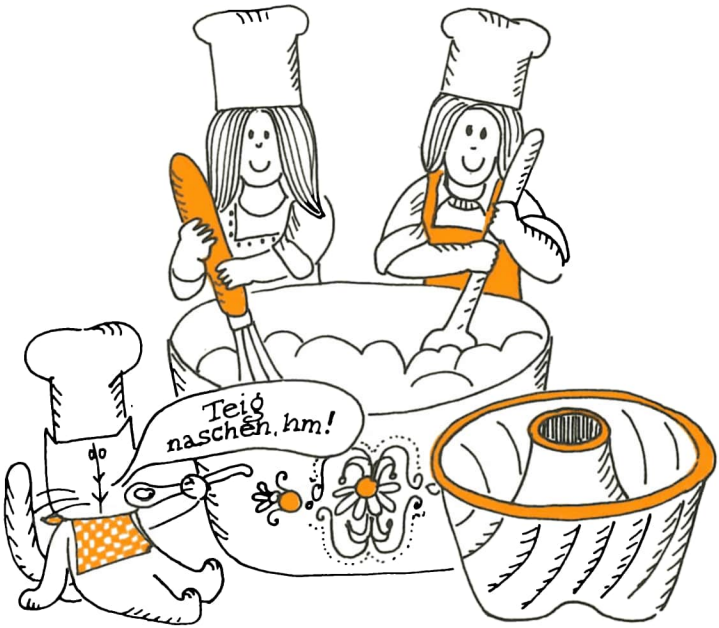
1 Beutel Backpulver
wenig Salz, Zitronenaroma, Vanillinzucker

den, vom Rührholz abreißenden Teig in eine gefettete Napfkuchenform geben und in der vorgeheizten Backröhre 60 min bei 180 bis 200 °C backen
– den gestürzten Napfkuchen mit Puderzucker überstäuben

Der Teig kann durch Zugabe von Mandeln und Rosinen oder durch Unterrühren von Kakao abgewandelt werden.

*Nährwert für 1 Stück Rührkuchenteig (1 Form = 20 Stück):*

235 kcal, 4,5 g E, 10 g F, 20 mg Ca, 0,04 mg $B_1$, 0 mg C



## Mürbeteig – Grundrezept

Für Mürbeteig werden zwischen den Zutaten Mehl:Margarine/Butter:Zucker folgende Mengenverhältnisse empfohlen: 4:2:2 oder 3:2:1. Auf eine Mehlmenge von 300 g kommt dann noch 1 Ei. Aus diesem Teig kann man Böden für Obsttorten und viele Varianten von Plätzchen backen.

*Küchengeräte*

1 Backschüssel
1 Backbrett
1 Rollholz

*Zutaten*

300 g Weizenmehl 630
150 g Margarine oder Butter
150 g Zucker
1 Ei
wenig Salz, Vanillinzucker

*Zubereitung*

- Mehl sieben und eine Mulde formen
- Ei und Gewürze in die Mulde geben
- Zucker und das in Flocken zerteilte kalte Fett auf dem Rand verteilen und schnell den Teig kneten, ohne daß er warm wird
- den Teig etwas kühlen, ausrollen und je nach Bedarf formen

Backdauer für Teegebäck: 10 bis 12 min bei 220 °C
Backdauer für Tortenböden: 15 min bei 220 °C

Die Zubereitung anderer Teige, zum Beispiel Brandteig und Blätterteig, erfordert viel Erfahrung. Wer sich dennoch versuchen möchte, findet diese Rezepte in den einschlägigen Backbüchern.

# Mixgetränke

Milchmixgetränke und Fruchtcocktails sind wertvolle Erfrischungen und lassen sich vielseitig zubereiten. Sie werden leicht gekühlt serviert und mit Hilfe eines Trinkröhrchens oder eines Langstiellöffels verzehrt. Als Aufguß dienen Trinkvollmilch, Joghurt oder Buttermilch. Der Sättigungswert läßt sich durch Knäckebrot, Kekse oder Waffeln anheben.

