



## Inhaltsübersicht

Einleitung

Essen, eine Form von Energie

Rund um den Herd

Maße und Gewichte

Der Einkauf

Gewürze

Kochtechniken

Wie sagt man dazu in  und



So wird ein Hilfethema gewählt:



Bewegen Sie sich mit der **Tabulatortaste** von einem unterstrichenem Thema zum anderen. Drücken Sie die **ENTER** Taste um das gewählte Thema einzusehen.



Zeigen Sie auf das unterstrichene Hilfethema oder die Grafik und klicken Sie die Maustaste. Der Mauszeiger wird in eine zeigende Hand umgewandelt, sobald er sich über einem unterstrichenem Hilfethema oder einer entsprechenden Grafik befindet.



## Maße und Gewichte

### Standartmaße

<b>Kg</b>	<b>dkg</b>	<b>g</b>	<b>Pfund</b>
	1	10	
1/8	12,5	125	1/4
1/4	25	250	1/2
1/2	50	500	1
1	100	1000	2

### Ebenfalls gebräuchliche Maße

1 gestrichener Eßlöffel voll = 10 g Mehl  
15 g Kristallzucker  
10 g Fett oder Öl  
15 g Butter  
9 g Salz  
20 g Reis  
5 g Kaffee gemahlen  
8 g Brösel

8 Eßlöffel Flüssigkeit (Milch, Wasser usw.) sind 1/8 Liter.

Ein 1/8 Liter Glas enthält :  
55 g Mehl  
80 g Grieß  
65 g Salz  
90 g Öl  
100 g Reis  
110 g Zucker



## Wie sagt man dazu in Deutschland und Österreich



Aprikose	= Marille	Mais	= Kukuruz
Aprikosenkonfitüre	= Marillenmarmelade	Mehlschwitze	= Einmach (Einbrenn)
Auberginen	= Melanzani	Metzger	= Fleischer
auspalen	= enthülsen	Möhre	= Karotte
Backobst	= Dörrobst	Panade	= Panier
Backpflaumen	= Dörrzwetschken	Paniermehl	= Bröseln
Blumenkohl	= Karfiol	pellen	= schälen
Boulette	= faschiertes Laibchen	Pellkartoffeln	= in der Schale gekochte Kartoffeln
Ei-Einlauf	= Eingetropftes	Pfannkuchen	= Palatschinken
Feldsalat	= Vogerlsalat	Pfifferlinge	= Eierschwammerl
Fleischwolf	= Fleischmaschine	Pflaumen	= Zwetschken
Fleischwurst	= Extrawurst	Puderzucker	= Staubzucker
Frikadelle	= faschiertes Laibchen	Pute	= Truthahn
Grießbrei	= Grießkoch	Quark	= Topfen
Grünkohl	= Kohl	Querrippe	= Beinflfleisch
Hackfleisch	= Faschiertes	Rinderbrust	= Brustkern
Hähnchen	= junges Huhn	Rinderhack	= faschiertes Rindfleisch
Hähnchenfilet	= Hühnerschnitzel	Rosenkohl	= Kohlsprossen
Hähnchenkeule	= Hühnerkeule	Rote Bete	= Rote Rüben
Hochrippe	= Hinteres Ausgelöstes	Rotkohl	= Rotkraut
Hufsteak	= weißes/schwarzes Scherzel	Sahne	= Schlagobers
Johannisbeeren	= Ribisel	Sandkuchen	= Biskuit
Kaiserschoten	= Zuckererbsen	Sauerkirsche	= Weichsel
Kasseler	= Selchkarree	Schlagsahne	= Obers
Kelle	= Schöpflöffel	Schweinelendchen	= Jungfernbraten
Klopse	= Fleischknödel	Sellerie	= Zeller
Klöße	= Knödel	Spätzle	= Nockerln
Kopfsalat	= Häuptelsalat	Thymian	= Kuttelkraut
kröß	= knusprig	Tomaten	= Paradeiser
Lauch	= Porree	Weißkohl	= Weißkraut
Löffelbiskuit	= Biskotten	Zwetschgenwasser	= Slibowitz
Meerrettich	= Kren		



## Einleitung



Diese kleine Hilfedatei soll Ihnen einen Überblick über die wichtigsten und gebräuchlichsten Themen rund ums Kochen verschaffen, ohne dabei einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Kochen beginnt nicht am häuslichen Herd, sondern fängt bereits an, beim Einkauf der Zutaten, der Wahl des richtigen Werkzeuges, des Wissens über grundlegende Techniken und nicht zuletzt auch bei Ihrer eigenen Kreativität. Kochen sollte auch nicht als ein notwendiges Übel zur Deckung unseres täglichen Nahrungsbedarfes verstanden werden, sondern sollte auch Spaß machen. Die im Kochbuch enthaltenen Rezepte müssen nicht immer peinlich genau befolgt werden, sondern sollten auch als Grundlage für Ihre eigenen Ideen verstanden werden. Experimentieren Sie ein wenig damit, Sie werden erstaunt feststellen das Kochen gar nicht so schwierig ist.



## Der Einkauf

Die Möglichkeiten des Einkaufes sind heutzutage nahezu unbegrenzt, zu verlockend und unübersehbar ist die Vielfalt des Angebotes. Exotische Zutaten werden in jedem kleinen Laden angeboten. Doch damit der Einkauf von Lebensmitteln nicht in einen finanziellen Desaster endet, sollten sie einige Grundregeln beachten.

1. Gehen Sie niemals Hungrig einkaufen.
2. Überprüfen Sie zuvor, was an Vorräten im Haus ist.
3. Machen Sie sich eine Einkaufsliste
4. Greifen Sie zu, bei Sonder- und Saisonangeboten.
5. Nehmen Sie eine Änderung Ihres Essensplans in Kauf, wenn Sie ein besonders günstiges Angebot entdecken.
6. Vergleichen Sie bereits zu Hause die Preise (Postwurfsendungen !)
7. Planen Sie keine Saisongerichte außerhalb der Saison.
8. Kaufen Sie größere Mengen von preiswerten Zutaten auf Vorrat ein (Tieffrieren).
9. Kaufen Sie frische Zutaten, falls diese erhältlich sind.
10. Kaufen Sie auch Ernährungsbewusst ein.

