

HALTBAR & LECKER

SPEISEKAMMER

Pretty in PinkFrühlingsbote
Radieschen**Haltbare Muntermacher**

Müsli, Knäckebrot & Co.

**Aus glücklichen
Cashewkernen**Käsealternativen
aus Cuxhaven**Für Einsteiger wie Profis**

Fond, Soße & Geräuchertes



40 Rezepte
einfach &
lecker

So gelingen pflanzliche
Milchalternativen

Gut für Umwelt, Geldbeutel & Gewissen



Ausgabe 01/2021, 5,90 EUR
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro
www.speisekammer-magazin.de



www.brot-magazin.de
040 / 42 91 77-110

WIR WOLLEN ES WISSEN ...



Nach fast zwei Jahren ist es an der Zeit, die Menschen, die unsere Zeitschrift lesen, besser kennenzulernen. Als wir 2019 mit SPEISEKAMMER starteten, wussten wir gar nicht so genau, was uns erwarten würde. Antrieb war und ist unsere Leidenschaft für gute Lebensmittel und die Liebe zum Selber- und Haltbarmachen. Ob und mit wie vielen Menschen wir sie teilen, konnten wir uns nur grob vorstellen. Ebenso, ob das, was wir tun, Anklang findet. Daher starten wir in dieser Ausgabe eine Befragung, die natürlich auch gerne online ausgefüllt werden kann: www.speisekammer-magazin.de/umfrage

Die erste Ausgabe in 2021 ist wieder randvoll mit tollen Rezepten und informativen Artikeln. Wir haben uns zum Beispiel vom nahenden Lenz inspirieren lassen – und präsentieren leckere Ideen rund um den knalligen Frühlingsboten Radieschen. Ob als Relish, eingelegt in Koriandersamen oder komplett mit Blättern zu Pesto und Chips verarbeitet, die pinke Knolle sorgt für gute Laune. Und sie bringt Biss in die Speisekammer sowie auf den Tisch. Mit der wärmeren Jahreszeit ist auch Ostern nicht weit. Wie man Eier haltbar machen kann, wohin mit Resten und wie ein richtig guter Eierlikör gelingt? Auch das verraten wir. Psst, weiße Schokolade ist eine der Zutaten für den cremigen Eierlikör. Für das Titelthema haben wir uns mit der Ökobilanz von pflanzlichen Milchalternativen beschäftigt und sind dabei zu dem Schluss gekommen, dass selbstgemacht die beste Alternative ist. Weil es Spaß macht, schmeckt, man weiß was was drin ist und auch noch Geld spart. Getestet und für gut befunden haben wir Drinks aus Mandeln, Hafer, Soja und Erbsen. Neben Rezepten dafür gibt es Tipps und Tricks, welcher Drink sich wofür eignet. Ein Tipp aus der Redaktion: Mit einer Mischung aus Mandel- und Sojadrink lässt sich sehr gut Milchreis kochen. Zusammen mit einer Portion vom Topinambur-Birnenmus von Seite 46 ein Gedicht. Wer anschließend noch Joghurt oder Ricotta auf pflanzlicher Basis herstellen möchte, der wird ebenfalls in dieser Ausgabe fündig.

Auch weiterhin ist die weltweite Corona-Pandemie unser aller Begleiter. Viele Unternehmen und Manufakturen sorgen sich um ihre Existenz. Einige von ihnen, die wir in den bisherigen SPEISEKAMMER-Magazinen vorgestellt haben, gaben uns ein Update, wie es ihnen nach unserem Besuch bei ihnen ergangen ist und wie sie die Krise meistern. Da sind spannende Antworten und Einblicke zusammengekommen.

Viel Vergnügen beim Lesen und beim Nachmachen einiger – oder gar aller – der 40 Rezepte dieser Ausgabe.

Handwritten signatures of Vanessa Grieb and Christoph Bremer in black ink.

Vanessa Grieb & Christoph Bremer
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 www.speisekammer-magazin.de

INHALT

○ Aus Nüssen, Samen & Co.			
Pflanzliche Milchalternativen selbstgemacht	6	Aus dem Rauch:	
Ökobilanz von Milchalternativen:		So gelingt geräucherter Schinken	70
Pflanzlich heißt nicht gleich nachhaltig	8	Heißgeräucherte Entenbrust	74
Mandeldrink	12	Pastrami	76
Haferdrink	13	Ei und klar?	
Sojadrink	14	Leckere Ideen mit Eiern	86
Erbsendrink	15	Clevere Resteverwertung:	
Mandel, Hafer & Co.		Eier komplett verarbeiten	87
Wofür sich Pflanzendrinks eignen	16	Einlegen, einlagern, einfrieren:	
Kokosjoghurt	18	Eier haltbar machen	88
Mandeldrink-Joghurt	19	Eier in Essigsud	89
Mandeldrink-Ricotta	20	Gebeiztes Eigelb	90
		Soleier mit Kurkuma	92
		Eierlikör mit weißer Schokolade	93
○ Pretty in Pink: Frühlingsbote Radieschen	32		
10 Fakten über Radieschen	33	KÜCHENHELPER	
Radieschen-Relish	34	Neuheiten	
Koriander-Radieschen	35	Produkte rund ums Haltbarmachen	28
Pesto aus Radieschengrün	36	SPEISEKAMMER-Shop	
Radieschengrün-Chips	37	Interessante Produkte für die Küche	78
		GESCHICHTEN & MENSCHEN	
Laugenknödel im Glas	40	○ Happy Cheeze aus Cuxhaven	
Tolle Knolle: Unbekannter Topinambur	44	Käse aus glücklichen Cashewkernen	22
10 Fakten über Topinambur	45	Sylvia kocht ein – Die Kolumne	
Birnenmus mit Topinambur	46	Einfach anfangen	26
Eingelegter Topinambur	47	Meine Vorräte & ich	
Topinambur-Chips	48	Die Naturwissenschaftlerin	38
Topinambur-Puffer	48	Im Gespräch: Autorin Daniela Wattenbach	
		„Das Zischen vom Weckglas ist der Knaller“	42
		Die Leserinnen und Leser besser kennenlernen	
		Wir wollen es wissen	49
		Meine Vorräte & ich	
○ Haltbare Muntermacher:		„Einkochen macht süchtig“	51
Müsli, Knäckebrot & Co.	52	Inspiration	
Ananas-Kokos-Granola	54	Was machen andere selbst & haltbar?	62
Vital-Müsli	55	Nachgefragt	
Gute Laune-Müsli	55	Was wurde aus ...	80
Cookie-Cornflakes	56	Ins Glas geschaut	
Knäckebrot	57	Hier zeigen die Leser/innen von	
Schoko-Minz-Aufstrich	58	SPEISEKAMMER, welche Rezepte	
Vanilla-Nusscreme	59	sie nachgemacht haben	94
Energyballs	60	DIES & DAS	
		Editorial	03
○ Für Einsteiger wie Profis:		Glossar	95
Fonds, Soße & Geräuchertes	66	Vorschau/Impressum	98
Geflügelfond	67	○ Titelthemen	
Dunkle Soße	68		
Würziger Soßenbinder	69		





32 PRETTY IN PINK: FRÜHLINGSBOTE RADIESCHEN



42 AUTORIN DANIELA WATTENBACH IM GESPRÄCH

SO FUNKTIONIERT DIESES MAGAZIN

Vorab

Alle Rezepte in diesem Heft wurden ohne Zusatzstoffe und von Hobby-Köchinnen und – Köchen in heimischen Küchen, Backöfen und auf Grills zubereitet, gekocht und gebacken.

Die Bewertung

Schwierigkeitsstufe

- ★☆☆ – einfaches Rezept; auch für Einsteiger geeignet
- ★★☆ – Rezept mit Anspruch
- ★★★ – sehr anspruchsvolles Rezept

Die Schwierigkeitsstufe richtet sich danach, wie viel Aufwand und Vorkenntnis für das Rezept nötig ist. Für Einsteiger geeignet ist es aus unserer Sicht immer dann, wenn alle Zutaten ohne große Einschränkungen schnell zur Hand sind. Anspruchsvoller wird es dann, wenn beispielsweise Fleisch verarbeitet wird, vor allem wenn man zum ersten Mal damit arbeitet.

Aufwand

- ★☆☆ – in bis zu 2 Stunden verarbeitet
- ★★☆ – mehr als 2 Stunden bis mehrere Tage
- ★★★ – mehrere Wochen

Hier werden die Verarbeitungszeit und die Wartezeit zusammen gezählt. So dauert es bei einigen Rezepten beispielsweise nicht lange, die Zutaten klein zu schneiden oder zu verarbeiten. Die Wartezeit, in der Lebensmittel in Lake ziehen, trocknen, fermentieren oder eingekocht werden, kann aber länger sein und führt dann dazu, dass ein eigentlich schnell gemachtes Rezept von uns zwei oder drei Sterne bekommt.

Haltbarkeit

- ★☆☆ – wenige Tage haltbar; gegebenenfalls in der Kühlung aufbewahren
- ★★☆ – wenige Wochen haltbar; gegebenenfalls in der Kühlung aufbewahren
- ★★★ – mehrere Monate bis Jahre haltbar

Diese Angabe setzt voraus, dass frische Zutaten verwendet und sauber gearbeitet wird. Die Haltbarkeit bezieht sich auf geschlossene Gläser und Flaschen. Die Angaben sind als Richtwerte zu verstehen.

Verfügbarkeit Zutaten

Hier steht die Bezugsquelle der Zutaten. Bekomme ich sie im Discounter um die Ecke oder in einem größeren, gut sortierten Supermarkt. Oder erhalte ich die Zutaten eher auf dem Markt oder sogar im Internet.

Fachbegriffe

Lebensmittel selbst herstellen und haltbar machen kommt nicht ohne Fachbegriffe aus. Ab Seite 95 gibt es daher ein Glossar, in dem alle Fachbegriffe, die im Magazin vorkommen, kurz erklärt werden.

Viel Spaß beim Entdecken und Nachmachen. Wir freuen uns auf Feedback.

[f](#) /SpeisekammerMagazin

[@speisekammermagazin](#)

www.speisekammer-magazin.de

AUS NÜSSEN, SAMEN & Co.

*Pflanzliche
Milchalternativen
selbstgemacht*





Immer mehr Menschen greifen statt zur Kuhmilch zu pflanzlichen Alternativen. Die Gründe dafür sind ebenso vielfältig wie das Sortenangebot. Unverträglichkeiten, ein gestiegenes Bewusstsein für die Umwelt sowie die eigene Ernährung spielen für viele eine wichtige Rolle und beeinflussen Kaufentscheidungen und Konsum. Doch die Alternativen aus der Pflanzenwelt sind ebenfalls nicht unumstritten, geht ihre Herstellung doch auch zu Lasten von Umwelt und Klima. Noch dazu ist ein Großteil der im Handel erhältlichen Produkte voller Zucker und unnötiger Zusatzstoffe. Warum also nicht selbst aktiv werden? Die Herstellung von Pflanzendrinks ist denkbar einfach – wir zeigen, wie es geht. Und erklären, welcher Drink wozu passt. Wer die gewonnene „Milch“ dann zu Joghurt oder Ricotta verarbeiten möchte, der probiert die Rezepte für Kokos- oder Mandeldrink-Joghurt oder einen körnigen Ricotta, ebenfalls aus Mandeln. Einfach anfangen lohnt sich – neben einem tollen Geschmackserlebnis freuen sich Gewissen, Geldbeutel und die Umwelt.



Ökobilanz von Milchalternativen

Pflanzlich heißt nicht gleich nachhaltig

Der Wunsch, Kuhmilch durch pflanzliche Produkte zu ersetzen, lässt Konsumentinnen und Konsumenten zu unterschiedlichen Alternativen greifen. Die Kritik: Die Herstellung der Kuhmilch schade Umwelt und Klima. Doch nicht jeder vermeintlich nachhaltige Pflanzendrink kommt auch auf den zweiten Blick gut weg. Manche lassen sich bestenfalls lieber selbst herstellen.



Text: Edda Klepp

Sich gesund zu ernähren steht bei den Deutschen hoch im Kurs. Das zeigt nicht zuletzt der Ernährungsreport 2020 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft, der jährlich aktuelle Essgewohnheiten der deutschen Bundesbürger zusammenfasst. Zwar gaben 98 Prozent der Befragten für die Untersuchung an, dass bei ihnen zuallererst der Geschmack bei der Wahl von Speisen sowie für 90 Prozent Gesundheitsaspekte hierfür ausschlaggebend seien. Darüber hinaus spielen das Klima (48 Prozent) und das Tierwohl (41 Prozent) beim Griff zu vegetarischen und veganen Produkten eine wesentliche Rolle.