**Bananenmilch**

| *Küchengeräte* | *Zubereitung* |
|---|---|
| Mixgerät | – Banane schälen |

*Zutaten*
200 g Bananen
400 ml Trinkvollmilch
300 ml Joghurt, mager
50 g Bienenhonig oder Zucker
1 Zitrone
2 Teel. Weizenkeime

– Banane und Milch mixen, dann Joghurt zugeben und mit Zitronensaft und Honig oder Zucker abschmecken
– in Gläsern anrichten und mit Weizenkeimen bestreuen

*Nährwert für 1 Portion Bananenmilch:*
160 kcal, 7 g E, 2,5 g F, 230 mg Ca, 0,25 mg $B_1$, 6,5 mg C

**Beerenjoghurt – Grundrezept**

*Küchengeräte*
Mixgerät
*Zutaten*
300 g Beeren
500 ml Joghurt aus Vollmilch
1 Zitrone

60 g Bienenhonig oder Zucker
2 Teel. Weizenkeime

*Zubereitung*
– Beeren waschen und entstielen
– Beeren mit Joghurt und Honig oder Zucker mixen und mit Zitronensaft abschmecken
– in Gläsern anrichten und mit Weizenkeimen bestreuen

*Nährwert für 1 Portion Beerenmilch:*
155 kcal, 5,5 g E, 3,5 g F, 175 mg Ca, 0,10 mg $B_1$, 34 mg C

Auf ähnliche Weise lassen sich Aprikosen-, Birnen-, Melonen-, Pfirsich- und Traubenmilch zubereiten.

**Beerencocktail – Grundrezept**

*Küchengeräte*
Mixgerät
*Zutaten*
300 g Beeren
300 ml Rhabarber- oder Apfelsaft
50 g Zucker oder Bienenhonig
2 Teel. Weizenkeime
20 ml Fruchtsaftlikör
Zitronensaft nach Geschmack

*Zubereitung*
- Beeren waschen und entstielen
- Beeren, Saft, Honig oder Zucker und Weizenkeime mixen, mit Likör und Zitronensaft abschmecken
- in Cocktailgläsern anrichten

*Nährwert für 1 Portion Beerencocktail:*
130 kcal, 1 g E, 0,3 g F, 30 mg Ca, 0,04 mg $B_1$, 33 mg C
Auf die gleiche Weise lassen sich Cocktails von Steinobst, Melone oder Orangen, teilweise unter Verwendung von Konfitüren, zubereiten.

**Tomaten-Fruchtsaft-Getränk**

*Küchengeräte*
1 Tonkrug
1 Schneerute
*Zutaten*
250 ml Tomatensaft
250 ml Apfelsaft oder ähnliches
50 ml Himbeersirup
1 Zitrone
150 g Erdbeeren oder

*Zubereitung*
- die Säfte gut mischen und mit Zitronensaft abschmecken
- die Früchte waschen, entstielen oder entsteinen, würfeln und mit dem Sirup vermischen
- Früchte in Gläser verteilen, mit gemisch-

Pfirsiche
$^1/_2$ Fl. Selterswasser

tem Saft aufgießen und einen Schuß Selters angießen

*Nährwert für 1 Portion Tomaten-Fruchtsaft-Getränk:*
95 kcal, 1 g E, 0 g F, 15 mg Ca, 0,05 mg $B_1$, 40 mg C

# Anhang

## Kalorientabelle

### Nahrungsmittel und ihre Inhaltstoffe

Unsere Tabelle (nach Prof. Gräfe und Dr. Möhr) gibt den Gehalt an Kalorien, Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten für jeweils 100 g Nahrungsmittel an. Das Zeichen + bedeutet: der Gehalt ist feststellbar, aber nicht meßbar; das Zeichen – bedeutet: der Gehalt ist nicht feststellbar.