Mit dem einhalten dieser Regeln allein ist es aber noch nicht abgetan. Ein wenig Wissen, um Haltbarkeit, Zusatzstoffe usw. von Lebensmitteln ist auch angebracht.

### Hier finden Sie nun einige Tip's zu.

Lebensmittel in Dosen oder Gläsern

Tiefkühlkost

Trockenobst

Haltbarkeit

Durchschnittsmengen

Zusatzstoffe

In Lebensmitteln dürfen nur Zusatzstoffe enthalten sein, die eine gesetzliche Zulassung besitzen. die häufigsten Zusatzstoffe sind Chemische Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Antioxidationsmittel und Geschmacksverstärker. Grundsätzlich sei hier nur anzumerken:

**Je weniger, desto Besser**



## Lebensmittel in Dosen oder Gläsern:

Vieles wird heute in dieser Verpackungsform angeboten, angefangen bei Suppen, Saucen, Fertiggerichten, Obst und Gemüse bis zur Marmelade. Diese Art der Verpackung garantiert zwar eine lange Haltbarkeit hat aber auch einige Nachteile. Die lange Haltbarkeit wird in der Regel durch Hitzebehandlung erreicht, wodurch ein Großteil der Vitamine leider zerstört wird. Falls Sie Lebensmittel dieser Art verwenden beachten Sie bitte folgendes.

1. Kaufen Sie keine Verbeulten oder aufgeblähten Dosen.
2. Lager Sie diese Trocken, Kühl und nicht im Sonnenlicht.
3. Bewahren Sie keine Lebensmittel in geöffneten Dosen auf, füllen Sie diese um.  
(verschlossene Plastikbehälter)



## Tiefkühlkost

Tiefkühlkost ist besser als Ihr Ruf, den anders als bei konservierten Lebensmitteln in Dosen und Gläsern, bleiben beim Gefriervorgang nahezu alle Geschmack-, Nähr- und Wirkstoffe erhalten. Das Angebot ist bereits Riesengroß, in allen möglichen Packungsgrößen werden Fisch, Fleisch, Fertiggerichte, Obst, Gemüse und Kräuter angeboten. Es wäre durchaus möglich unseren gesamten Nahrungsbedarf mit Tiefkühlkost zu decken. Hierzu nun einige Tip's.

1. Kaufen Sie nur Tiefkühlkost in unbeschädigter Verpackung
2. Kaufen Sie die preiswerteren Großpackungen.
3. Verwenden Sie für den Transport im Handel erhältliche Kühltaschen oder schlagen Sie das Gefriergut in viel Zeitungspapier ein, um zu starkes Auftauen zu verhindern.
4. Hände weg von Tiefkühlkost wo in der Verpackung Eiskristalle zu sehen sind. Dieses Gefriergut war mindestens schon einmal aufgetaut.
5. Aufgetaute Tiefkühlkost nicht wieder einfrieren sondern aufbrauchen.
6. Tiefkühlkost sollte langsam im Kühlschrank aufgetaut werden.



## Trockenobst

Obst, welches durch Wasserentzug haltbar gemacht wird. es können Weintrauben, Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pflaumen, Datteln und Feigen getrocknet werden.

Trockenobst sollte immer luftig, kühl und trocken aufbewahrt werden. vor dem Verzehr sollte es immer gründlich überprüft werden, da Trockenobst gerne von Milben befallen wird.

Wollen sie Trockenobst für Kompotte und Füllungen oder dergleichen verwenden, so müssen Sie dieses zuvor in heißem Wasser einweichen.



## Haltbarkeit

In der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung schreibt der Gesetzgeber vor daß verpackte Lebensmittel mit einem **Mindesthaltbarkeitsdatum** versehen sein müssen. Dieses gibt an bis zu welchem Zeitpunkt die Ware, unter Einhaltung gewisser Aufbewahrungsbedingungen, mindestens Haltbar ist. Falls dieses Datum überschritten ist, so heißt dies nicht das die Ware verdorben ist, der Hersteller haftet jedoch nur bis zu diesen Datum für die Qualität der Ware.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum muß mit den Worten **Mindestens haltbar bis** aufgedruckt sein und muß das Datum in der Form **Tag - Monat - Jahr** enthalten. Sollten Sie einmal nicht mehr genießbare Lebensmittel gekauft haben, so ist der Händler zum Umtausch verpflichtet. Auf der Ware aufgedruckte Verbraucherhinweise wie etwa **„Sofort verbrauchen“**, usw. sollten von Ihnen unbedingt eingehalten werden.



## Durchschnittsmengen

In fast allen Kochbücher beziehen sich die Mengenangaben auf 4 Personen. Einen generellen Überblick soll Ihnen die untenstehende Aufstellung geben.

### Durchschnittsmengen für 4 Personen

#### Suppe

als Hauptgericht 2 L  
als Vorspeise 1 L

#### Fleisch

mit Knochen 1 Kg  
ohne Knochen 80 dkg  
Hackfleisch 50 dkg

#### Gemüse

als Hauptgericht 1 Kg  
als Beilage 80 dkg  
für Suppen 50 dkg

#### Fisch

mit Kopf 1 Kg  
Fischfilet 80 dkg

#### Nudeln

als Hauptgericht 50 dkg  
als Beilage 40 dkg  
für Suppen 10 dkg

#### Reis

als Hauptgericht 50 dkg  
als Beilage 25 dkg  
für Suppen 10 dkg

#### Obst

für Kompott 70 dkg

#### Süßspeisen

Creme ½ L

#### Saucen

10 Eßlöffel - 1 L



## Essen, eine Form der Energie

Leben braucht Energie. Egal was wir tun, wir verbrauchen Energie. Die Art wie wir diese Energie zu uns nehmen haben wir Laufe der Zeit kultiviert und verfeinert. Den Energieaufnahme bedeutet für uns nicht nur den Körper Energie zuzuführen, sondern sollte auch einen möglichst großen Lustgewinn mit sich bringen. Oder anders gesagt, Schmecken muß es auch.