Der Anteil sogenannter Flexitarierinnen und Flexitarier, die bewusst den Konsum tierischer Produkte reduzieren, lag 2020 bereits bei 55 Prozent. Hinzu kommen rund 5 Prozent vegetarisch und etwa 1 Prozent vegan lebender Menschen. Kein Wunder, dass produzierende Unternehmen ihre Chance wittern und ständig neue Alternativen zu Fleisch und Co. auf den Markt bringen. Auch bei Milch ist dies der Fall.

64 Prozent der Studien-Teilnehmenden gaben an, täglich Milchprodukte zu sich zu nehmen, darunter beispielsweise auch Joghurt und Käse. Pro Kopf kommen laut Statistik-Portal Statista jährlich rund



Im Ernährungsreport 2020 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft gaben 41 Prozent der befragten Bundesbürger an, dass das Tierwohl beim Griff zu vegetarischen und veganen Produkten eine große Rolle spielt

86 Kilogramm zusammen. Immer häufiger finden pflanzliche Drinks ihren Weg in Rezepte und auf den Frühstückstisch. Deren ökologischer und sozialer Fußabdruck fällt allerdings unterschiedlich aus.

Wie nachhaltig ist Kuhmilch?

In einer Auswertung der Albert-Schweitzer-Stiftung, deren Mitglieder sich aktiv für die Abschaffung der Massentierhaltung und eine weite Verbreitung der veganen Lebensweise einsetzen, kommt Kuhmilch in Sachen Nachhaltigkeit so gar nicht gut weg. 2,4 Kilogramm klimaschädigendes Kohlendioxid werde demnach im globalen Durchschnitt für die Herstellung eines Liters verbraucht. Im Vergleich:



Immer häufiger werden auch pflanzliche Drinks und Käsealternativen gekauft



64 Prozent der Studien-Teilnehmenden gaben an, täglich Milchprodukte zu sich zu nehmen, darunter auch Joghurt und Käse. Pro Kopf kommen laut Statistik-Portal Statista jährlich rund 86 Kilogramm zusammen

Sojamilch kommt hierbei auf einen Wert, der im Schnitt gerade mal einem Viertel dieser Menge entspricht. Andere Untersuchungen gehen von einem Durchschnittswert von bis zu 3 Kilogramm Kohlendioxid bei Kuhmilch und etwa 1 Kilogramm bei Sojadrinks aus. Doch der Ausstoß an Treibhausgasen ist nicht der einzige Aspekt, der bei der Beurteilung der nachhaltigen Produktion eine Rolle spielt. Die Versauerung der Meere, Wasser-, Land- und Energieverbrauch sind weitere Kriterien. In Bezug auf Kuhmilch werden außerdem immer wieder ethische Faktoren genannt: Überwiegend stammt sie aus der Massentierhaltung, die seit Jahrzehnten in der Kritik steht. Viele gute Gründe, die Ökobilanz der Alternativen unter die Lupe zu nehmen.

Sojadrinks

Lange galt Sojamilch als das Nonplusultra, wenn es um den Ersatz von Kuhmilch ging. Inzwischen lehnen viele diese Alternative ab. Aus gutem Grund: Etwa die Hälfte des Sojas, der weltweit produziert wird, stammt aus südamerikanischen Staaten wie Argentinien und Brasilien. Zwar weist das Magazin Geo darauf hin, dass der Rohstoff überwiegend als Futtermittel weiterverwendet wird und nur ein Bruchteil in Sojadrinks landet. Dennoch wurden in der Vergangenheit große Regenwald-Flächen abgeholzt, um dem steigenden Bedarf auf dem Weltmarkt nachzukommen. Die Online-Plattform Utopia empfiehlt daher, beim Kauf auf das Herkunftsland des Rohstoffes zu achten. Auch in Europa wird schließlich Soja produziert und soll hier sogar die Fruchtbarkeit des Bodens in einigen Gegenden fördern. Bio-Siegel seien außerdem ein Hinweis darauf, einen gentechnikfreien Drink in den Händen zu halten, heißt es bei Utopia. Der Energieverbrauch bei der Herstellung von Sojadrinks liegt nur um 14 Prozent unter dem konventioneller Kuhmilch, immerhin erfordert der Anbau aber rund 60 Prozent weniger Land. In der Kritik ist Soja unter anderem, weil es mit Isoflavonen pflanzliche Hormone enthält, die dem weiblichen Sexualhormon Östrogen ähneln. Isoflavone können Fortpflanzungsorgane, das Immunsystem und die Schilddrüse von Säuglingen negativ beeinflussen. Die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin rät unter anderem deswegen und auch bei allergiegefährdeten Kindern beim Verzehr von Milcherersatzprodukten auf Sojabasis zur Vorsicht. Nicht zuletzt erhalten Sojadrinks – wie andere Alternativen auch – ihren angenehm süßen Geschmack häufig durch die

Sojadrinks galten lange als DIE Alternative zu Kuhmilch. Mittlerweile ist sie jedoch nicht unumstritten. In der Vergangenheit wurden große Regenwald-Flächen abgeholzt, um den steigenden Bedarf auf dem Weltmarkt bedienen zu können



Zugabe von Zucker. Keine guten Nachrichten für Gesundheitsbewusste. Beim Backen und Kochen sollte dieser Aspekt nicht außer Acht gelassen werden. Manche Hersteller haben auf ihren Packungen mitunter den Hinweis „ohne Zusatz von Zucker“ ergänzt.

Mandeldrinks

Mandeldrinks kommen häufig beim Backen und in Süßspeisen zum Einsatz. Mandelmilch bringt von Natur aus eine leicht süßliche Note mit. Neben Sojadrinks zählt sie zu den beliebtesten Milch-Ersatzprodukten und läuft diesen

statistisch gesehen inzwischen sogar den Rang ab: In einer Untersuchung aus dem Jahr 2019 gaben 67,1 Prozent der Befragten an, als Alternative zu konventioneller Milch zu Mandelmilch zu greifen. Rund 53,9 Prozent bevorzugten Sojadrinks als Ersatz. In nahezu allen Speisen kann Kuhmilch eins zu eins durch Mandelmilch ersetzt werden. Wie viele andere Nüsse enthalten Mandeln zwar viele ungesättigte Fettsäuren und sind somit kalorienreich, der Fettanteil im fertigen Drink ist aber mit dem in konventioneller Vollmilch vergleichbar. Auf den ersten Blick klingt Mandelmilch also nach einer lohnenden Alternative. Ökologisch betrachtet sieht es da schon anders aus: Rund 80 Prozent der weltweit verarbeiteten Mandeln stammen aus Kalifornien. Das bedeutet lange Transportwege nach Europa. In dem amerikanischen Bundesstaat gibt es großflächige Monokulturen. Da es dort oft sehr heiß ist, ist der zusätzliche Wasserverbrauch enorm. Bis zu 10.000 Liter Wasser werden laut Geo für die Produktion von einem Kilogramm Mandeln in Kalifornien verbraucht. Auch hier lohnt sich demnach ein Blick auf das Herkunftsland. Einige europäische Hersteller beziehen ihren Rohstoff nämlich aus mediterranen Gebieten. Hier zeigt sich die Datenlage zur Ökobilanz allerdings noch sehr lückenhaft. Ein weiterer wichtiger Aspekt, der zu bedenken ist: Zur Bestäubung von Mandelbäumen werden Milliarden von Bienen eingesetzt, die unter den industriellen Haltungsbedingungen leiden. Ständige Transporte der Völker, Stress und die monotone, oft pestizidbelastete Umgebung haben eine Schwächung des Immunsystems zur Folge. Kritiker gehen



Mandeldrink zählen zu den beliebtesten Milch-Ersatzprodukten. In einer Untersuchung aus dem Jahr 2019 gaben 67,1 Prozent der Befragten an, als Alternative zu konventioneller Milch zu Mandelmilch zu greifen. 53,9 Prozent bevorzugten Sojadrinks

sogar soweit, von der industriellen Bienenhaltung als einem Mitverursacher für das Bienensterben zu sprechen. Ob Mandelmilch wirklich vegan ist, darüber lässt sich also trefflich streiten.

Haferdrinks

Eine Kuhmilch-Alternative, die immer mehr an Bedeutung gewinnt, ist Hafer. Weder die Bewässerung der kalifornischen Wüste noch die Abholzung des Regenwaldes spielen bei diesem Rohstoff eine Rolle. Verschiedene Hersteller geben an, ausschließlich auf Hafer aus regionaler Herstellung zurückzugreifen. Auch in anderen Bereichen schneiden Haferdrinks ausgesprochen gut ab: So liegt der negative Einfluss auf die Versauerung der Meere bei Hafermilch im Vergleich zu Kuhmilch laut Albert-Schweitzer-Stiftung bei weniger als 10 Prozent. Die Landnutzung ist etwa um 80 Prozent geringer. Rund zwei Drittel weniger Kohlendioxid wird bei der Herstellung ausgestoßen. Und nur etwa 40 Prozent der Menge an Energie, die im Schnitt bei der Produktion von Kuhmilch verbraucht wird, wird für die Herstellung von Hafermilch eingesetzt. Das Getreide gilt außerdem als relativ widerstandsfähig, weswegen weniger Pflanzenschutzmittel auf den Anbau Feldern gespritzt werden. Während Hafer zahlreiche Nährstoffe aufzuweisen hat, darunter viele Mineral- und Ballaststoffe, gehen diese bei der Weiterverarbeitung zum Drink allerdings zum Teil verloren. Einen besonders hohen Nährstoffgehalt hat Hafermilch demnach nicht, dafür ist das Produkt cholesterinfrei und wird auch von Menschen bevorzugt, die auf Gluten verzichten möchten. Aber Vorsicht: Glutenfrei ist der Drink deswegen nicht automatisch. Je nach Herstellungsweise können Spuren von Gluten darin enthalten sein, weswegen Zöliakie-Erkrankte lieber zweimal auf jede Packung schauen sollten.

Erbsen, Hanf und Co.

Auch Erbsen, Haselnüsse und Hanf aus regionaler Herstellung werden mittlerweile zu Drinks verarbeitet, die als Kuhmilch-Ersatz Verwendung finden. Des Weiteren finden sich Exoten wie zum Beispiel Kokos-, Lupinen-, Cashew- oder Tigernuss-Drinks im Handel. Nicht zu verwechseln ist Kokosmilch mit dem Kokoswasser, das sich im Inneren der Frucht befindet. Kokosmilch wird aus dem Extrakt des Fruchtfleisches hergestellt und dann mit Wasser verdünnt. Als heimlicher Star gilt vielen derzeit Hanfmilch, die aus den Samen der Pflanze gewonnen wird. Hierfür werden die Samen fein vermahlen und ebenfalls mit Wasser vermischt. Bereits 0,2 Liter des Drinks decken den menschlichen Tagesbedarf



Haferdrinks schneiden in Sachen Umweltbilanz gut ab: Nur etwa 40 Prozent der Menge an Energie, die im Schnitt bei der Produktion von Kuhmilch verbraucht wird, wird für die Herstellung von Hafermilch eingesetzt

an Omega-3-Fettsäuren. Der Rohstoff gilt als laktose-, cholesterin- und glutenfrei und soll sehr gut verdaulich sein. Aufgrund ihres vergleichsweise neutralen Geschmacks ist Hanfmilch in der Küche vielseitig einsetzbar. Die Kuhmilch-Alternative aus Erbsen enthält meist mehr als das Substrat der Hülsenfrucht und Wasser. Je nach Zutatenliste kommen beispielsweise Pflanzenöl und Rohrzucker hinzu, aber auch Emulgatoren und Stabilisatoren. Aufgrund seines Proteingehalts begeistert der Newcomer Erbsenmilch schon heute zahlreiche Sportler. Dieser liegt im Vergleich zu Kuhmilch etwa doppelt so hoch. Auch Omega-3-Fettsäuren sowie Kalium und Kalzium bringt Erbsenmilch mit.

Fazit

Auch wenn Hafer und andere regionale Basis-Zutaten wie Erbsen in Sachen Nachhaltigkeit sehr gut abschneiden: Die perfekte Alternative für Kuhmilch, die ihr in allen Eigenschaften nahekommt, gibt es nicht. Auch zeigt sich – je nach Herkunft, Anbau und Weiterverarbeitung der Rohstoffe – bei verschiedenen Milchersatz-Drinks eine recht unterschiedliche Öko-Bilanz. Pflanzlich allein bedeutet nicht, dass ein Produkt auch automatisch nachhaltig sein muss. Wer sichergehen möchte, was auf den Tisch kommt, greift am besten ohnehin zum eigenen Geschirr und stellt die gewünschte Milch-Alternative gleich selbst her. |



Die günstigste, nachhaltigste und bewussteste Art und Weise, Pflanzendrinks zu konsumieren, ist, sie aus Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten selber herzustellen

MANDELDRINK

Mandeldrinks werden als pflanzliche Alternative zur Kuhmilch immer beliebter. Kaum verwunderlich, enthalten sie doch weder Laktose, Soja- oder Milcheiweiß. Die gekauften Varianten haben allerdings häufig Zucker in der Zutatenliste. Bei der selbstgemachten Version kann man die Süßungsmittel und Intensität bestimmen – oder einfach weglassen. Denn durch die Mandelnote überzeugt das Getränk auch einfach so.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★☆☆
Haltbarkeit: ★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Tipp

Der Trester, der beim Auspressen zurück bleibt, ist viel zu schade, um ihn zu entsorgen. Er eignet sich wunderbar als Beigabe im Müsli oder anstatt Mehl in Kuchen und Gebäck. In SPEISEKAMMER 02/2020 gibt es ein Rezept für selbstgemachte Müsliriegel aus Mandeltrester. Wer es eilig hat, kann anstelle der eingeweichten Mandeln auch 100 g Mandelmehl verwenden. Dieses wird dann direkt mit Wasser püriert und durch das Handtuch/den Beutel gedrückt.