| In 100 g sind enthalten | Kalorien kcal | Eiweiß g | Fett g | Kohlenhydrate g |
|---|---|---|---|---|
| **Fleisch und Wurst** | | | | |
| Schweinefleisch, mager | 174 | 18,4 | 9,8 | 0,4 |
| Schweinefleisch, mittelfett | 286 | 12,2 | 24,5 | 0,2 |
| Schweinefleisch, fett | 324 | 8,4 | 30,2 | 0,3 |
| Rindfleisch, mager | 101 | 17,4 | 3,0 | 0,5 |
| Rindfleisch mit Knochen, im Ø | 150 | 17,4 | 8,3 | 0,3 |
| Rindfleisch, fett | 244 | 15,0 | 19,5 | 0,2 |
| Kalbfleisch mit Knochen, im Ø | 140 | 17,1 | 7,4 | 0,3 |
| Hammelfleisch, im Ø | 228 | 14,1 | 18,2 | 0,2 |
| Huhn, im Ø | 107 | 15,2 | 4,1 | – |
| Ente, im Ø | 194 | 14,5 | 13,8 | – |

| In 100 g sind enthalten | Kalorien kcal | Eiweiß g | Fett g | Kohlenhydrate g |
|---|---|---|---|---|
| Wild, im ∅ | 94 | 18,6 | 1,7 | 0,4 |
| Nieren (Schwein) | 109 | 14,4 | 4,5 | 0,7 |
| Leber (Schwein) | 137 | 19,2 | 5,2 | 2,5 |
| Herz (Rind) | 133 | 16,8 | 6,0 | 0,6 |
| Schinken (geräuchert) | 395 | 18,0 | 33,3 | – |
| Schinken (gekocht) | 282 | 19,5 | 20,6 | – |
| Speck, fett | 714 | 9,0 | 72,8 | – |
| Rohwurst (Salami), im ∅ | 501 | 21,2 | 44,5 | 0,1 |
| Leberwurst | 441 | 12,1 | 40,4 | 0,9 |
| Fleischblutwurst | 463 | 13,9 | 43,6 | 0,2 |
| Würstchen | 239 | 13,0 | 19,6 | – |
| **Eier** | | | | |
| Hühnerei, 1 Stück | 87 | 7,0 | 6,1 | 0,3 |
| Eigelb | 362 | 16,1 | 31,7 | 0,3 |
| Eiweiß | 58 | 12,8 | 0,3 | 0,7 |
| **Fisch** | | | | |
| Seefisch, im ∅ | 43 | 10,0 | 0,2 | – |
| Fischfilet (Kabeljau) | 78 | 17,0 | 0,3 | – |
| Hering, grün | 161 | 10,9 | 11,8 | – |
| Karpfen | 83 | 10,4 | 3,9 | + |
| Marinaden, im ∅ | 172 | 15,4 | 11,3 | 0,8 |
| Fisch, geräuchert, im ∅ | 142 | 14,1 | 9,1 | – |
| Fischkonserven, im ∅ | 155 | 14,5 | 10,0 | 0,7 |
| **Milch** | | | | |
| Trinkvollmilch | 57 | 3,4 | 2,5 | 4,8 |
| Frischmilch, entrahmt | 37 | 3,7 | 0,2 | 4,8 |

| In 100 g sind enthalten | Kalorien kcal | Eiweiß g | Fett g | Kohlenhydrate g |
|---|---|---|---|---|
| Joghurt aus Trinkvollmilch | 53 | 3,3 | 2,5 | 4,0 |
| Kaffeesahne (etwa 10% Fett) | 183 | 8,9 | 10,3 | 12,5 |
| Kondensvollmilch ohne Zucker | 137 | 6,5 | 7,5 | 9,7 |
| Schlagsahne | 300 | 2,2 | 30,0 | 2,9 |
| **Käse** | | | | |
| Käse 60% f. i. T. (Doppelrahmkäse) | 354 | 14,6 | 30,5 | 1,9 |
| Käse 45% F. i. T. | 360 | 22,5 | 26,1 | 4,2 |
| Käse 30% F. i. T. | 260 | 24,5 | 15,0 | 3,3 |
| Käse 20% F. i. T. | 196 | 25,9 | 8,4 | 0,9 |
| Quark aus entrahmter Frischmilch | 90 | 17,6 | 0,1 | 4,1 |
| **Fett** | | | | |
| Markenbutter | 751 | 0,9 | 79,0 | 0,9 |
| Margarine | 729 | 0,5 | 78,0 | 0,4 |
| Cama | 372 | 0,1 | 40,0 | 0,1 |
| Speiseöl | 925 | – | 99,5 | – |
| Schweineschmalz | 926 | 0,3 | 99,4 | – |
| Mayonnaise | 838 | 2,6 | 88,0 | – |
| **Zucker u. a.** | | | | |
| Zucker | 409 | – | – | 99,8 |
| Bienenhonig | 334 | 0,4 | – | 81,0 |
| Kakao | 472 | 19,8 | 24,5 | 37,9 |
| Vollmilchschokolade | 563 | 9,1 | 32,8 | 54,7 |