Aber der gute Geschmack darf dabei nicht unser einziges Kriterium bei der Wahl der Speisen sein. Wir müssen die richtige Energiemenge, und dies auch in der richtigen Zusammensetzung zu uns nehmen. Um diesen täglichen Balanceakt unbeschadet überstehen zu können bedarf es des nötigen Know how.

Gewichtsprobleme sind in den meisten Fällen, eine lästige Begleiterscheinung von falscher Ernährung. Oder anders gesagt, von zuviel Ernährung. Die Energie die wir zu uns nehmen wird in **Joule (kj)** gemessen, der Internationalen Maßeinheit für Energie, Wärme und Arbeit. Im Hausgebrauch konnte diese neue Einheit den alten Begriff Kalorie jedoch noch nicht verdrängen, ich verwende, des besseren Verständnisses wegen, den Begriff **Kalorie (kcal)** auch in dieser Dokumentation. **1 kcal** entspricht **4,1868 kj**

Doch wieviel Energie braucht nun der Mensch. Die richtige Energiemenge ist natürlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren ab. Aber nicht nur die Energiemenge ist von belang, sondern auch die Form in der wir sie unseren Körper zuführen. Das heißt wir sollten darüber Bescheid wissen, was in unserer Nahrung steckt.

Alles was wir Essen enthält Kohlenhydrate, Eiweiß und Protein, Fette, Ballaststoffe, Vitamine, Wasser, Mineralstoffe und Spurenelemente, dies sind die Stoffe die den Motor des Lebens am Laufen halten.



## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind pflanzlichen Ursprungs und Energielieferanten erster Ordnung, Sie liefern uns Einfachzucker (Trauben- und Fruchtzucker) und Doppelzucker (Rüben-, Milch- und Malzzucker) sowie Vielfachzucker (Zellulose und Stärke).

Sie haben einen geringen Sättigungswert und rufen schnell ein Völlegefühl hervor. Die Zufuhr von Kohlehydraten darf nicht unter 10% der täglichen Energiezufuhr sinken, da ansonsten der Fettabbau gestört wird (Fett kann nur durch Kohlenhydrate abgebaut werden !).

### Kohlenhydrate kommen vor in:

Vollkornprodukten, Gemüse, Zucker, Kartoffeln, Getreide, Obst, Milch und Hülsenfrüchten.

### Der tägliche bedarf beträgt:

5 - 6 g / Kg Körpergewicht oder 50 - 65% des täglichen Gesamtenergiebedarfs.



## Eiweiß und Protein

Der wichtigste Baustoff des menschlichen Körpers ist Eiweiß, das in allen Zellen enthalten ist. Eiweiß ist aus Aminosäuren aufgebaut. Der Menschliche Körper kann acht dieser Aminosäuren nicht selbst aufbauen, diese **essentiellen Aminosäuren** müssen über die Nahrungsaufnahme zugeführt werden. Der tägliche bedarf ist vom Alter des Menschen abhängig, Junge und ältere Menschen haben einen erhöhten Eiweißbedarf, der eine zum Aufbau, der andere um einen stärkeren Zellabbau entgegenzuwirken. Eiweiß sollte immer zur Hälfte als tierisches und pflanzliches Eiweiß auf dem Speiseplan stehen.

### Tierisches Eiweiß kommt vor in:

Fleisch, Innereien, Fisch, Milch und Milchprodukte und Eier.

### Pflanzliches Eiweiß kommt vor in:

Kartoffeln, Nüssen, Soja, Hülsenfrüchten und Getreide.

### Der tägliche bedarf beträgt:

0,9 g/Kg Körpergewicht oder 12-15% des täglichen Gesamtenergiebedarfs.



## Fette

Fette sind pflanzlichen und tierischen Ursprungs, sie sind Energielieferanten zweiter Ordnung. Fette sind Wärmespender und werden zur Energiegewinnung verbrannt, sie sind des weiteren Schutz für empfindliche Organe (Herz, Nieren, Därme, Augen). Fette sind auch Träger von fettlöslichen Vitaminen und lebensnotwendigen essentiellen Fettsäuren die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Auch das Cholesterin ist ein Bestandteil tierischer Fette, es wird jedoch vom Körper auch selbst hergestellt. Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf den Cholesteringehalt, er soll 300 mg/Tag nicht überschreiten. Fette sollten zur Hälfte aus pflanzlichen und tierischen Fett auf dem Speiseplan stehen.

### Tierische Fette kommen vor in:

Fleisch, Schmalz, Wurst, Lebertran und Butter

### Pflanzliche Fette kommen vor in:

Margarine, Nüsse und Öle.

### Der tägliche bedarf beträgt:

1 g/Kg Körpergewicht oder 25-30% des täglichen Gesamtenergiebedarfs.



## Ballaststoffe

Ballaststoffe werden von unseren Körper nicht verwertet, da der Vielfachzucker (Zellulose) bei der Verdauung nicht in Einfachzucker umgewandelt werden kann. Ballaststoffe regen jedoch die Verdauung an und rufen durch die Füllung des Magens, ein Sättigungsgefühl hervor. Im Übermaß genossen führen Sie allerdings zu Verdauungsschwierigkeiten.

### Ballaststoffe kommen vor in:

Vollkornprodukten, Obst und Gemüse



## Wasser

Wasser ist in allen Körperflüssigkeiten und Zellen vorhanden, der Menschliche Körper besteht zu 65% aus Wasser. Wasser löst und Transportiert Stoffe zu den Zellen und regelt unsere Körpertemperatur (Schwitzen). Der Wasserverlust des Menschlichen Körpers beträgt ca 1 - 1½ Liter pro Tag. Unser täglicher Wasserbedarf beträgt ca. 2 - 3 Liter, wovon ein großer Teil bereits in den Nahrungsmitteln enthalten ist.