ZUTATEN*

- 1.200 ml Wasser (kalt)
- 100 g Mandeln (ganz, mit Schale)
- Süßungsmittel (zum Beispiel: Honig, Datteln, Agavendicksaft; Menge nach Geschmack)
- Gewürze (zum Beispiel: Vanille, Zimt, Kardamom; Menge nach Geschmack)

*Ergibt 1.000 ml

- Die Mandeln in ein Gefäß geben und mit 200 ml Wasser mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, einweichen.
- Anschließend das Wasser abgießen und die Mandeln mit frischem Wasser abspülen.
- Eingeweichte Mandeln mit 1.000 ml frischem Wasser in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.
- Der Mandel-Wasser-Brei enthält noch feine Samenrückstände. Diese lassen sich in einem dünnen Baumwoll-Geschirrhandtuch, einem Nussmilchbeutel oder mit einer Mullbinde auffangen und filtern. Am besten gelingt das, indem man ein feines Sieb in eine Schüssel hängt, das Handtuch hinein legt und den Brei dadurch presst.
- Nach belieben Süßungsmittel und Gewürze unter den fertigen Mandeldrink mischen. Er hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Tage. |

HAFERDRINK



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★☆☆
Haltbarkeit: ★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN*

- 1.000 ml Wasser (kalt)
- 70 g Haferflocken (fein)
- 1 Prise Salz
- Süßungsmittel (zum Beispiel: Honig, Datteln, Agavendicksaft; Menge je nach Geschmack)
- Gewürze (zum Beispiel: Vanille, Zimt, Kardamom; Menge nach Geschmack)

*Ergibt 1.000 ml

Auch Getränke aus Hafer sind als Milchalternativen zunehmend im Kommen. Und heben den regionalen Aspekt hervor. Hafer wächst auch in Deutschland und muss nicht erst um die halbe Welt geflogen werden. Mit selbstgemachter Hafer“milch“ lässt sich außerdem Verpackungsmüll vermeiden. Und erneut hat man den Zuckeranteil in dem fertigen Getränk selbst in der Hand.

- Die Haferflocken mit Wasser kurz pürieren, sonst bildet sich eine schleimige Masse.
- Den entstandenen Hafer-Wasser-Brei durch ein dünnes Baumwoll-Geschirrhandtuch, einen Nussmilchbeutel oder eine Mullbinde filtern. Am besten gelingt das, indem man ein feines Sieb in eine Schüssel hängt, das Handtuch hinein legt und den Brei dadurch presst.
- Nach belieben Süßungsmittel und Gewürze unter den fertigen Haferdrink mischen. Er hält sich im Kühlschrank bis zu 7 Tage. Vor der Verwendung den Haferdrink gut schütteln, da sich das Wasser und die Haferbestandteile wieder trennen können. |

Tipp

Der Trester, der beim Auspressen zurück bleibt, ist viel zu schade, um ihn zu entsorgen. Er lässt sich wunderbar zu Haferbrei verarbeiten oder im Müsli genießen. Arbeitet man mit groben statt zarten Haferflocken, sollte man diese vor der Verarbeitung mit der doppelten Menge Wasser 10 Minuten einweichen.

SOJADRINK

Drinks aus Sojabohnen haben sich bereits seit einigen Jahren als pflanzliche Alternative zur Kuhmilch etabliert. Nicht nur Menschen mit Lebensmittel-Intoleranzen greifen zu der fettarmen Alternative. Die Liste der Inhaltsstoffe von gekauften Varianten ist jedoch häufig lang und unbekannt. Selbermachen lohnt sich also auch hier – das Resultat überzeugt optisch und geschmacklich.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★★☆☆
Haltbarkeit: ★★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Asia-Markt

ZUTATEN*

- 1.350 ml Wasser (kalt)
- 100 g Sojabohnen (Bio-Qualität, ungeschält)
- Süßungsmittel (zum Beispiel: Honig, Datteln, Agavendicksaft; Menge je nach Geschmack)
- Gewürze (zum Beispiel: Vanille, Zimt, Kardamom; Menge nach Geschmack)

*Ergibt 750 ml

- Sojabohnen in ein Gefäß geben und mit 200 ml Wasser mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Die Bohnen sollten etwa doppelt so groß geworden sein.
- Anschließend das Wasser abgießen und die Sojabohnen mit Wasser abspülen.

Bohnen mit 300 ml frischem Wasser pürieren. Dabei entsteht ein dickflüssiger Soja-Wasser-Brei.

- In einem großen Topf 650 ml Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, den Soja-Wasser-Brei in den Topf geben und das Ganze bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Achtung: Unbedingt daneben stehen bleiben, da die Masse anfängt, stark zu schäumen, überkocht und im schlimmsten Fall anbrennt.

Tipp

Aus dem übrig gebliebenen Soja-Trester lassen sich leckere Patties für Veggie-Burger herstellen. Für einen etwas „sanfteren“ Geschmack kann man die Bohnen nach dem Einweichen auch noch schälen. Das geht ganz einfach, indem man die Bohnen im Einweichwasser zwischen den Fingern reibt.

- Abkühlen lassen.
- Auch der Sojabohnen-Wasser-Brei enthält noch Rückstände. Diese lassen sich in einem dünnen Baumwoll-Geschirrhandtuch, einem Nussmilchbeutel oder mit einer Mullbinde auffangen und filtern. Am besten gelingt das, indem man ein feines Sieb in eine Schüssel hängt, das Handtuch hinein legt und den Brei dadurch presst.
- Wenn der Brei komplett durch das Sieb gedrückt ist, den Trester, der im Handtuch zurückgeblieben ist, nochmals mit 250 ml Wasser übergießen. So erhält man noch etwas mehr Getränk.
- Nach Bedarf Süßungsmittel und Gewürze unter den Sojadrink mischen. Das fertige Getränk hat eine tolle milchig-gelbe Farbe und hält sich im Kühlschrank, dadurch, dass er erhitzt wurde, 1-2 Wochen. |

ERBSENDRINK

Rezepte: Vanessa Grieb
Bilder: Jan Schnare

Getränke aus Erbsen gehören zwischen den pflanzlichen Milchalternativen noch zu den Unbekannteren. Dabei stellen sie eine proteinreiche Alternative dar und sind gut geeignet für Menschen mit Glutenunverträglichkeiten oder Nussallergie. Unser Rezept wird mit gelben Schälerbsen hergestellt und bildet eine gute Basis für herzhafte Gerichte wie Suppen, Eintöpfe oder pikante Waffeln.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★☆☆
Haltbarkeit: ★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Asia-Markt

ZUTATEN*

- 1.400 ml Wasser (kalt)
- 100 g Schälerbsen (gelb)
- Süßungsmittel (zum Beispiel: Honig, Datteln, Agavendicksaft; Menge je nach Geschmack)
- Gewürze (zum Beispiel: Vanille, Zimt, Kardamom; Menge nach Geschmack)

*Ergibt 1.000 ml

- Die Schälerbsen in ein Gefäß geben und mit 200 ml Wasser mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, einweichen.
- Anschließend das Wasser abgießen und die Schälerbsen mit Wasser abspülen.
- Schälerbsen mit 200 ml frischem Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Achtung: Unbedingt daneben stehen bleiben, da die Masse anfängt, stark zu schäumen, überkocht und im schlimmsten Fall anbrennt.
- Die Erbsen in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- Die Erbsen mit 1.000 ml frischem Wasser pürieren. Dabei entsteht ein dünnflüssiger Erbsen-Wasser-Brei.
- Auch dieser Brei enthält manchmal noch Rückstände. Diese lassen sich in einem dünnen Baumwoll-Geschirrhandtuch, einem Nussmilchbeutel oder mit einer Mullbinde auffangen und filtern. Am besten gelingt das, indem man ein feines Sieb in eine Schüssel hängt, das Handtuch hinein legt und den Brei dadurch presst.
- Nach Bedarf mit Süßungsmitteln und Gewürzen vermischen. Der fertige Erbsendrink sollte innerhalb von 2-3 Tagen verbraucht werden. Er schmeckt deutlich nach Erbse, was zunächst etwas gewöhnungsbedürftig ist. Mit etwas Süßungsmitteln schmeckt er süßer. Am Flaschenboden setzen sich Rückstände ab, durch Schütteln vermischt sich der Drink wieder. |



Mandel, Hafer & Co.

Wofür sich Pflanzendrinks eignen

Der erste Schritt ist getan – die erste eigene pflanzliche Milchalternative ist hergestellt. Doch wofür lassen sich die einzelnen Sorten eigentlich verwenden? Was schmeckt wozu am besten? Und lassen sich selbstgemachte Pflanzendrinks ebenso gut aufschäumen wie die gekauften Varianten? Die Antwort aus der Redaktion nach zahlreichen erfolglosen Versuchen? Leider nein. Ein cremiges Ergebnis ja, Schaum nicht wirklich. Ansonsten sind die pflanzlichen Alternativen aber äußerst vielseitig und für jeden Geschmack einsetzbar.

MANDELDRINKS

Geschmack: Je nachdem, wie man das Verhältnis von Mandeln und Wasser dosiert, schmeckt das Resultat mehr oder weniger intensiv nussig und nach Mandeln. Der Geschmack erinnert auch an Marzipan.

Farbe & Konsistenz: Die selbst hergestellte Variante ist beige, zumindest wenn die Mandeln ungeschält sind. Der Drink ist milchig-dickflüssig und schäumt leicht, wenn man ihn in Flaschen abfüllt.

Einsatzmöglichkeiten: Durch seine leicht nussige, süße Note schmeckt diese pflanzliche Variante sowohl im Kaffee als auch im Tee. Ebenso wie in Müsli oder warmem Porridge. Auch in Milchreis (zum Beispiel in Kombination mit Sojadrink) oder Pudding passt er gut. In süßen Brotteigen und Gebäck schmeckt der Drink aus Mandelkernen ebenfalls.

HAFERDRINKS

Geschmack: Gekaufte Haferdrinks sind durch Fermentation des Hafers häufig süß. Unsere selbstgemachten Varianten werden erst süß, wenn man Süßungsmittel dazu gibt. Sonst schmecken sie relativ neutral. Um das für sich passende Verhältnis zwischen Haferflocken und Wasser zu finden, bedarf es meist einiger Versuche.

Farbe & Konsistenz: Selbstgemachte Haferdrinks sind milchig-transparent und deutlich dünnflüssiger als beispielsweise Mandeldrinks.

Einsatzmöglichkeiten: Durch den relativ neutralen, aber dennoch getreidigen Geschmack sind Haferdrinks vielseitig einsetzbar – sie passen zu süßen

und herzhaften Speisen. Auch zum Backen sind sie wunderbar geeignet. Und wer seinen Kaffee gerne zwar mit einem Schluck „Milch“ genießen möchte, aber den Kaffeegeschmack noch herauschmecken möchte, dem könnten Haferdrinks ebenfalls gefallen.

SOJADRINKS

Geschmack: Sojadrinks, sowohl gekaufte als auch selbstgemachte, schmecken häufig süßlich. Und leicht nach Bohnen – je nachdem, wie das Verhältnis von Bohnen und Wasser aussieht, stärker oder schwächer.

Farbe & Konsistenz: Weiß bis gelblich können Sojagetränke aussehen. Ihre Konsistenz ist milchig-dickflüssig bis cremig. Von der Konsistenz her sind sie, von allen vier hier vorgestellten pflanzlichen Alternativen, Kuhmilch am ähnlichsten.

Einsatzmöglichkeiten: Aufgrund ihres süßlichen Geschmacks werden Sojadrinks gerne im Kaffee getrunken – vorausgesetzt, man mag den etwas eigenen Geschmack. Doch es gibt weitere, vielfältige Verwendungsmöglichkeiten: im Smoothie, in Currys oder Reisgerichten. Durch ihren hohen Eiweißgehalt eignen sich Sojadrinks gut, um Teige zu binden.

ERBSENDRINKS

Geschmack: Auch wenn man anderes erwarten würde, Erbsendrinks aus gelben Schälern erinnern geschmacklich nicht an Erbsen. Sie schmecken leicht nach Bohnen und eher neutral.