| In 100 g sind enthalten | Kalorien kcal | Eiweiß g | Fett g | Kohlenhydrate g |
|---|---|---|---|---|
| **Brot, Nährmittel** | | | | |
| Roggenmischbrot | 251 | 6,3 | 0,9 | 52,9 |
| Roggenvollkornbrot | 247 | 7,4 | 1,1 | 50,4 |
| Weizenvollkornbrot | 240 | 9,7 | 1,4 | 45,7 |
| Weißbrot, Brötchen | 244 | 8,2 | 1,2 | 48,6 |
| Knäckebrot | 377 | 10,3 | 0,8 | 79,9 |
| Weizenmehl, im Ø | 340 | 11,2 | 1,6 | 68,1 |
| Weizengrieß | 354 | 9,4 | 1,0 | 74,6 |
| Weizenkeime | 400 | 26,6 | 9,2 | 46,0 |
| Puddingpulver (Stärkemehl) | 352 | 0,4 | – | 85,4 |
| Haferflocken | 393 | 13,8 | 6,5 | 67,2 |
| Reis, poliert | 358 | 6,9 | 0,5 | 79,4 |
| Nudeln | 360 | 9,6 | 1,0 | 75,9 |
| **Gemüse** | | | | |
| Blumenkohl | 20 | 1,6 | 0,2 | 2,9 |
| Bohnen, grün (frisch) | 37 | 2,5 | 0,2 | 6,0 |
| Champignon | 19 | 2,6 | 0,1 | 1,9 |
| Chicoree | 14 | 1,2 | 0,2 | 2,1 |
| Erbsen, grün (frisch) | 33 | 2,6 | 0,2 | 5,0 |
| Grünkohl | 23 | 2,2 | 0,5 | 2,6 |
| Gurke | 8 | 0,6 | 0,2 | 1,0 |
| Kartoffeln, ungeschält | 72 | 1,5 | 0,2 | 15,7 |
| Kohlrabi | 18 | 1,3 | 0,1 | 3,0 |
| Kopfsalat | 10 | 0,9 | 0,2 | 1,2 |
| Mohrrüben (frisch) | 33 | 0,9 | 0,2 | 6,7 |
| Gemüsepaprika | 22 | 0,9 | 0,3 | 3,6 |
| Pfifferlinge | 24 | 2,1 | 0,3 | 3,0 |
| Porree | 29 | 2,0 | 0,3 | 4,5 |
| Radieschen, Rettich | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,4 |
| Rhabarber | 13 | 0,6 | 0,1 | 2,4 |

| In 100 g sind enthalten | Kalorien kcal | Eiweiß g | Fett g | Kohlenhydrate g |
|---|---|---|---|---|
| Rosenkohl | 47 | 4,7 | 0,4 | 5,9 |
| Rote Bete | 27 | 1,0 | 0,1 | 5,4 |
| Rotkohl | 23 | 1,3 | 0,2 | 3,8 |
| Sauerkraut | 25 | 1,4 | 0,3 | 2,8 |
| Schwarzwurzel | 41 | 0,8 | 0,2 | 9,1 |
| Spargel | 13 | 1,3 | 0,1 | 1,6 |
| Spinat | 15 | 1,8 | 0,2 | 1,4 |
| Tomate | 19 | 0,9 | 0,2 | 3,4 |
| Tomatenmark | 50 | 2,3 | 0,5 | 9,0 |
| Tomatensaft | 22 | 1,0 | 0,2 | 3,9 |
| Weißkohl | 20 | 1,2 | 0,2 | 3,2 |
| Wirsing | 26 | 1,9 | 0,4 | 3,6 |
| Zwiebeln | 42 | 1,2 | 0,1 | 8,9 |
| Suppengrün | 26 | 1,0 | 0,2 | 5,1 |
| Hülsenfrüchte, im Ø | 333 | 24,7 | 1,9 | 52,2 |