## Vitamine

Vitamine werden in zwei Gruppen unterteilt. Dies sind die fettlöslichen Vitamine **A, D, E** und **K** sowie die Wasserlöslichen Vitamine **B** und **C**. Unser Körper kann diese lebensnotwendigen Stoffe nicht selbst herstellen, sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Da Vitamine in unserem Körper nur kurzzeitig gespeichert werden, sollten Sie mehrmals täglich Vitaminreiche Kost zu sich nehmen. Vitamine sind auch sehr sensible Stoffe, die Ihnen jede falsche Behandlung verübeln. Deshalb hier einige

### Tip's zu Vitaminen:

1. Kochzeiten kurz halten, Vitamine sind Hitzeempfindlich !
2. Vitamine sind Sauerstoff- und Lichtempfindlich, zerkleinertes Abdecken !
3. Zerkleinertes nicht mehr Waschen, wasserlösliche Vitamine !
4. Speisen nicht zu lange Warmhalten !
5. Lebensmittel nicht zu lange Lagern !
6. Vitamine werden durch Metalle, wie Kupfer, zerstört !
7. Wasserlösliche Vitamine können durch Säure haltbarer gemacht werden !  
(Zitronensaft auf Äpfel und Bananen !)

### Vitamine kommen vor in:

Obst, Gemüse, Leber und Innereien

### Der tägliche bedarf eines erwachsenen Menschen beträgt:

Vitamin A	0,9 mg/Tag
Vitamin D	0,0025 mg/Tag
Vitamin E	12 mg/Tag
Vitamin B1	1,6 mg/Tag
Vitamin B2	1,6 mg/Tag
Vitamin C	75 mg/Tag



## Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe und Spurenelemente sind wasserlösliche Wirkstoffe die wir mit der täglichen Nahrung zu uns nehmen. Im gelösten Zustand befinden sie sich in allen Körperflüssigkeiten und dienen als Baustoff für das Knochengestüt. Viele Krankheiten sind auf einen Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen zurückzuführen. Kropfbildung auf Jodmangel, Zahnerkrankungen auf Kalziummangel und Blutarmut auf Eisenmangel. Um Mangelerscheinungen vorzubeugen genügt eine normale gemischte Kost.

### Mineralstoffe sind:

Jod, Kalium, Phosphor, Eisen, Kalk (Kalzium), Kochsalz (**Achtung !** - 1g Salz bindet im Körper 100 g Wasser, daher wenig Salzen.)

### Mineralstoffe kommen vor in:

Innereien, Vollkornbrot, Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte.

Bei leichter körperlicher Tätigkeit (Büro) beträgt der Energiebedarf bei Männern ca. 2600 kcal und bei Frauen ca. 2200 kcal. Bei schwerer körperlicher Tätigkeit steigt der Energiebedarf entsprechend. Jedoch auch Jugendliche benötigen während der Wachstumsphase die Energiemenge eines Schwerarbeiters.



## Was man an Gewürzen braucht

Keine Küche der Welt kommt ohne Sie aus. Gewürze und Kräuter. Aber auf den richtigen Umgang mit Ihnen kommt es an, um unseren Speisen einen guten Geschmack zu verleihen.

### Einige Gewürztips

1. Bewahren Sie Ihre Gewürze immer in fest verschlossenen, dunklen Gefäßen auf.
2. Erneuern Sie Ihre Gewürzbestände nach spätestens einem Jahr, da sich der Geschmack verflüchtigt.
3. Mahlen oder reiben Sie Ihre Gewürze nach Möglichkeit immer frisch (Mörser, Pfeffermühle, Muskatreibe).
4. Kombinieren Sie nicht zu viele Gewürze miteinander da sich manche in der Wirkung aufheben oder nicht zusammenpassen.
5. Einen Intensiveren Geschmack erzielen Sie, wenn Sie die Gewürze in einer trockenen Pfanne anrösten.
6. Überdecken Sie nicht den Eigengeschmack der Speisen, gehen Sie mit den Gewürzen äußerst Sparsam um. Nachwürzen können Sie immer noch.
7. Auch Wein ist ein hervorragendes Würzmittel, wenn Sie mit Wein würzen verwenden Sie nur trockene Weine. Ein süßer Wein kann ein Gericht total verderben.

### Das Gewürzkästchen

Die folgenden fünf Gewürze und Würzgemüse gehören zur Grundausrüstung jeder Küche und sollten keinesfalls fehlen.

- |            |            |              |
|------------|------------|--------------|
| 1. Salz    | 2. Pfeffer | 3. Knoblauch |
| 4. Zwiebel | 5. Lorbeer |              |

Um richtig Kochen zu können sollte aber ein wenig mehr in Ihren Gewürzkästchen enthalten sein. So brauchen Sie ....

<b>Anis</b>	für Kuchen und Gebäck
<b>Borretsch</b>	für Saucen, Salate und Suppen
<b>Cayennepfeffer</b>	für Reis, Saucen und Gulyas
<b>Curry</b>	für Saucen, Reis, Geflügel und Fleisch
<b>Ingwer</b>	für Hackfleisch, Hühnersuppe, Currysauce und Kompotte
<b>Kümmel</b>	für Suppen, Fleisch und Kartoffeln
<b>Muskat</b>	für Saucen, Suppen und Gemüse
<b>Nelken</b>	für Fleisch, Saucen und Gemüse
<b>Paprika</b>	für Saucen, Suppen, Fleisch (Gulyas !)
<b>Safran</b>	für Paella, Risotto und Saucen
<b>Wacholderbeeren</b>	für Sauerkraut, Wildgerichte, Gulasch, Sauerbraten

**Vanille**  
**Zimt**

für Saucen, Gebäck und Kuchen  
für Milchreis, Kompotte und Geflügelbrühe



## Kräuter, grünes aus dem Garten

Ob frisch aus dem Garten oder getrocknet aus dem Laden, einige Tips sollten Sie beachten.