Farbe & Konsistenz: Je nach Mischungsverhältnis von Schälern und Wasser haben Erbsendrinks eine mehr oder weniger intensive gelbe Farbe. Von der Konsistenz her sind sie eher dünnflüssig und milchig.

Einsatzmöglichkeiten: Getränke aus Erbsen gehören zwischen den pflanzlichen Milchalternativen noch zu den Unbekannteren. Sie sind eine proteinreiche Alternative und gut geeignet für Menschen mit Glutenunverträglichkeiten oder Nussallergie. Dank ihres recht neutralen Geschmacks können sie gut als Basis für herzhafte Gerichte wie Soßen, Eintöpfe oder Pfannkuchen gewählt werden. |

Rezept & Bild: Heike Trottmann

 /Geliebte Kräuter

Tipp

Das übrig gebliebene Kokoswasser aus der Dose ergibt ein leckeres Erfrischungsgetränk und kann pur, mit Früchten püriert oder in Cocktails genossen werden.

KOKOSJOGHURT

Gut sortierte Supermärkte und Discounter führen mittlerweile ein großes Angebot an Pflanzendrinks und veganem Joghurt. Diese selbst zu machen, ist aber gar nicht schwer – und spart ordentlich Geld. Kokosjoghurt ist im Vergleich zu anderen Joghurtvarianten zwar fetthaltiger. So kommt er auf 7,7 Gramm Fett pro 100 Gramm Joghurt, dadurch ist er aber auch cremiger. Geschmacklich kann die exotische Variante ebenfalls punkten. Für die Herstellung wird ein Joghurtbereiter benötigt.

ZUTATEN*

- 4 Dosen Kokosmilch (am besten in Bioqualität)
- 1 Becher Joghurt mit Bakterienkultur „Lactobacillus bulgaricus“ (vegetarische Variante; alternativ: Joghurt-Reinzucht-Kultur in der veganen Variante, die Menge richtet sich nach den Angaben des Herstellers)
- 1 TL Zucker

*Ergibt 880 ml Joghurt

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Internet

- Die Kokosmilch ohne das abgesetzte Wasser in einen Topf geben und langsam auf 38-40°C erhitzen.
- Joghurt oder Starterkultur mit einem Schneebesen gut unterrühren und die Milch in den Joghurtbereiter oder in die entsprechenden Joghurtgläser (je nach Modell) füllen.
- Den Joghurtbereiter auf 10-15 Stunden einstellen und den Joghurt gären lassen. Anschließend muss der Joghurt noch für 8-12 Stunden im Kühlschrank ruhen.
- Dabei entsteht ein Kokosjoghurt, der sich in zwei Schichten absetzt. Entweder verrührt man nach der Reifezeit die beiden Phasen und erhält einen dickflüssigen Trinkjoghurt. Oder man trennt die Phasen, verrührt die obere feste Schicht, die man als cremigen Joghurt nun mit Müsli oder Früchten oder auch pur genießen kann. Die untere wässrige Schicht schmeckt sehr gut im Smoothie oder püriert mit Früchten als erfrischendes Joghurtgetränk.
- Im Kühlschrank ist der Kokosjoghurt 10 Tage haltbar. |

MANDELDRINK-JOGHURT

Auch wenn Produkte aus pflanzlichen Milchalternativen immer weitere Verbreitung finden, sind sie doch häufig immer noch teurer als traditionelle Milchprodukte. Dabei lässt sich ein leckerer Joghurt aus einem Mandeldrink einfach selbst herstellen. Man benötigt lediglich drei Zutaten: Mandeln, Wasser und einen Naturjoghurt. Und aus dem übrig gebliebenen Mandel-Trester lässt sich eine leckere Mandel-Ricotta herstellen.

- Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen.
- Das Wasser abgießen und die Mandeln unter fließendem Wasser abwaschen.
- Zur Vorbereitung Gläser, Deckel und einen Nussmilchbeutel mit kochendem Wasser ausspülen.
- Die Mandeln mit 600 ml Wasser aufgießen und im Hochleistungsmixer 1-2 Minuten zu einem cremigen Nussdrink verarbeiten.
- Eine Schüssel bereitstellen und den Nussmilchbeutel hineinstellen. Nussdrink in den Beutel gießen und gut ausdrücken.
- Den fertige Mandeldrink auf 40°C erhitzen, den Joghurt einrühren und in die vorbereiteten Gläser füllen. Die Temperatur lässt sich mit einem Küchenthermometer kontrollieren.
- Die gefüllten Gläser 12-24 Stunden an einen warmen Ort stellen. Das kann auf der Heizung, im Backofen oder in einer Schachtel mit Wärmflasche sein. Die Temperatur sollte hier nicht über 40°C betragen.
- Den Joghurt so lange stehen lassen, bis sich Molke unten absetzt und er fester geworden ist. Das dauert 1-2 Tage. Den entstandenen Joghurt vorsichtig mit einem Löffel festhalten, die Molke abgießen und in den Kühlschrank stellen.
- Der Joghurt ist nun fertig und kann je nach Geschmack mit einem Süßungsmittel und Topping aromatisiert werden.
- Den Joghurt innerhalb weniger Tage verzehren. Je länger er steht, umso intensiver wird er.
- Die Molke kann man ebenfalls trinken, auch sie enthält wertvolle Bakterienstämme. |

ZUTATEN*

- 600 ml Wasser (+ Wasser zum Einweichen der Mandeln)
- 250 g Mandeln (geschält)
- 150 g Naturjoghurt (aus Mandeln oder Soja, je nach Geschmack)

*Ergibt 600 g Joghurt

Tipp

Die Mandeln können gut über Nacht eingeweicht und am nächsten Morgen weiterverarbeitet werden. Diese Methode klappt natürlich auch sehr gut mit einem neutralen Sojadrink. Wer den Joghurt gerne etwas fester haben möchte, nimmt nur 300 ml von dem entstandenen Mandeldrink und gibt 300 g Pflanzensahne mit 15 Prozent Fettgehalt dazu. Einen ausführlichen Test zu einem Nussmilchbeutel gibt es in SPEISEKAMMER 02/2020.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept: Corinna Fuhrmann
Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de

MANDELDRINK-RICOTTA



Ricotta aus Mandeldrinks ist vielfältig. Er schmeckt sowohl in herzhaften Gerichten wie zu Nudeln, auf Pizza oder im Auflauf. Aber auch süß in Gebäck oder Kuchen überzeugt die vegane Milchalternative. Und der Drink, der bei der Herstellung übrig bleibt, schmeckt herrlich cremig, mild und besser als jeder gekaufte.

ZUTATEN*

- 600 ml Wasser (+ Wasser zum Einweichen der Mandeln)
- 250 g Mandeln (geschält)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Prise Salz

* Ergibt 250 g Ricotta

- Für die Herstellung braucht man neben den Zutaten einen Nussmilchbeutel, Mullwindel oder ein sauberes Baumwoll-Geschirrtuch. Den Nussmilchbeutel mit kochendem Wasser ausspülen.
- Die Mandeln über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- Das Wasser abgießen und die Mandeln unter fließendem Wasser abwaschen.
- Die Mandeln mit 600 ml Wasser aufgießen und im Hochleistungsmixer 1-2 Minuten zu einer cremigen Nussmilch verarbeiten.
- Nussdrink durch den Nussmilchbeutel oder ein Geschirrtuch gießen und gut ausdrücken. Milch auffangen und abfüllen.
- Den übrig gebliebenen Mandeltrester mit Olivenöl, Hefeflocken und Salz gut vermischen. Falls der Ricotta zu trocken ist, einen Schuss von dem Mandeldrink oder noch etwas Olivenöl dazugeben. Den fertigen Ricotta in einen luftdichten Aufbewahrungsbhälter füllen. Er hält sich so etwa 5 Tage. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

Tip

Der Ricotta wird intensiver und käsiger, wenn man mehr Olivenöl, Hefeflocken und Salz verarbeitet. Dann eignet er sich besonders gut für gefüllte Nudeln wie Tortellini oder andere Teigtaschen.



Rezept: Corinna Fuhrmann

Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 www.rosenundkohl.de

Jetzt bestellen!

www.brot-magazin.de

Backen
INTERNATIONAL

Backen

INTERNATIONAL

FÜR EINSTEIGER + PROFIS
Mehr als 30 Rezepte aus 27 Ländern
mit ausführlich bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen

IN 30 REZEPTEN UM DIE WELT

EINGETAUCHT
Rum Baba aus Italien

HERZERWÄRMEND
Wandelbare Pluschki aus Russland

TÜRKEI ZUM MITNEHMEN
In wenigen Schritten zu perfekten Açma

*Grande mission
So gelingen Croissants*



8,50 EUR
A: 9,40 Euro, CH: 12,90 sFR, BeNeLux: 9,80 Euro

Brot
Sonderheft

Ob Japan, Georgien oder Frankreich – gebacken wird auf der ganzen Welt. Dabei unterscheiden sich die einzelnen Gebäcke nicht nur in Zutaten und Zubereitung. Sie werden oft auch zu ganz speziellen Anlässen hergestellt. **BACKEN International – In 30 Rezepten um die Welt** lädt ein zu einer kulinarischen Backreise rund um den Globus. Gelingsichere Rezepte und umfangreiche Step-by-Step-Anleitungen in Wort und Bild machen das neue Sonderheft aus der **BROT**Redaktion für Back-Neulinge zu einer Fundgrube der Köstlichkeiten. Das Magazin bietet aber auch routinierten Bäckerinnen und Bäckern Inspiration, Hintergrundwissen und jede Menge authentische Geschmackserlebnisse.

www.brot-magazin.de/einkaufen

040/42 91 77-110, service@brot-magazin.de

Happy Cheeze aus Cuxhaven



Käse aus glücklichen Cashewkernen

Cashewkerne, die nierenförmigen, kleinen, weißen Kerne, die von vielen gerne als Snack verzehrt werden, enthalten neben Magnesium und Eisen auch Serotonin. Den Botenstoff, der auch als Glückshormon bekannt ist. Von der Nordseeküste in Cuxhaven möchte das Unternehmen Happy Cheeze das Glück in Form von Käse-Alternativen und anderen Produkten in die Welt bringen. Die Basis dafür: fermentierte Cashewkerne.

Text: Vanessa Grieb

Ein Jahrzehnt ist es her, dass sich Dr. Mudar Mannah und seine Frau Annika nach einer Weltreise dazu entschieden, ein Unternehmen zu gründen. Auf dieser Reise, die sie kurz nach der Geburt ihres zweiten Kindes unternahmen, trafen sie auf Menschen, die bereits lebten, wovon sie träumten. „Wir dachten uns, es kann auch noch etwas anderes im Leben geben, als angestellt zu

sein. Entrepreneurship war für uns ein spannendes Thema“, erzählt Dr. Annika Mannah.

Zurück in Deutschland begann Mudar Mannah, der sich bereits zu dieser Zeit vegan ernährte und auf der Suche nach einer Käse-Alternative war, mit Aromen und verschiedenen Nussorten zu experimentieren. Dabei stieß er auf eine Rezeptur für eine



Cashewkerne bilden die Basis aller Produkte von Happy Cheeze. Aus einem Kilogramm Cashews können bis zu zwei Kilogramm Käse produziert werden



Gründer Mudar Mannah ernährt sich bereits seit vielen Jahren vegan und gründete sein Unternehmen, da er bis dato eine vegane Käsealternative vermisste

Alternative auf Basis von fermentierten Cashewkernen. Nach etlichen Versuchen sah das Produkt aus wie Käse, schmeckte und roch aus so. Ohne jedoch auch nur ein Gramm tierischen Inhaltsstoff zu beinhalten. Zunächst verkostete Mudar Mannah damit seine Familie und Freunde. Als seine Kreationen immer mehr Zuspruch, vor allem auch in der veganen Community fanden, entschied er sich recht schnell dazu, sein eigenes Unternehmen zu gründen.

Mit seiner Familie zog der orthopädische Chirurg von Berlin nach Cuxhaven und gründete 2012 dort schließlich Happy Cheeze. „Hier in Cuxhaven, an



In der Produktion werden die Cashewkerne zunächst gewaschen und eingeweicht, bevor sie zermahlen werden. Anschließend erfolgt die Fermentation der Masse bis zur gewünschten Konsistenz

der Küste, ist die Lebensqualität eine andere. Das merkt man direkt“, antwortet Annika Mannah auf die Frage, warum sie Großstadt gegen Kleinstadt getauscht hat. Die erste Produktionsküche war in einer alten Bäckerei, die Annika Mannah noch heute liebevoll als ihre „Glücksküche“ bezeichnet. Dort gab es genügend Raum zum Experimentieren und Kreieren neuer Produkte. Auch ein Verkostungsraum war angeschlossen. Seit 2017 befindet sich Happy Cheeze in einer größeren Produktionsstätte, die seit letztem Jahr 1.400 Quadratmeter umfasst. Eine zweite Produktionsstätte ist aktuell in Planung. Und die scheint es auch zu brauchen. Happy Cheeze ist nach eigenen Angaben Marktführer im Bereich vegane Käse-Alternativen. „2020 haben wir über 800.000 Produkte hergestellt, für 2021 planen wir die Produktion von 1,6 Millionen Produkten aus Cashew-Kernen“, erklärt Annika Mannah.