## Obst

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Äpfel | 57 | 0,4 | – | 13,0 |
| Bananen | 61 | 0,8 | – | 14,3 |
| Birnen | 56 | 0,4 | – | 13,0 |
| Erdbeeren | 43 | 1,3 | – | 7,6 |
| Himbeeren | 39 | 1,4 | – | 6,8 |
| Johannisbeeren, rot | 44 | 1,3 | – | 7,4 |
| Johannisbeeren, schwarz | 68 | 1,0 | – | 13,7 |
| Kirschen, sauer | 46 | 0,8 | – | 10,5 |
| Kirschen, süß | 68 | 0,8 | – | 15,3 |
| Pfirsiche | 61 | 0,7 | – | 13,4 |
| Pflaumen | 72 | 0,8 | – | 15,9 |
| Weintrauben | 77 | 0,7 | – | 17,3 |
| Rosinen | 294 | 1,6 | – | 66,2 |
| Haselnüsse | 690 | 13,9 | 61,8 | 12,6 |
| Marmelade, im Ø | 274 | 0,7 | – | 65,2 |

# Inhalt

**Vorwort** 5

**Wer leben will, muß essen** 9

Die Grundbausteine unseres Körpers 9
Woraus unser Körper besteht 13
Unsere Kraft- und Energiequelle 16
Von Bau- und Betriebsstoffen 18
Die Stoffe unserer Nahrung 21
Was mit der Nahrung im Körper geschieht 31
Hunger haben und satt sein 36
Essen — was, wieviel, wie oft? 40
Wieviel Kilokalorien je Tag? 43
Kalorienkontrolle gehört dazu 45
Die Waage bringt es an den Tag 53

**Früh übt sich, wer ein Meister werden will** 59

Achtung — Nährstoffe schonen! 59
Garmethoden 63
Gewürze — A und O der Speisen 65
Gewürztabelle 73
Erst besinnen — dann beginnen 81
Das Auge ißt mit 82
Keine Hast beim Essen 83
Küchentips 86

**Rezepte** 91

*Suppen* 92

*Klare Suppen* 92

Fleischbrühe — Grundrezept 93
Klare Reissuppe ohne Fleischeinlage — Grundrezept 93
Klare Nudelsuppe ohne Fleischeinlage — Grundrezept 94

*Helle gebundene Suppen* — Grundrezept 95

Blumenkohlsuppe 96
Tomatensuppe 96
Fischsuppe 96
Hühnersuppe 96

*Legierte helle Suppen* 97

*Süße Suppen* 98

Milchsuppe — Grundrezept 98
Fruchtsuppe — Grundrezept 98
Kaltschalen 99
Beerenobstkaltschale — Grundrezept 99
Kernobstkaltschale 101
Steinobstkaltschale 101

*Suppen aus anderen Ländern* 102

Französische Zwiebelsuppe 102
Soljanka 103
Schtschi 104

*Suppentöpfe als komplette Mittagsgerichte* 105

Ungarischer Gulaschsuppeneintopf 105
Möhrensuppentopf — Grundrezept 106

*Soßen* 109

*Helle Soßen* — Grundrezept 109

Gemüsesoße 110
Petersilien- oder Schnittlauchsoße 111
Pilzsoße 111
Tomatensoße 112
Kapernsoße 112

*Braune Soßen* 113

Braune Soße, unter Verwendung
von kochfertigen Erzeugnissen —
Grundrezept 113

*Süße Soßen* 114

Süße Milchsoße — Grundrezept 114
Süße Fruchtsoße — Grundrezept 115
Süße Fruchtsoße von frischen Früchten — Grundrezept 116
Zitronen- oder Orangensoße 116

*Fleischspeisen* 118

*Kochfleischspeisen* 118

Kochfleisch — Grundrezept 118
Rinderbrust — Berliner Art 119
Rinderbrust — Flämische Art 119
Schweinerücken mit überglänzten Zwiebeln 119
Schweineschulter — Hausfrauenart 120