### Einige Kräutertips

1. Getrocknete Kräuter müssen einige Zeit mitkochen um ihr Aroma entfalten zu können.
2. Frische Kräuter wie Kerbel, Schnittlauch und Basilikum sollten immer erst zum Schluß zugegeben werden, da sich ihr Geschmack sonst während des Koches verflüchtigt.
3. Getrocknete Kräuter haben nicht so einen intensiven Geschmack wie frische, es kann daher immer etwas mehr verwendet werden als im Rezept angegeben.
4. Getrocknete Kräuter haben oftmals eine andere Geschmacksnote als frische.
5. Frische Kräuter können eingefroren, getrocknet, in Essig oder Öl eingelegt werden.
6. Konservierte Kräuter sollten nicht länger als 1 Jahr aufbewahrt werden.
7. Ziehen Sie gerebelte Kräuter gemahlene Kräutern vor, da sich der Geschmack von gemahlene Kräutern sehr schnell verflüchtigt.
8. In einen Stoffbeutel eingebunden können Kräuter nach dem kochen mühelos wieder entfernt werden.
9. Auch bei Kräuter gilt das gleiche wie bei Gewürzen. Nicht den Eigengeschmack der Speisen überdecken.

### Die wichtigsten Kräuter und Würzgemüse

**Zwiebel** Ohne Sie geht gar nichts. Die Zwiebel ist das unentbehrlichste Würzgemüse in unser Küche. Wofür Sie verwendet wird würde den Rahmen dieser Aufstellung bei weitem sprengen.

#### **Lauch**

#### **Schnittlauch**

#### **Schalotten**

Dies sind die grünen Verwandten der Zwiebel. Speziell die Schalotte ersetzt in der französischen Küche bei nahezu allen Gerichten die Zwiebel. Schalloten sind zwar schärfer, aber viel feiner im Aroma. Ihr Geschmack verbindet sich hervorragend mit Butter, Sahne und Wein.

#### **Knoblauch**

Speisewürze oder Weltanschauung, von den einem heiß geliebt von den anderen mit Verachtung bedacht. Knoblauchfeinde kann man nur bedauern, Ihnen entgeht eine der größten kulinarischen Köstlichkeiten. Für alle Freunde der deftigen Knolle einige Tips.

1. Immer frische, junge Knollen verwenden, je älter die Knollen desto unangenehmer der Nachgeruch.
2. Vor dem Schneiden, Hände mit kalten Wasser befeuchten und hinterher mit Salz und Zitronensaft reinigen.
3. Niemals in zu heißen Fett anbraten. der Knoblauch verbrennt und wird bitter !

<b>Kerbel</b>	Feines leicht nach Anis schmeckendes Kraut . Für Rührei, Sahnesaucen und Creamsuppen
<b>Rosmarin</b>	Würziger, harziger Geschmack . Für Schweinebraten, Lammkeule und Hackfleisch.
<b>Thymian (Kuttelkraut)</b>	Im Geschmack intensiv, jedoch nicht scharf . Für Eintöpfe, Saucen und Braten
<b>Estragon</b>	Frischer an Anis und Zitrone erinnernder Geschmack . Für Saucen, Kalbfleisch und Fisch. Vorsichtig dosieren !
<b>Majoran (Oregano)</b>	Stark würzig und sehr intensiv . Für Tomatensauce, Ente, Gans, Wild und Leber. Oregano (der wildwachsende Majoran) ist das Hauptwürmittel Italiens - Pizza - .
<b>Petersilie</b>	Das standardgewürz der heimischen Küche mit frischen, herzhaften Geschmack . Sie paßt besonders gut zu gebratener Scholle, Pilzpfanne und allen Gemüsen.
<b>Dill</b>	für Kartoffeln, Fischgerichte und Gurken. Dill ist ein sehr dominantes Kraut das keine anderen neben sich duldet.
<b>Liebstockel</b>	Schmeckt bitter-süßlich und intensiv nach Sellerie . Für Eintopf, Fleischbrühe und Rinderbraten.
<b>Basilikum</b>	Leich nelkenartiges, frischwürziges Aroma . Für Tomatensauce, Pesto, Nudeln und Geflügel.
<b>Salbei</b>	Pikanter, leicht bitterer Geschmack . Für Kalbschnitzel, Geflügel-füllungen, Nudeln, Leber und Hackfleisch.
<b>Schnittlauch</b>	Leichter Zwiebelgeschmack . Für gekochten Fisch, blanchierten Gemüse, alle Salate, Pilze und pochierte Eier. Kann reichlich verwendet werden.
<b>Bohnenkraut</b>	Würzig-pfeffriges Aroma . Für Eintöpfe, Rotkohl, Rühreier, Rinderbraten, Bohnen. Kann reichlich verwendet werden.



## Rund um den Herd

Was braucht man nun um in der eigenen Küche zu kochen ?, also angefangen hat es wohl mal einen topfähnlichem Gebilde über einen offenen Feuer, aber bis zum heutigen Tag hat sich doch so einiges verändert. Gerade für den Anfang brauchen Sie nicht allzuviel, allerdings sollten Sie unbedingt auf Qualitätsware achten. Ein billiger Topf kann teuer werden wenn er keinen guten Boden hat. Das gilt auch für Messer die nicht schneiden und Bratpfannen die sich verziehen.

Falls sie noch am Einrichten Ihrer Küchenausstattung sind, so empfehle ich Ihnen Töpfe und Pfannen aus Edelstahl. Diese sind zwar in der Regel etwas Teurer, werden Sie aber ein Leben lang erfreuen.

So sollte Ihre Grundaustattung aussehen.