Aktuell reicht die Produktpalette von Happy Cheeze von Käsealternativen bis hin zu Buttermilch- und Joghurtalternativen. „Anfangs haben wir auch noch vegane Torten angeboten. Die zu produzieren, ist aber sehr aufwändig. Das schaffen wir jetzt nicht mehr“, erzählt Annika Mannah lachend. Allen Produkten gemeinsam ist, dass sie vegan sind und auf Cashewkernen basieren.



Im Reiferaum kann der Käse weiter arbeiten und seinen Geschmack weiter entfalten

Auf diese stieß Mudar Mannah bei seinen Experimenten 2010 und 2011. In der Rohkostszene waren die kleinen Kerne, obwohl recht teuer, bekannt und beliebt und wurden vielseitig für herzhaft und süße Speisen eingesetzt. „Mudar hat auch mal mit Macadamia-Nüssen experimentiert, die Möglichkeit wurde dann aber nicht weiter verfolgt“, erinnert sich Annika Mannah. Möglicherweise lag es auch hier am Preis. Auch die Produkte von Happy Cheeze sind nicht günstig. „Das bekommen wir auch von unserer Kundschaft gespiegelt, die die Produkte teuer empfinden“, sagt Annika Mannah.

Ihre Produkte sind in ausgewählten Bio-Läden und Supermärkten erhältlich und können auch Online bestellt werden. „Wir haben Kundinnen und Kunden aus ganz Europa“, berichtet Annika Mannah stolz, „wobei 60 Prozent der Produkte im Einzelhandel gekauft werden und rund 40 Prozent in unserem Online-Shop.“

Der Käse wird von Hand geformt und in Kräutern gewälzt – wie dieser Schnittlauchkäse



Aus einem Kilogramm Cashewkerne können bis zu zwei Kilogramm Käse hergestellt werden. Dazu werden die Kerne zunächst gewaschen und eingeweicht, bevor sie zermahlen werden. Anschließend erfolgt die Fermentation der Cashewmasse bis zur gewünschten Konsistenz. Formgebung, Würzung und Verfeinerung sind die nächsten Schritte. Anschließend kommen die Käseprodukte in einen Reiferaum, um dort weiter zu arbeiten und Geschmack zu entwi-





ckeln. Die Produkte werden dabei täglich gewendet. Im letzten Schritt werden sie verkostet und einem Qualitätsmanagement unterzogen, anschließend verpackt und für den Versand vorbereitet.

„Wir produzieren noch viel in Handarbeit. Die Käse werden von Hand in Kräutern gewälzt und ebenfalls manuell gewendet. Zum Verpacken haben wir Maschinen, aber auch diese werden von Hand bedient“, betont Annika Mannah. Mittlerweile beschäftigt das Unternehmen von der Nordseeküste rund 30 Personen. „Dabei legen wir Wert auf Vielfalt. Bei uns arbeiten viele Menschen, die sonst keine so guten Chancen auf dem Arbeitsmarkt hätten. Viele von ihnen sind schon lange dabei“ erklärt sie weiter. „So wie unsere gute Seele Ute.“

Die Grundlage aller Produkte von Happy Cheeze, die Cashewkerne, stammen aus Vietnam. Dort arbeitet das Cuxhavener Unternehmen mit Bio-Bauern zusammen, die nach eigenen Angabe sowohl auf gute Bedingungen bei der Ernte als auch für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter achten. Beispielsweise werden die Kerne in Vietnam maschinell geschält und nicht von Hand. Um Ressourcen zu schonen, wird per Großbestellung geordert. Der Handel funktioniert, trotz Corona gab es keinerlei Probleme mit der Rohstoffbeschaffung.

Seit 2019 gibt es im Team von Happy Cheeze auch zwei Fachleute mit biotechnologischem Hintergrund, die für die Produktentwicklung zuständig sind. Mudar Mannah ist zwar nach wie vor derjenige, der Ideen ausprobiert, „allerdings hat unser Daniel Düsentrieb

KONTAKT

Happy Cheeze GmbH
Präsident-Herwig-Straße 6-8
27472 Cuxhaven
Telefon: 047 21/713 33 10

 www.happy-cheeze.com

 support@happy-cheeze.com

als Gründer nicht mehr wirklich die Zeit dazu“, erzählt Annika Mannah lachend über ihren Mann.

Eine der neuen Ideen, an der seit 2020 intensiv gearbeitet wird, sind käsiges Produkte aus Gemüse. In diesen wird regionales Gemüse verarbeitet. Einen ausführlichen Testlauf mit Testung und anschließender Verkostung durch ein Publikum gab es bereits. Ab März 2021 soll es einen Relaunch von Happy Cheeze geben, mit dem Gemüsekäse und weiteren neuen Produkten wie einem Backcamembert sowie einer Käsesoße. Auch Produkte aus Saaten sind in der Planung.



Der Käse des Cuxhavener Unternehmens sieht aus wie herkömmlicher Käse, ohne einen einzigen tierischen Inhaltsstoff zu beinhalten

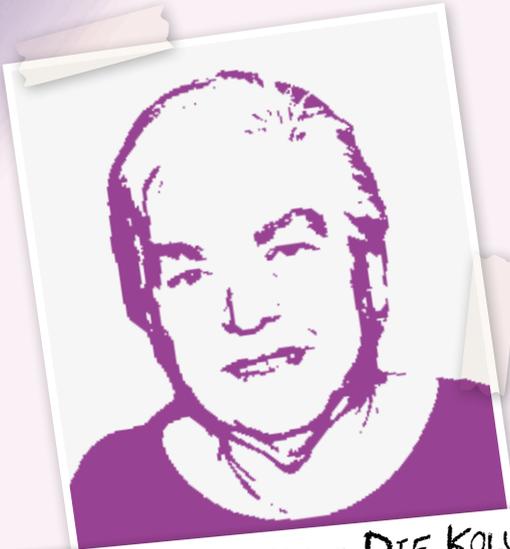
„Unsere Motivation am Anfang bestand im Pioniergeist und der Innovationskraft, mit Happy Cheeze neue Produkte zu schaffen, die es in der Form vorher noch nicht gegeben hat“, verrät Annika Mannah. „Das hat sich etwas gewandelt – nun legen wir den Fokus verstärkt auf Nachhaltigkeit. Wollen aber natürlich weiterhin Produkte produzieren, die allen schmecken, von den Foodies, die sich für die neuesten Ernährungstrends und Kreationen interessieren bis hin zur Großmutter, die noch nie in ihrem Leben einen veganen Käse gegessen hat.“ |



Happy Cheeze ist der Firmenname, Happy Cashew heißt die Produktlinie des Unternehmens von der Nordseeküste



Neben veganen Käsealternativen umfasst die Produktpalette auch Joghurt aus den Kernen – den Cashewgurt



SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE

Einfach anfangen

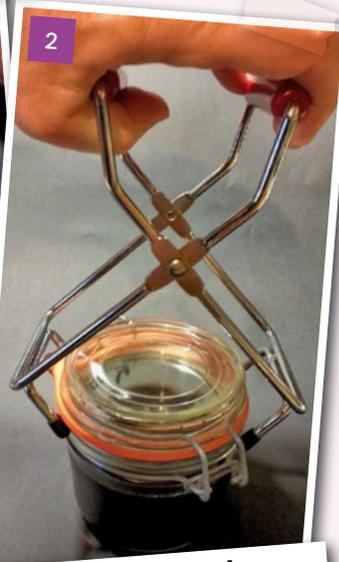


zur Haltbarmachung wie dörren, räuchern oder fermentieren eine Form nach wie vor die beliebteste: das Einkochen. Und dem habe ich mich in besonderem Maße verschrieben. In dieser Kolumne möchte ich daher von den Basics des Einkochens erzählen.

Hallo miteinander! Ich bin es, Sylvia Schumacher, „die Neue“. Rentnerin, Jahrgang 1953 und komme aus Homburg an der Saar. Ich bin verheiratet und habe drei Kinder sowie drei Enkel. Seit 50 Jahren koche ich ein. Mein Wissen habe ich von meiner Großmutter übernommen. Sie hat mir ihre Kochkunst leider nie vermittelt. So beruht mein Wissen ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen.

Da ich mein Wissen gerne weitergeben möchte, habe ich mit meinem Mann Rainer im September 2018 die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat die Gruppe über 48.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Wir möchten also nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, was mit den Techniken verbunden ist. In der Gruppe ist neben diversen Methoden

Wer mit dem Einkochen beginnen möchte, sollte zunächst die Scheu verlieren, es sei kompliziert. Denn das ist es keineswegs, wenn man sich an ein paar Grundregeln hält. Von der erforderlichen Küchenhygiene gehe ich in einem ordentlich geführten Haushalt einfach mal aus. Und das erforderliche Equipment hat nahezu jeder sowieso zu Hause. Ein großer Topf mit Deckel reicht zunächst zum Einkochen. Ein Tuch unten rein, damit die Gläser festen Stand haben und schon kann es losgehen. Diese Methode ist für Anfänger die einfachste. Das Haltbarmachen im Backofen ist für mich eher eine Notlösung. Im Topf befinden sich die Gläser in einem guten Wärmeleiter, es ist gelingsicherer und energiesparender. Einzig einen Glasheber zum Herausholen der Gläser aus dem Topf würde ich empfehlen.



- 1) Für den Anfang reicht ein großer Topf zum Einkochen, ich koche allerdings mit einem Einkochautomaten ein. Das Einkochen im Backofen sehe ich eher als Notlösung an.
- 2) Praktischer Helfer: Mit einem Glasheber lassen sich heiße Gläser mit Einkochgut einfach aus dem Topf entnehmen

Apropos Gläser, die sind natürlich essentiell fürs Einkochen. Für den Start reichen zunächst selbst gesammelte Schraubverschlussgläser. Dabei sollte lediglich auf Sauberkeit und Unversehrtheit geachtet werden. Wer gerne Gläser der Firma Weck benutzen möchte, sollte gerade bei „Scheunenfunden“ oder gebraucht erstandenen Exemplaren darauf achten, um welchen Glas-Typen es sich handelt. Flachrand-, Schleifrand-, Rillen- oder Rundrandgläser benötigen nämlich unterschiedliche Klammerbefestigungen und Gummis.

Wenn man alles beisammen hat, stellen sich natürlich Fragen wie: Was kann ich einkochen? Was möchte ich gerne einkochen? Um darauf eine Antwort zu finden, sollte jede/jeder für sich einmal überlegen, welche Lebensmittel für sie/ihn persönlich sinnvoll sind zu konservieren. Rainer ist in der Lebensmittelrettung tätig und natürlich koche

ich Überschüsse daraus ein, um sie vor der Tonne zu bewahren. Eine reichhaltige Ernte kann genauso ein Grund sein wie das Anlegen eines gezielten Vorrates für Notsituationen. Oder die Schaffung von schmackhaftem Proviant und Speisen zu Ausflügen oder für den Urlaub im Wohnmobil. Oder um für unerwarteten Besuch ein leckeres Menü zusammenzustellen. Gründe fürs Einkochen gibt es viele.

Man kann fast alles durchs Einkochen haltbar machen, wenn man auf die Inhaltsstoffe achtet. Nicht eingekocht werden sollten Milchprodukte oder Stärken aus glutenhaltigen Getreidesorten. Ebenso wenig wie frische Petersilie. Bei Fleischprodukten können keine Knochen mit eingekocht werden. Wichtig ist auch die Einhaltung von Einkochzeit- und Temperatur, denn verschiedene Produkte benötigen unterschiedliche Werte, um dauerhaft haltbar gemacht zu werden.

Direkt nach dem Einkochen müssen die Gläser aus dem Topf geholt und beiseite gestellt werden. Im Anschluss sollten sie 24 Stunden in aller Ruhe auskühlen. Dann Klammern oder Bügel lösen und öffnen. Gelöst und geöffnet lassen. So erkennt man, ob sich das gewünschte Vakuum gebildet hat und ob möglicherweise ein Glas nicht zu bleibt und verdirbt. Auch das kann jedem mal passieren



und gehört zur Einkocherfahrung dazu. Anschließend werden die Gläser beschriftet – und dann ab ins Regal damit. Hauptsache dunkel lagern, am besten auch noch kühl.

Damit es nach all der Theorie auch direkt an die Praxis gehen kann, hier noch ein schnelles Familienrezept unserer Familie in Polen zum Einkochen.

Gutes Gelingen und Guten Appetit!

Wir lesen uns in der nächsten Ausgabe.