*Braten* 121

Braten von größeren Fleischstücken — Grundrezept 122
Braten von Roastbeef oder gespicktem Rinderfilet oder Kalbfleisch 123

*Schmorfleischspeisen* 123

Schmorbraten von größeren Fleischstücken — Grundrezept 124
Rinderschmorbraten 125
Rinderschmorbraten — Schweizer Art 125
Schweineschmorbraten 125
Hammelschmorbraten 126
Braune Ragouts — Grundrezept 126
Rinderragout, Schweineragout und Hammelragout 127
Ungarisches Pörkölt (Gulasch) — Grundrezept 127
Schweinefleisch — Pörkölt 128
Schmorfleischspeisen von kleinen Stücken 129
Rinderrouladen 129
Schweinerippchen, geschmort 130

*Kurzbratspeisen* 131

Steak, gebraten — Grundrezept 131
Schnitzel, paniert und gebraten — Grundrezept 132

*Hackfleischspeisen* 133

Hackfleischmasse — Grundrezept 133
Kochklops in verschiedenen Soßen 134
Bratklops (Bulette) 135
Hackfleischklößchen (zu Frikassee oder Ragout) 136
Paprika oder Tomaten, gefüllt 136
Schwalbennester 137
Schweizer Fleischklößchen 138
Leberknödel 139

*Geflügelspeisen* 140

Hühnerfrikassee 141
Paprikahähnchen — ungarische Art 142

*Fischspeisen* 143

Fischfilet, gedünstet — Grundrezept 144
Fisch, gargezogen (in Sud) — Grundrezept 145
Fischgulasch 145
Fisch, in der Backröhre gebacken — Grundrezept 146
Fischfilet, gebraten 147

*Eierspeisen* 148

Gekochte Eier mit Soße 149
Gebratene Eier, Spiegeleier — Grundrezept 149

Rührei 150
Hoppelpoppel 150
Bauernfrühstück 151
Ei im Näpfchen (zum Frühstück) 152
Eierstich zur Suppeneinlage 152

*Gemüsespeisen* 153

Gemüse, gedünstet — Grundrezept 154
Spinatgemüse 155
Rotkohl 156
Sauerkraut 156
Weißkohlgemüse 157

*Sättigungsbeilagen* 157

Salzkartoffeln — Grundrezept 158
Kartoffelbrei 158
Kartoffelklöße (von gekochten Kartoffeln) 159
Bratkartoffeln 160
Risotto (körniger Reis) — Grundrezept 161
Risi-Bisi (Reis mit Erbsen) 161
Teigwaren — Grundrezept 162
Hefeknödel 163
Semmelknödel 163

*Nachspeisen* 164

Grießflammerie mit Fruchtsirup — Grundrezept 165
Grießschnitte mit Fruchtsirup 165
Apfel-Eierpfannkuchen 166

*Gebäcke* 167

Hefeknetteig — Grundrezept 167
Rosenkuchen 168
Rührkuchenteig — Grundrezept 169
Mürbeteig — Grundrezept 171

*Mixgetränke* 172

Bananenmilch 172
Beerenjoghurt — Grundrezept 173
Beerencocktail — Grundrezept 174
Tomaten-Fruchtsaft-Getränk 174

**Anhang** 176

Kalorientabelle 176

Tschüs-
und gutes
Gelingen

DDR 6,80 M

ab 10 J.

# FREIZEITREIHE

Was brauchst Du zum Kochen? Zutaten natürlich: ein bißchen Entdeckerfreude, ein bißchen Spaß am Experimentieren, eine gute Prise Phantasie. Und natürlich auch Verstand! Die vielen Rezepte, die hier aufgeschrieben sind, kannst Du nahezu kinderleicht in appetitliche Gerichte oder leckere Nachspeisen, Kuchen oder Mixgetränke verwandeln. Und Du findest in diesem Büchlein auch alles, was man sonst noch über das Kochen und die Ernährung wissen sollte. Vielleicht findest Du es schon bald vergnüglich, Herr über Töpfe und Pfannen zu sein, und wirst vielleicht sogar Erfinder von Speisen, die in noch keinem Kochbuch der Welt verzeichnet sind...

Der Kinderbuchverlag Berlin