(siehe auch die [Übersichtsgrafik](#))

1. Eine große und eine kleine **Schöpfkelle**
2. Eine große und eine kleine **Schaumkelle**
3. Ein **Schneebeesen** zum schlagen von Eischnee (Eiweiß), Sahne und anderen Massen sowie zum umrühren von Saucen. Benutzen Sie keine zu kleinen Schneebeesen da diese nicht flächig genug rühren und das Kochgut anbrennen kann.
4. Ein **Sieb**, wenn möglich ein Metallsieb. Diese sind zwar anfällig gegen Rost und müssen daher immer sorgfältig getrocknet werden, aber Sie verziehen sich nicht wenn Sie sehr heiße Zutaten sieben.
5. Eine **Bratpfanne** zum Braten, sautieren, flambieren usw. Diese sollte ein Modell aus Edelstahl mit Kupferboden sein. Pfannen dieser Machart können, ohne sich zu verziehen, hoch erhitzt werden, leiten die Wärme sehr gleichmäßig und sind leicht zu reinigen. Modelle aus Gußeisen sind mit ähnlichen Eigenschaften ausgestattet sind aber problematisch zu reinigen und müssen nach Gebrauch eingeeölt werden. Kunststoffbeschichtete Pfannen sind zwar für manche Kochtechniken ungeeignet,

sind

aber für fettloses Braten (für Diäten) die erste Wahl.

6. Einen **Meßbecher** aus Kunststoff
7. Einen **Kochlöffel**, möglichst aus Holz mit langen Stiel. Holz wird zwar mit der Zeit dunkelbraun, kann aber nicht schmelzen.
8. Eine **Palette** zum wenden von Bratgut und zum verziehen und glattstreichen.
9. Ein **Messer mit biegsamer Klinge** eignet sich besonders gut um damit Fleisch oder Fisch zu filetieren.
10. Ein **Hackmesser** mit leicht gebogener Klinge. Zum schneiden und hacken von Zwiebeln, Gemüse und Kräutern. Durch die gebogene Klinge läßt sich dieses Messer wie eine Wiege handhaben und hat dadurch immer Kontakt zum

Schneidebrett

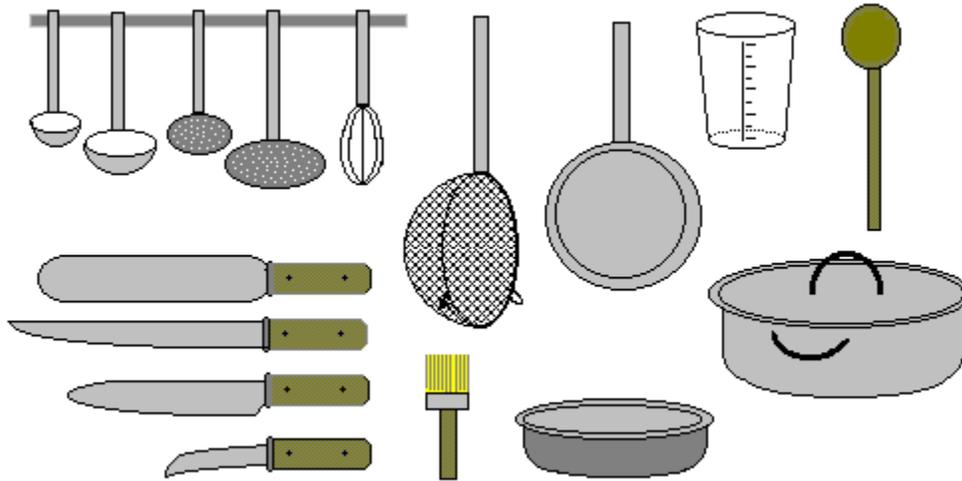
11. Ein **Tourniermesser** zum putzen von Gemüse und Obst.
12. Ein **Backpinsel** zum einfetten von Backblechen und Formen.
13. Ein **Stieltopf** (Sauteuse). Sauteusen eignen sich sehr gut zum Anbraten kleiner

Fleischstücke, zum Pochieren oder schwenken von Gemüse. Wichtig dabei ist die leichte Handhabung.

14. Mehrere **Töpfe** in verschiedenen Größen zum kochen, braten, schmoren, dünsten, dämpfen, fritieren usw.
15. Eine oder mehrere **Edelstahlschüsseln** fürs Wasserbad, zum verrühren, zum Aufbewahren und zum Anrichten.
16. Ein **Schneidebrett** aus Holz oder Kunststoff.



Die Grundausstattung zum kochen .



(Klicken Sie auf den Teil der Grafik zu dem Sie Hilfe wünschen)

Großer und kleiner Schöpflöffel

Große und kleine Schaumkelle

Schneebesen

Metallsieb

Bratpfanne

Meßbecher aus Kunststoff

Kochlöffel aus Holz

Palette

Messer mit biegsamer Klinge

Hackmesser

Tourniermesser

Backpinsel

Stahlschüssel

Töpfe



## Kochtechniken

Warum müssen Wir unsere Nahrung eigentlich kochen ?. Zum einen wird der Geschmack der Nahrungsmittel verändert und zum andern können wir gewisse Nahrungsmittel im rohen Zustand nicht verdauen (z.B. die Stärke in den Kartoffeln) und sie somit nicht verwerten.

Durch die Hitzeeinwirkung des Kochens werden unsere Nahrungsmittel aber nicht nur für unseren Körper aufgeschlossen, wobei sie auch die geschmacks- und appetitanregenden Geruchsstoffe entwickeln, sondern es werden dabei auch wichtige Vitamine und Inhaltsstoffe vernichtet. Es ist daher wichtig die Kochzeiten so kurz als möglich zu halten und fertige Speisen nicht zu oft aufzuwärmen.

Grundsätzlich unterscheiden Wir drei Arten des Kochens oder Garens.

Das Garen mit Wasser

Das Garen mit Fett

Das Garen im Backrohr

Sonstige Techniken



## Das Garen mit Wasser

### Kochen

in reichlich Wasser im offenen oder geschlossenen Topf bei einer Temperatur von 100 Grad. Statt mit Wasser kann auch mit Suppe, Sud, Milch und Wein gekocht werden.

**Anwendung bei:** Fleisch, Gemüse, Suppen, Saucen, Nudeln usw.

Es werden zwei Techniken beim kochen angewandt.

1. Das ansetzen mit kaltem Wasser für Hülsenfrüchte, Trockenobst und Gemüse. Hierbei wird das Wasser stärker von den Zutaten aufgenommen und wasserlösliche Inhaltsstoffe werden besser ausgelaugt.
2. Das ansetzen mit kochendem Wasser für Fleisch, Teigwaren und Grieß. Hierbei bleiben die wasserlöslichen Inhaltsstoffe und Vitamine weitgehend erhalten.