SYLVIA SCHUMACHER

ROTE BETE-SUPPE (BARSZCZ CZERWONY)



- Rote-Bete-Blätter fein hacken, Knollen schälen und würfeln. Karotten ebenfalls schälen und fein würfeln.
- Die Blätter des Staudensellerie kleinschneiden, Sellerie vierteln. Zwiebel schälen und ebenfalls vierteln.
- Alles bis auf die Rote Bete-Blätter in der Gemüsebrühe erhitzen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

ZUTATEN

- 1.000 ml Gemüsebrühe
 - 4 Bund Rote Bete mit Blättern
 - 3 Stangen Staudensellerie
 - 2 Karotten
 - 1 Zwiebel
 - Salz
 - Pfeffer (schwarz)
 - Dill
 - 200 g Schmand (erst später dazugeben)
- Anschließend die Blätter hinzugeben und alles gut durchgaren. Zwiebel und Staudensellerie entfernen.
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Bei 100°C 90 Minuten einkochen.
 - Den Schmand erst vor dem Servieren auf die Suppe geben. |



Neuheiten

Passend zu den langsam wärmer werdenden Temperaturen gibt es bei Natural Roots nun ein **Gewürzset**, das den Frühling auf den Tisch zu zaubern verspricht. Mit Chiliblocken, Bockshornklee, Dillspitzen und schwarzem Pamba-Pfeffer lassen sich viele Gerichte und eingemachte Lebensmittel verfeinern und versprechen eine extra Portion Frische auf dem Teller. Nachhaltig sind sie noch dazu: Die Gewürze werden von lokalen Partnern geliefert, es wird streng auf Umweltschutz geachtet. Das Set inklusive Gewürzkarten kostet 26,- Euro. www.roots-natural.com



Gleich griffbereit, um Brote oder Pizzen zu backen, sind die praktischen, runden **Backpapier-Zuschnitte** von Häussler. Sie sind hitzebeständig bis zu 400°C und können zum Beispiel zum Auslegen einer Springform genutzt werden. Erhältlich sind die runden Zuschnitte im 100er-Pack mit 22, 28 oder 32 Zentimeter Durchmesser ab 7,50 Euro. www.backdorf.de



Wer einkocht, fermentiert oder auf andere Art und Weise Gemüse zubereitet und haltbar macht, kommt häufig nicht daran vorbei, die Zutaten zu reiben. Dafür eignet sich die **Multifunktionsreibe** von Rösle. Das dreikantige Gerät kombiniert mehrere wichtige Funktionen zum Reiben und Hobeln miteinander. Neben einer Feinreibe für Parmesan oder Zitronenschale gibt es eine Grobreibe, mit der beispielsweise Äpfel, Karotten und Kohl zerkleinert werden können, sowie einen Hobel für noch gröberes Arbeiten. Die Reibe ist handlich, rutschfest und kann dank der abnehmbaren Hobelfläche einfach gereinigt werden. Der Preis: 49,95 Euro. www.roesle.com

Selbst Sprossen züchten? Das geht, und sogar einfacher, als viele denken. Und zwar mit dem **Sprossenglas** Bivita von Gefu, das in Azurblau und Himbeerrot erhältlich ist. Damit die Bedingungen im Glas optimal für die Sprossen sind, verfügt es über eine integrierte Lüftung. Und auch für eine gute Belichtung ist dank der Glaskuppel gesorgt, der Sockel fängt abtropfendes Wasser auf. Insbesondere für Sorten wie Alfalfa, Mungobohnen, Radieschen, Kichererbsen, Weizen aber auch Linsen ist das Glas laut Hersteller geeignet. Damit es auch gleich losgehen kann, ist im Paket für 24,95 Euro (UVP) ein Bio-Sprossenmix von 120 Gramm enthalten. www.gefu.com





Mutter- und Vatertag stehen vor der Tür, das passende Geschenk fehlt noch? Die limitierte **Heart Collection** von Le Creuset ist die passende Idee, um die Liebe zur Familie zu zeigen. Vom gusseisernen La-Marmite-Topf bis hin zu Bechern und Mini-Cocottes aus Steinzeug präsentiert sich die gesamte Kollektion mit zarten Herz-Formen und Motiven. Auch ein kirschroter Herzbräter und Herzförmchen aus der Poterie-Serie gehören zu der vielseitigen Serie. Wer die limitierte Kollektion ergattern will, muss schnell sein. Sie ist bis zum 31. Mai 2021 erhältlich. Selbstverständlich kann man sich auch selbst eine Freude mit den Gadgets machen oder sie an liebgewonnene Freundinnen oder Freunde verschicken. Weitere Informationen unter www.lecreuset.de.

Selbstgemachte Speisen wollen auch gut aufbewahrt werden. Dafür bieten sich die edlen **Vorratsdosen** aus Emaille von Honeyware an. Das Material ist besonders widerstandsfähig sowie stoßfest, gibt der Hersteller an. Trotzdem sind sie leicht und gut zu transportieren. Sie können auch zum Servieren, Aufbewahren und Lagern verwendet werden. Der Holzdeckel ist mit Silikon abgedichtet, sodass die Vorräte frisch bleiben und ihr Aroma möglichst lange halten. Wer mag, kann die emaillierte Oberfläche mit einem geeigneten Stift beschriften und so Ordnung in seine Vorräte bringen. Ohne Deckel ist die Dose auch für die Spülmaschine geeignet. Sie ist in verschiedenen Größen erhältlich. Größe L hat ein Fassungsvermögen von 800 Milliliter und kostet 24,95 Euro. www.a-fine.de



Sauerkraut, Chutney oder Fleisch werden erst durch die richtigen Gewürze richtig lecker und gelingen. Der gusseiserne **Handmörser** Buche von Skeppshult unterstützt bei der richtigen Vorbereitung der Gewürze. Im Set gibt es den Küchenhelfer mit 40 Gramm Schwarzem Kampot Pfeffer und einem Reinigungspinsel für 47,95 Euro im Hennes-Finest-Onlineshop. Der Mörser ist für das Mahlen und Zerkleinern von Kräutern und Gewürzen geeignet. Die Riffelung am Boden verhindert, dass allzu wilde Körner aus der Schale springen. Bei Bedarf kann der Mahlbehälter durch einen Aromadeckel verschlossen werden. www.hennesfinest.com

Neu bei Fackelmann ist das **Zitrus-Tool 2in1**. Mit seiner Hilfe kann laut Hersteller ganz schnell Saft aus Zitrusfrüchten gewonnen oder die Schale abgerieben werden. Ob groß oder klein, Zitronen, Limetten, Grapefruit und Orangen können bearbeitet werden. Praktisch: Die Reibe ist im Griff der Presse versteckt. Gereinigt werden kann sie in der Spülmaschine. Die Maße: zirka 23 x 10 x 5 Zentimeter. Die Presse kostet 9,99 Euro. www.fackelmann.de





Nachhaltig einkaufen ist das eine, doch die Lebensmittel dann auch ressourcenschonend zu verpacken und zu lagern das andere. Nützliches Hilfsmittel sind die wiederverwendbaren **Bienenwachs-Tücher** zur Verpackung von Häussler. Die Tücher sind zu 100 Prozent aus organischen Materialien gefertigt, biologisch abbaubar und kompostierbar. Sie eignen sich zum direkten Einpacken von Lebensmitteln oder zum Abdecken von Schüsseln und Töpfen. Das fünfteilige Set mit Tüchern in verschiedenen Größen kostet 22,50 Euro. www.backdorf.de

Ohne scharfe Messer stößt man in der Küche schnell an die Grenzen. Abhilfe schaffen soll da die Rockwood-Serie von Rösle, die hochwertige **Schneidmesser** für Brot, Fleisch, Fisch, Gemüse oder Kräuter beinhaltet. Die Klingen sind jeweils aus einem Stück Stahl geschmiedet, der Griff aus Pakka-Holz angefertigt und mit einer feinen Holzmaserung versehen. Für 59,95 Euro ist das Brotmesser Rockwood mit Wellenschliff erhältlich. Es ist 240 g schwer und hat eine Klinglänge von 22 Zentimeter. Laut Hersteller lassen sich große Früchte und Gemüse mit dem Messer gut zerkleinern. www.roesle.com



Joghurt selbst machen – die Idee hatten wohl schon viele. Doch den Schritt wagen und diese in die Tat umsetzen, da fehlt es oft an Mut. Einen ersten Start kann man mit dem **Yo-Mix 883 50 DCU** von Danisco starten, einer Joghurt-Mischkultur. Mit ihr lassen sich sowohl stichfeste als auch gerührte Joghurts hergestellt werden. Ein Paket kostet 8,26 Euro. www.shop-kaesereibedarf.de



Käse, insbesondere selbstgemachter, ist ein gern gesehener Gast in der Küche. Doch geschnitten werden möchte er auch. Wer Spezial-Käsesmesser gut verstaut wissen will, ist mit einem gemaserten **Bambusbrett** von Fairanda gut beraten. Es hat eine integrierte Schublade und bietet Platz für eine Käsegabel, ein Parmesanmesser, einen Käsespachtel und ein Weichkäsemesser. Das Brett kostet 29,99 Euro. www.avocadostore.de



Mandeln sind vielfältig einsetzbar: In einem Mus, als Topping im Müsli oder auch als Bestandteil von Granola. Und auch als Milch-Alternative eignen sich die Samen der Steinfrucht wunderbar. Bei der Verwendung sollte man jedoch auf eine gute Qualität setzen, wie sie die geschälten italienischen **Bio-Mandeln** von Naturally vorweisen. Das 1-Kilogramm-Paket kostet 17,50 Euro, 2,5 Kilogramm sind für 43,- Euro zu haben. www.naturally.com



Mit guter Laune in den Tag starten – momentan wichtiger denn je. Und das geht natürlich am besten mit einem tollen Frühstück, das im besten Falle noch ansprechend angerichtet wird. Damit Brot oder Brötchen echte Hingucker werden, eignet sich das **Frühstücksbrett Fácil** von Qontur. Es misst 26 x 14 x 1,5 Zentimeter und kostet 19,95 Euro. Hergestellt werden sie aus nachhaltigem Eichenholz. www.qontur-design.com



Ob Butter oder Margarine – da spalten sich die Geister. Hält man es jedoch mit der pflanzlichen Alternative, gibt es eine spannende Neuheit: Landkrone bringt eine Alternative mit Sesam-Geschmack in Bio-Qualität auf den Markt. Statt Palmöl wird Sheabutter verwendet, Aromen, Zusatz- und Farbstoffe oder synthetische Emulgatoren sind laut Hersteller nicht auf der Zutatenliste zu finden. Dank der Salz- und Sesamnote schmeckt die **Margarine** leicht herzhaft, kann zum Kochen und Backen verwendet werden. Der 225-Gramm-Becher kostet 2,79 Euro. www.landkrone-shop.de



Die **Pastamaschine** von Gefu, die Pasta Perfetta, gibt es in diesem Jahr auch in den Farben Azurblau und Himbeerrot. Wie die andersfarbigen Geschwister, überzeugt der Küchenhelfer mit einem rutschfesten Sockel, einer Tischklemme bis zu 6 Zentimeter sowie unterschiedlichen Walzen aus Edelstahl. Mit der Kurbel lassen sich Pasta-Varianten herstellen. Ganz nach Wunsch in einer Breite bis zu 145 Millimeter und einer Dicke zwischen 0,2 und 3 Millimeter. Der Preis: 39,95 Euro. www.gefu.com





PRETTY IN PINK

Frühlingsbote Radieschen

Mit ihrer knalligen Farbe läuten sie den Frühling ein. Die Rede ist von Radieschen. Die kleinen Speicherknollen bestechen nicht nur durch ihre farbenfrohe Optik, sondern überzeugen auch durch ihren frischen, scharfen Geschmack. Und das Beste: Sie lassen sich komplett verarbeiten und haltbar machen. Ob in Form eines Relish, in Essig eingelegt mit Koriandersamen oder verarbeitet zu Pesto oder Chips, mit unseren Ideen bleibt nichts übrig. So bringen die Rettich-Verwandten künftig das ganze Jahr über Abwechslung in Vorratskammern und auf Esstische.



1. Herkunft

In Europa kennt man Radieschen etwa seit dem 16. Jahrhundert. Vor allem die Franzosen sorgten für die Verbreitung der kleinen, scharfen Knolle in europäischen Küchen. Wild- und Urformen der heutigen Radieschen waren bereits früher in Japan und China als Zierpflanzen bekannt.

2. Saison

In Deutschland werden sie von März bis Oktober angeboten. Im Frühjahr und Sommer stammen sie daher häufig aus Freilandanbau, im Herbst und Winter aus Gewächshäusern. 85 Prozent der deutschen Radieschen werden in Rheinland-Pfalz angebaut.

3. Namenskunde

Ihr botanischer Name lautet *Raphanus sativus* subsp. *sativus*. Er leitet sich ab vom lateinischen Wort „radix“, was sich mit „Wurzel“ übersetzen lässt.