### Blanchieren

ist kurzzeitiges Garen in kochendem Wasser. Nach dem Garen muß sofort mit kaltem Wasser abgeschreckt werden um den Garprozess zu stoppen. Durch diese Technik werden Enzyme stillgelegt die Vitamine und Inhaltsstoffe zersetzen würden. So behandeltes Gemüse eignet sich hervorragend zum Einfrieren.

### Pochieren

ist das langsame Garen bei einer Temperatur unter 100 Grad, es findet Anwendung bei Eiern, Früchten und Fisch.

### Garziehen oder Köcheln

in reichlich Wasser im offenen oder geschlossenen Topf bei einer Temperatur von 70-98 Grad. Bei dieser Technik bleiben die wasserlöslichen Inhaltstoffe besser erhalten als beim kochen.

**Anwendung bei:** Reis, Obst, Eierspeisen, Knödel, Klöße usw.

**Und so wird geköchelt:** Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, Zutaten hineingeben und Temperatur je nach Zutat zurücknehmen. Die Flüssigkeit darf nicht mehr kochen.

### Dämpfen

ist Garen mit Wasserdampf. Das Kochgut wird dabei in einen geschlossenen Topf mit Siebeinsatz bei 98 - 100 Grad schonend, gedämpft. Die Inhaltsstoffe und der Geschmack bleiben bei dieser zubereitungsart weitgehend erhalten.

**Gedämpft werden:** Gemüse, Fisch, Kartoffeln sowie zartes Fleisch

**Und so wird gedämpft:** Die Flüssigkeit aufkochen lassen und das Kochgut im Siebeinsatz hineingeben. Den Topf bedecken und die Siedetemperatur beibehalten.

### Dünsten

nennt man das Garen im eigenen Saft, unter Zugabe von wenig Fett und/oder Flüssigkeit, im geschlossenen Topf bei einer Temperatur von 100 Grad. Dünsten ist die schonendste aller Garmethoden. In der Dünstflüssigkeit bleiben die ausgelaugten Nähr und Wirkstoffe erhalten, sie

ergibt einen sehr guten Saucenfond.

**Gedünstet werden:** Gemüse, Obst, Fisch und empfindliche Fleischsorten wie Kalb und Huhn.

**Und so wird gedünstet:** wasserarme Nahrungsmittel werden mit wenig, und wasserreich Nahrungsmittel werden ohne Zugabe von Flüssigkeit gedünstet.

### Kochen im Dampfdrucktopf

ist das Garen in einen fest verschlossen Topf bei einer Temperatur von 100 - 120 Grad. Die Verwendung eines Dampfdrucktopfes verkürzt die Garzeit bei Speisen mit kurzer Garzeit (Gemüse) um bis zu 35% und bei solchen mit langer Garzeit (Fleisch, Huhn) sogar um bis zu 75%. Durch diese verkürzten Garzeiten bleiben, trotz der höheren Temperatur, Die Nähr-Wirkstoffe besser erhalten.

**ACHTUNG !** Ein Dampfdrucktopf darf erst geöffnet werden wenn er **druckfrei** ist. Beachten Sie auch die Hinweise des Herstellers.

### Wasserbad

Im Wasserbad werden Speisen erwärmt die Zutaten enthalten, wie Butter, Sahne oder Eier, die bei der Zubereitung im Topf leicht anbrennen oder gerinnen können.

**Und so wird im Wasserbad erwärmt:** Wasser in einen Topf aufkochen lassen und die Temperatur auf mittlere Hitze zurückdrehen. Die Zutaten in einer Schüssel (am besten Edelstahl) in das nicht mehr kochende Wasser halten.



## Das Garen mit Fett

### Braten

das schnelle Garen und bräunen im heißen Fett in einer Pfanne. Bei dieser Kochtechnik muß die Pfanne gut erhitzt werden (ca. 250 Grad) um ein ankleben des Bratgutes zu verhindern. Zum Braten in der Pfanne sollten nur wasser- und eiweißfreie Fette mit hohem Siedepunkt verwendet werden (Öl und Pflanzenfett). Um ein Austrocknen des Bratgutes zu verhindern salzen sie Fleischstücke, die nicht paniert sind, erst nach dem Braten.

### Fritieren

Als Fritieren wird das schwimmende Ausbacken, mit reichlich Fett, bei einer Temperatur von 180 - 200 Grad bezeichnet. Wie beim Braten in der Pfanne sollten zum Fritieren nur Fette mit hohem Siedepunkt verwendet werden. Das Fritiergut muß vor dem Einlegen gut abgetrocknet werden. Geben Sie nicht alles auf einmal in das heiße Fett, da dieses dabei zu stark abkühlt und das Fritiergut nicht gebräunt wird.

### Schmoren

Als Schmoren bezeichnet man das Anbraten in Fett und Fertigaren unter Zugabe von etwas Flüssigkeit in einen geschlossenen Topf bei einer Temperatur von 100 Grad.

**Geschmort werden:** Rouladen, Gulyas, Kohlrouladen und Fleischstücke vom Nacken, der Schulter oder vom Bug.

**Und so wird Geschmort:** Das Schmorgut, in Fett, bei starker Hitze (ca. 200 Grad) im offenen Topf kräftig anbraten. Mit heißer Flüssigkeit aufgießen so daß das Schmorgut bis zur Hälfte bedeckt ist. Die Temperatur reduzieren und das Schmorgut im geschlossenen Topf fertig Garen. Die Schmorflüssigkeit ist eine hervorragende Basis für schmackhafte Saucen.

### Flambieren

bildet meist den Abschluß eines Bratvorganges in der Pfanne zur Geschmacksverbesserung. Zum Flambieren wird hochprozentiger Alkohol wie Rum, Calvados und Cognac (min. 40%) verwendet. Der Alkohol verbrennt dabei zum größten teil und es bleiben nur die Aromastoffe erhalten.

**Und so wird Flambiert:** Hochprozentigen Alkohol zum Bratgut gießen, vorsichtig anzünden und abbrennen lassen. Soll noch etwas Alkohol erhalten bleiben so verschließen sie die Pfanne mit einen dicht schließenden Deckel.

### Ablöschen

ist das lösen von Bratenrückständen in einer Pfanne zur Herstellung von Saucen. Das Bratgut wird aus der Pfanne genommen und der Rückstand wird mit etwas Flüssigkeit nochmals aufgekocht.

### Anschwitzen

ist das kurze Garen in heißen Fett unter ständigem Rühren ohne das Bratgut braun werden zu

lassen. z.B. Einmach (Mehlschwitze)



## Das Garen im Backrohr

### Grillen im Backrohr

ist das Garen durch Hitzestrahlung mit einer Temperatur von ca. 350 Grad. Da durch die starke Hitzeeinwirkung das Eiweiß des Grillgutes sofort gerinnt entsteht nahezu kein Saftverlust, auch die Nähr- und Geschmacksstoffe bleiben weitgehend erhalten. Da Gegrilltes ohne Zugabe von Fett gegart werden kann, eignet es sich besonders gut für Diäten und Schonkost.

**Gegrillt wird:** Fleisch, Fisch und Geflügel

**Tips zum Grillen:** Kleineres Grillgut direkt unter den Grill legen, größere Stücke die eine längere Garzeit benötigen, entsprechend tiefer einlegen.  
Um eine bessere Bräunung zu erzielen, das Grillgut mit Fett einstreichen.  
Grillgut erst nach dem Grillen salzen aber zuvor würzen.

### Schmoren im Backrohr

ist im Grunde genommen die selbe Technik wie das Schmoren im Topf, der einzige Unterschied ist die bessere Nutzung der Hitze durch die Rundum Einwirkung, wodurch auch bessere Schmorergebnisse erzielt werden. Das Anbraten des Schmorergutes erfolgt jedoch zuvor auf der Herdplatte da sich diese hierfür besser eignet. Nach dem Aufgießen mit Flüssigkeit wird das Schmorrgut im offenen Topf bei ca. 180 Grad im Backrohr geschmort.

### Braten im Backrohr

ist das Garen und Bräunen mit wenig Fett bei Temperaturen von 200 bis 250 Grad.

**Und so wird gebraten:** Das Fleisch würzen und in eine Pfanne mit wenig Fett geben, Gemüse wie Sellerie, Zwiebeln, Karotten usw. um das Bratgut legen, im vorgeheiztem Rohr bei ca. 250 Grad für ca. 15 Minuten anbraten, mit wenig Flüssigkeit aufgießen (Suppe, Wasser, Wein), die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und unter häufigem begießen fertig braten. Der Bratenfond ergibt eine hervorragende Basis für eine Sauce.

### Braten im Römertopf

ist das Garen im geschlossenen Topf bei einer Temperatur von 225 Grad. Fett kann muß aber nicht zugegeben werden.

**Und so wird im Römertopf gebraten:** Römertopf vor Gebrauch in kaltes Wasser stellen, Gargut würzen und mit oder ohne Gemüse im geschlossenen Topf bei 200 bis 225 Grad Garen. Ist eine Bräunung des Gargutes erwünscht, so nehmen Sie 20 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel ab.

### Backen

ist das Garen in heißer, trockener Luft im geschlossenem Backrohr bei einer Temperatur von 120 bis 250 Grad. Bei Herden mit Ober- und Unterhitze muß sich das Backgut immer in der Mitte des Backofens befinden, daher flache Backformen immer auf die mittlere und hohe Backformen immer auf die untere Einschubleiste geben. Backformen niemals auf den Boden des Backrohrs

stellen. Backen bei mittlerer Temperatur bedeutet immer 180 Grad.

### Backen im Heißlufttherd

anders als bei konventionellen Backöfen wird hier die Luft durch einen Ventilator angesaugt, erwärmt und wieder in den Backofen geleitet. Durch diese Umlufttechnik ist das Backen und Garen auf mehreren Ebenen möglich da die Hitze sehr gleichmäßig verteilt wird.



## Sonstige Kochtechniken

### Grillen mit Holzkohle

ist das Garen über offener Glut, das Grillgut erhält dabei einen rauchigen Geschmack und sollte vor dem Grillen gewürzt und/oder eingelegt werden. Falls durch abtropfendes Fett Flammen entstehen, diese immer schnellstmöglich mit einigem Spritzern Wasser ablöschen. Grillen Sie keine zu fetten Fleischstücke !

### Braten im Bratschlauch

ist eine sehr schonende Gartechnik bei der nahezu alle Nähr und Wirkstoffe erhalten bleiben. In dem Klarsichtschlauch kann der Wasserdampf nicht entweichen, wodurch im eigenen Saft Gegart werden kann und eine Beigabe von Fett überflüssig ist. Beachten Sie unbedingt die Hinweise des Herstellers damit der Schlauch nicht platzt.

### Braten in Alufolie

ist schonendes Garen ohne Fett im Backrohr bei hoher Temperatur. Das Bratgut bleibt saftig, bildet jedoch keine Kruste. Wird eine braune Kruste gewünscht so öffnen Sie 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Folie.

### Garen in der Mikrowelle

ist die schnellste aller Garmethoden. Vorbereitete Speisen (tiefgefroren) sind in wenigen Minuten auf den Tisch, viele Speisen können ohne Zugabe von Wasser oder Fett Gegart werden. Mikrowellen bräunen jedoch nicht, wird eine Bräunung gewünscht so müssen Sie ein speziell beschichtetes (Zinkoxyd) Bräunungsgeschirr verwenden, es gibt auch Geräte mit eingebauten Grill. Aufgrund der kurzen Garzeiten bleibt der Eigengeschmack der Speisen sowie die Nähr- und Wirkstoffe zum größten teil erhalten. Zum Garen mit der Mikrowelle kann Geschirr aus Glas, Kunststoff, Keramik, Papier und Pape verwendet werden. Geschirr aus Metall ist ungeeignet da die Mikrowellen reflektiert werden.