4. Botanik

Auch wenn der Name anderes vermuten lässt, gehören Radieschen nicht zu den Wurzelgemüsen. Sie sind vielmehr eine Speicherknolle, an die sich die Wurzeln erst anschließen. Wie Brokkoli und Rosenkohl gehören sie zu den Kreuzblütengewächsen und sind eine Variante des Garten-Rettichs.

10 Fakten über Radieschen

5. Aufbewahrung

Im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt, halten sich Radieschen wenige Tage. Am besten entfernt man die Blätter vor der Lagerung, da sie den Knollen zu viel Feuchtigkeit entziehen. Frischer bleibt das Gemüse in ein feuchtes Tuch eingewickelt oder in einer luftdichten Dose. Radieschen, die weich und schrumpelig geworden sind, werden durch kurzes Wässern wieder etwas fester.

6. Bunte Vielfalt

Die wohl bekannteste und im Handel am weitesten verbreitete Radieschen-Sorte ist rund, innen weiß und außen weinrot bis rot oder pink. Sie hat typischerweise zwischen einem bis vier Zentimeter Durchmesser. Allerdings gibt es auch zylindrische oder eher kegelförmige Sorten, die innen rötlich-rosa und außen weiß sind. Die weiße Sorte „Eiszapfen“ wird häufig gekocht verzehrt, die Sorten „Goldball“ und „Zlata“ weisen eine gelbe Färbung auf.

7. Schärfe durch Senföle

Radieschen enthalten Senföle, die für den typischen, leicht scharfen Geschmack sorgen. Diese werden freigesetzt, wenn in das knackige Gemüse gebissen oder es zerkleinert wird. Die in den Speicherknollen enthaltenen Senfölglycoside kommen dabei mit dem ebenfalls im Gemüse vorhandenen Enzym Myrosinase in Kontakt. Erst jetzt werden die Radieschen scharf.

8. Antibakterielle Schärfe

Senföle wirken antibakteriell und entzündungshemmend, da sie Bakterien und Pilze abtöten. Die Öle sind insbesondere im Magen-Darm-Trakt aktiv und sollen verdauungsfördernd wirken. Kleinere Knollen sind schärfer als große, da sie im Verhältnis einen größeren Anteil an Senfölen besitzen.

9. Gesunde Wasserträger

Das pinke Gemüse besteht zum allergrößten Teil aus Wasser, nämlich zu 94 Prozent. Dafür sind sie aber auch kalorienarm, 100 Gramm Radieschen enthalten gerade einmal 14 Kalorien. Trotz des hohen Wassergehalts sind sie reich an Calcium, Eisen, Folsäure, Kalium, Vitamin C und K.

10. Saisonöffner

Radieschen können wunderbar die eigene Gartensaison eröffnen, da sie mit als erstes Gemüse im Jahr ausgesät werden können. Sie werden einjährig kultiviert und entwickeln sich sehr schnell. Im Frühjahr brauchen sie etwa acht Wochen, bis sie geerntet werden können, im Sommer lediglich vier bis sechs Wochen. Und auch bei der Ernte gilt es, schnell zu sein: Im Frühling kann etwa zehn Tage lang geerntet werden, im Sommer nur vier Tage.

RADIESCHEN-RELISH

Wer denkt bei Radieschen auch sofort an die geschnitzten Radieschen-Blüten, die früher häufiger mal den Abendbrottisch geziert haben? Die kleinen pinken Wurzeln lassen sich aber auch verarbeiten und so zu würzigen Beilagen für das ganze Jahr haltbar machen – wie diese leckere Relish beweist. Es passt hervorragend zur Käseplatte, zum Fondue oder auch zum ersten Grillabend der Saison.



Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★☆☆
Haltbarkeit: ★★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/
Biomarkt

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefluester

 www.glasgefluester.de



ZUTATEN*

- 260 g Radieschen
- 1 Zwiebel (klein, weiß)
- 80 g Zucker
- 80 g Reissessig
- 2 Knoblauchzehen
- 3 TL Senfkörner (gelb)
- 2 TL Meerrettich (gehäuft, frisch gerieben)
- 5 g Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Radieschen waschen, von Wurzel und Grün befreien und sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Nun alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren 10 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die Flüssigkeit weitestgehend verköchelt ist. Ein kleiner Flüssigkeitsfilm sollte allerdings auf dem Topfboden verbleiben, sonst brennt die Masse an.
- In sterilisierte Gläser füllen und mit Gummiringen, Deckeln und Klemmen verschließen. Gläser im Topf 30 Minuten bei 90°C einkochen. Die Klemmen erst entfernen, wenn die Gläser komplett ausgekühlt sind. |

*Ergibt 2 Gläser à 350 ml



Rezept & Bild: Stephanie Morfis

 @happy.mood.food

 /happymoodfood

 www.happymoodfood.com

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

KORIANDER-RADIESCHEN

Gemüse in Essig einzulegen ist eine traditionelle Methode der Konservierung. Essiggurken und Mixed Pickles sind wohl ihre bekanntesten Vertreter. Doch wie wäre es mal mit eingelegten Radieschen mit Koriandersamen? Die kleinen scharfen Knollen sind eine tolle Beilage zu Pellkartoffeln und Salaten und sorgen für Farbe in der Speisekammer und auf dem Esstisch.

- Essig, Wasser und Zucker in einen Topf geben und alles aufkochen, bis sich der Zucker auflöst.
- Die Radieschen waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Die geviertelten Radieschen mit den Koriandersamen in das Glas geben und alles mit dem noch warmen Sud aufgießen.
- Das Glas gleich nach dem Befüllen verschließen und für 24 Stunden gut durchziehen lassen. Anschließend sind die Radieschen verzehrfertig. Ungeöffnet halten sich die Gläser mehrere Wochen. |



ZUTATEN

- 2 Bund Radieschen
- 350 ml Wasser
- 350 ml Weißwein- oder Apfelessig
- 4 TL Rohrohrzucker
- 2 TL Koriandersamen
- 2 TL Steinsalz

Häufig landet frisches Blattgrün auf dem Kompost oder im Abfall – dabei sind die meisten Gemüseblätter ess- und genießbar. Sie stecken voller Nährstoffe und geben zudem ein tolles Aroma. So wie Radieschengrün. Es schmeckt würzig-frisch und eignet sich hervorragend als Pesto.

PESTO AUS RADIESCHENGRÜN

RESTE
VERWER-
TUNG

Rezept & Bild:
Margarete Maria Preker

 @Imagina_von_Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

ZUTATEN

- 1 Bund Radieschengrün
- 50 g Olivenöl (+ etwas mehr zum Bedecken des Pestos)
- 20 g Mandeln (geschält)
- 20 g Parmesan (gerieben)
- 1 Knoblauchzehe
- Zitrone
- Salz

- Gläser bei 110°C im Backofen ohne Deckel 30 Minuten lang sterilisieren und abkühlen lassen. Deckel mit warmem Wasser säubern und trocknen.
- Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Abkühlen lassen.
- Radieschengrün mit Wasser abbrausen und gut trocken tupfen, Knoblauch schälen und vierteln.
- Zunächst das Radieschengrün mit 100 g Olivenöl mit dem Pürierstab pürieren. Dann Mandeln, Knoblauch, Parmesan und einen Spritzer Zitrone hinzufügen.
- Falls nötig, etwas Öl dazugeben, sodass eine glatte, sämige Paste entsteht. Pesto mit Salz abschmecken, in Gläser füllen und die Oberfläche mit Öl bedecken.
- Anschließend im Kühlschrank aufbewahren. Konstant mit Öl bedeckt, hält sich das Pesto 3-4 Wochen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: ★★☆☆

Markt,
Supermarkt

RADIESCHENGRÜN-CHIPS

Selbstgemachte Chips bieten eine kalorienarme Alternative zu gekauften Chips. Sie sind schnell zubereitet, kurz im Backofen geröstet schmecken sie herrlich lecker. Solo oder als Topping im Salat, sind Radieschengrün-Chips immer eine knusprige, außergewöhnliche Knabbererei.

ZUTATEN

- Radieschengrün
- etwas Olivenöl
- Kräuter/Gewürze/
Gewürzmischung
- Salz

RESTE
VERWER-
TUNG

- Radieschengrün abbrausen und trocken tupfen.
- Olivenöl und Kräuter oder etwas Gewürzmischung wie ein Pizzagewürz mischen. Das Radieschengrün mit der Kräuter-Öl-Mischung marinieren.
- Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Radieschengrün auf einem Blech mit Backpapier auslegen und in den vorgeheizten Ofen geben. 10 Minuten rösten, bis die Blätter knusprig, aber nicht braun sind. Zwischendurch die Tür aufmachen und den Dampf rauslassen.
- Chips herausnehmen, mit Salz würzen und genießen. Trocken aufbewahrt halten sich die Chips einige Tage. |

Rezept & Bild:
Margarete Maria Preker

 @Imagina_von_Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Meine Vorräte & ich

Die Naturwissenschaftlerin

Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind schier unendlich. Manch einer kocht Konfitüre, die Nächste setzt Likör an und ein Dritter pökelt und räuchert für den Hausgebrauch. Diesmal gibt Andrea Hauk Einblicke in ihre Töpfe, Pfannen, Schränke und Vorräte.

SPEISEKAMMER: Was hast Du zuletzt verarbeitet?

Andrea Hauk: Spitzwegerich, Thymian und Salbei. Das sind die Bestandteile für unseren Erkältungstee, den wir gerne in der kalten Jahreszeit trinken.

Was stellst Du am liebsten selbst her und warum?

Ich stelle gerne meine eigenen Gewürzmischungen zusammen, vorzugsweise mit Kräutern aus dem eigenen Anbau. Selbst gemischte Kräuter schmecken einfach anders als die gekauften und geben jedem Essen einen gewissen Pfiff. Außerdem backe ich sehr gerne Brot. Hier führe ich seit einigen Jahren meinen Sauerteig, den ich einmal von einem netten Bäcker bekam. Letzte Woche gab es ein Kartoffelbrot mit kleinen Kartoffelstückchen darin. Das kam bei meiner Familie super an.

Wie bist Du dazu gekommen, Deine Vorräte selbst anzulegen?

Vielleicht kommt es durch meine Naturverbundenheit, vielleicht aber auch durch mein naturwissenschaftliches Interesse. Was passiert zum Beispiel im Bügelglas, wenn das Sauerkraut so richtig in Fahrt kommt? Warum wird mein Knoblauch grün und wie entsteht

Essig? Ich experimentiere sehr gerne und interessiere mich dafür, was in Lebensmitteln „drin“ und auf den Etiketten „drauf“ steht. Und nun zu Corona-Zeiten ist es allemal sinnvoll, Vorräte im Haus zu haben. Und wenn sie dann noch selbstgemacht sind, umso besser. Für mich gibt es im Winter kaum etwas besseres als eine Tomatensuppe aus dem Glas, bei der man die Aromen der Tomaten aus dem Garten des letzten Sommers herauschmeckt.

Welche Lebensmittel verarbeitest Du und mit welcher Methode?

Ich friere viel und gerne ein, selbst Konfitüre. Erdbeerkonfitüre zum Beispiel schmeckt nach dem Auftauen noch wunderbar frisch und behält ihre rote Farbe. Außerdem trockne ich gerne, vor allem Tomaten und Kräuter. Seit letztem Jahr teste ich auch die Vorzüge des Haltbarmachens durch Einkochen im Backofen.

Wo lagerst Du die selbstgemachten Lebensmittel?

Ich habe keine große Speisekammer. Meine Vorräte finden sich in der Küche und im Keller verteilt. Dafür besitze ich aber ein sehr großes Gewürzregal, auf das ich sehr stolz bin. Ich habe es aus alten Cola-Kisten und Marmeladengläsern selbst gebaut.





ANDREA HAUK

Andrea Hauk aus Sandhausen ist promovierte Biotechnologin und Mutter zweier Kinder. Daher ist es ihr umso wichtiger, dass ihre beiden Jungs wissen, wo ihr Essen herkommt und wie man nachhaltige und hochwertige Zutaten selbst herstellt. Andrea Hauk legt Wert auf Vielfalt statt Masse. So hat sie seit Jahren eigenen Sauerteig im Kühlschrank und backt Brot. Im Sommer, nach der Ernte, setzt sie jedes Jahr neues Sauerkraut an, stellt neue Konfitüre und andere eingemachte Leckereien her.

Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen? Dann einfach eine Mail an redaktion@speisekammer-magazin.de schicken.

Was ist Dein Lieblingsrezept, das Du immer und immer wieder kochst?

Mein liebstes Fermentier-Rezept sind saure Bohnen. Die fermentiere ich im Bügelglas über mehrere Wochen und koche sie anschließend mit Dörrfleisch. Dazu gibt es Kartoffelbrei. Außerdem koche ich gerne Konfitüre ein, vor allem die „Ostermarmelade“ hat es uns allen angetan. Ich koche sie aus Mango, Ananas und Orangen. Und was bei uns im Schrank nie fehlt, ist mein Schokopudding-Mix. Wenn ich früher gewusst hätte, dass in den Supermarkt-Päckchen im Prinzip nur Speisestärke und Kakao enthalten sind, hätte ich das schon viel eher selbst gemacht.

Was würdest Du jemandem raten, der selbst anfangen möchte, Vorräte anzulegen?

Mit dem anzufangen, was einem schmeckt und was man dann auch gerne isst. Es bringt nichts, viele Vorräte anzuhäufen, wenn man sie am Ende entsorgen muss, weil sie keiner isst. Was immer klappt: Pesto. Da kann man (fast) nichts falsch machen. Und wer Kinder hat, kann diese auch wunderbar in die Vorratshaltung mit einbeziehen. Etiketten beschriften kann auch ein Erstklässler (wenn auch nicht immer orthographisch einwandfrei) und mörsern, kneten und rühren lieben alle Kinder. Sie sind unheimlich stolz darauf, die „eigenen Gläser“ zu öffnen und zu kosten. Da essen die Kinder selbst Sauerkraut gerne. ■

SCHOKOPUDDING-MIX À LA ANDREA HAUK

ZUTATEN

- 300 g Speisestärke
 - 90 g Kakaopulver (hochwertig)
 - 1 ½ TL Vanillepulver (das mahle ich aus getrockneten Vanilleschoten, nachdem ich das Mark anderweitig verwendet habe)
 - 1 TL Salz
- Alles mischen und in einem Schraubdeckelglas aufbewahren.
- Für einen leckeren, doppelt schokoladigen Pudding 300 ml Milch und 100 ml süße Sahne in einem Topf mischen. 50 g dunkle Schokolade dazugeben und unter rühren auflösen. In einem zweiten Gefäß 45 g Pudding-Mix mit 1 ½ EL Zucker und 100 ml kalter Milch mischen und anschließend zu der kochenden Milch geben. Aufkochen, fertig.



LAUGENKNÖDEL IM GLAS

RESTE
VERWER-
TUNG

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN*

- 500 ml Milch
- 400 g Laugengebäck
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Eier (Größe M)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butterschmalz
- 1 TL Steinsalz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- Muskatnuss (frisch gerieben)

Zum Fetten der Gläser:

- Pflanzenöl (neutral)

*Ergibt 4 Gläser à 500 ml

Tipp

Damit die Knödel auch leicht wieder aus den Einmachgläsern herausrutschen, sollten möglichst Schraub- oder Weckgläser ohne Verjüngung verwendet werden. Da der Teig Milch und Eier enthält, sollte sich nach dem Einkochen sowohl bei Weck- als auch bei Twist-Off-Gläsern vergewissert werden, dass die Deckel fest verschlossen sind und sich das gewünschte Vakuum gebildet hat.

Aus alten Brezeln und Laugenstangen lassen sich köstliche Knödel zubereiten. Ein Aufwand, für den unter der Woche häufig die Zeit fehlt. Bei diesem Rezept werden die Laugenknödel einfach direkt im Glas eingekocht und lagern in der heimischen Speisekammer. So steht dem schnellen Knödelvergnügen im Alltag nichts mehr im Wege.

- Laugengebäck in kleine Würfel schneiden und die Milch aufkochen, um das Brot damit zu übergießen.
- Zwiebel schälen, fein Würfeln und in Butterschmalz glasig anschwitzen.
- Schnittlauch fein hacken und gemeinsam mit den gedünsteten Zwiebelwürfeln und Eiern unter die Brotmasse kneten.
- Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und 30 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 100°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Einmachgläser gleichmäßig von der Innenseite mit etwas Pflanzenöl einfetten und die Knödelmasse darauf verteilen.
- Danach die Ränder der Gläser säubern und die Deckel fest verschließen.
- Alle Gläser auf ein tiefes Backblech stellen und dieses mit kaltem Wasser befüllen, bis die Gläser zu 3-4 Zentimeter im Wasser stehen.
- Das so vorbereitete Blech für 2 Stunden auf die mittleren Schiene des Ofens geben und die Gläser steril einkochen.
- Im Anschluss aus dem Backofen holen und vollständig abkühlen lassen.
- Im kühlen Keller oder Kühlschrank sind die Knödel ungeöffnet bis zu 8 Wochen haltbar. |



€5,90

Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen

www.speisekammer-magazin.de

040 / 42 91 77-110



„Das Zischen vom Weckglas ist der Knaller“

Im Gespräch: Autorin
Daniela Wattenbach

Von der Bürokauffrau zur Heil- und Kräuterexpertin, ländlichen Hauswirtschafterin und Autorin. So sieht der Werdegang von Daniela Wattenbach aus. Über einen Zufall kam die gebürtige Fränkin dazu, ihr Wissen zur Verarbeitung und Konservierung saisonaler und regionaler Lebensmittel sowie zur Vorratshaltung in zwei Büchern aufzuschreiben. Ein Gespräch über Leben mit den Jahreszeiten, Einkoch-Erinnerungen und Nachhaltigkeit.

SPEISEKAMMER: Wie kam es dazu, dass Sie Autorin geworden sind?

Daniela Wattenbach: (lacht) Heute würde ich das als glückliche Fügung bezeichnen. Ich besuche einmal im Jahr meine beste Freundin, die seit Jahren in Köln wohnt. Wir waren gemeinsam bei einer Veranstaltung, auf der ich begeistert vom Einkochen erzählt habe. Einer der anwesenden Männer erzählte von seinem Apfelbaum im Garten, dessen Obst er ebenfalls verarbeiten würde, dies aber nicht so recht gelingen würde. Im Gespräch stellte sich heraus, dass es gar kein Apfel- sondern ein Quittenbaum war. Er war natürlich peinlich berührt, dass er als erwachsener Mann einen Apfel nicht mehr von einer Quitte unterscheiden konnte. Und gleichzeitig offensichtlich begeistert von meinen Tipps und Tricks, die ich ihm zu den Quitten gegeben habe. Denn er hat jemandem von einer Hamburger Agentur von mir berichtet, die dann kurz darauf an mich herangetreten ist, ob ich mir vorstellen könnte, Kochbücher zu schreiben. Ja, nun gibt es zwei Bücher von mir.

Aber gelernt haben Sie ursprünglich etwas anderes, richtig?

Ja, nach meinem Fachabitur habe ich eine Lehre zur Bürokauffrau absolviert. Das hat mich aber nicht lange erfüllt. Heute bin ich Verwaltungsangestellte in einer Schule. Vor zehn Jahren habe ich mich außerdem zur staatlich zertifizierten ländlichen Hauswirtschafterin weitergebildet und vor fünf Jahren zur zertifizierten Kräuterpädagogin. Seit zwei Jahren bin ich auch alle drei Wochen im bayerischen Fernsehen, in der Sendung „Wir in Bayern“. Dort gebe ich als Kräuterexpertin Tipps und Tricks rund um saisonale Kräuter und wie man sie verarbeiten und anwenden kann. Meine Berufung ist allerdings das Bücher schreiben und Autorin-sein. Das ist das, was ich mag und was mich erfüllt. Meine Bücher sollen Nachschlagewerke sein.

In Ihrem ersten Buch „Heimat im Glas“ machen Sie vor allem regionale und saisonale Lebensmittel haltbar. Was verarbeiten Sie am liebsten?

Ich habe keine Favoriten, sondern lebe mit den Jahreszeiten. Ich verarbeite alles, was mir zur Verfügung steht, von meinen Obstplantagen, Beerensträuchern und dem Gemüsegarten. Im Frühjahr sind das viele Kräuter, im Sommer Kirschen und Erdbeeren. Und im Herbst verarbeite ich viel Äpfel und Nüsse.

Sie haben einen Garten und leben eher ländlich. Wie kann jemand, der in der Stadt lebt, Vorräte anlegen?

Das ist gar nicht schwer. Obst und Gemüse kann man gut auf dem Markt einkaufen. Dabei kann man prima das Gespräch mit den Verkäufern und Bauern suchen. Sie fragen, wo die Ware herkommt und was eigentlich gerade Saison hat. Wenn man statt zu Fleisch vom Supermarkt zu Metzgerware greift und diese einfriert, hat man jederzeit ein tolles Stück parat. Auch frische Kräuter, die man in der Großstadt in Parks und auf Wiesen findet, wie Löwenzahn oder Bärlauch, lassen sich prima haltbar machen. Lagern sollte man seine Ware in der Garage oder einem Kellerraum, wenn man ihn hat. Dort ist es schön kalt und dunkel.

Was ist Ihre liebste Erinnerung ans Einkochen?

Oh, da gibt es viele. Im Keller meiner Großmutter gab es eine riesige Wand mit Einweckgläsern. Ich erinnere mich noch genau an das Geräusch, wenn man an den Gummis der Gläser zieht. Das Zischen vom Weckglas ist der Knaller. Zusammen mit meinen Geschwistern half ich meiner Mutter und Großmutter als Kind häufig, zum Beispiel beim Apfelmus kochen. Wenn dann Wochen oder Monate später die Gläser auf dem Esstisch standen, war das ein tolles Gefühl.

Sind Ihre Mutter und Großmutter Ihre Vorbilder in der Küche?

Auf jeden Fall. Ich frage mich häufig, was meine Mutter und Großmutter gemacht haben und machen würden. Bei uns wurde immer mit Vernunft eingekauft, da wir teilweise zwölf bis 14 Leute im Haushalt und am Esstisch waren. Da war eine gute

Planung unumgänglich. Die beiden haben an bewährten Rezepten nichts geändert, das wäre sonst Verschwendung gewesen.

Haben Sie auch Ihr Wissen von den beiden?

Ja und aus der Hauswirtschaftsschule. Mein Wissen möchte ich gerne weitergeben, das treibt mich an. Ich bekomme mittlerweile viele Anrufe, häufig von jungen Männern und Frauen, die wissen möchte, wie man Konfitüre kocht oder andere Dinge haltbar macht. Ich belächle sie nicht, sondern freue mich über die Anrufe.

In Ihrem zweiten Buch „Sauerteig & Wadenwickel“ geht es um einen nachhaltigen Haushalt. Haben Sie selbst schon immer nachhaltig gelebt?

Ja, irgendwie schon. In meiner Familie wurden nie unnütze Dinge gekauft oder unnötig konsumiert. Auch ein übermäßiger Fleischkonsum ist kein Thema bei uns. Früher wegen der Großfamilie nicht und heute führen mein Mann und ich das fort.

Was sind erste Schritte für einen nachhaltigen Haushalt?

Ich finde es sehr wichtig, nicht zu viele Sachen auf einmal zu starten, sondern mit einer Sache zu beginnen. Und dann nach und nach zu ersetzen. Das ist vergleichbar mit einer Diät. Nur wenn ich langfristig meine Ernährung umstelle und Sport mache, erziele ich Erfolge und bleibe dran. Ein guter Ort, mit Nachhaltigkeit zu starten, ist das Badezimmer. Hier kann ich feste Seife zum Beispiel statt Duschgel und Shampoo benutzen. Mir mal ein Peeling selber machen statt es zu kaufen. Ein guter Tipp ist auch, Freundinnen und Freunde zu befragen, was die so machen. Und Alltagsdinge auszutauschen. So kann ich mein Granola zum Frühstück selber machen, Honig vom Imker kaufen oder Nüsse selbst knacken statt fertige zu kaufen. Bei Neuanschaffungen sollte man sein Konsumverhalten grundsätzlich überdenken. Einfach immer den Kopf einschalten und überlegen. |



- 1) Daniela Wattenbach ist gebürtige Fränkin aus Burgbernheim und restauriert dort mit ihrem Mann einen alten Bauernhof.
- 2) Die Autorin lebt mit den Jahreszeiten und verarbeitet vor allem saisonales Obst und Gemüse.
- 3) Auch Nudeln lassen sich einfach selbst machen und müssen nicht gekauft werden

LESE-TIPP

Die beiden Bücher „Heimat im Glas“ und „Sauerteig & Wadenwickel“ sind im Südwest Verlag erschienen. Weitere Infos dazu gibt es unter www.suedwest-verlag.de.





TOLLE KNOLLE

Unbekannter Topinambur



Optisch erinnert er an Ingwer oder Kurkuma, botanisch ist er mit der Sonnenblume verwandt. Galt Topinambur einst in Frankreich als Delikatesse, wurde er in ganz Europa lange von der Kartoffel verdrängt. Seit einigen Jahren erlebt er jedoch ein Comeback. Mit unseren Rezepten lässt sich die vitaminreiche Sprossknolle auf vielfältige Art haltbar machen – ausprobieren lohnt sich. Ernten kann man nämlich einen tollen Geschmack, der zwischen leicht erdig, nussig und süß variiert.



1. Verwandtschaft

Topinambur gehört zu den Korbblütlern und ist Teil der Gattung, zu der auch die Sonnenblume zählt. Die Pflanze als Ganzes wird bis zu drei Meter hoch, hat gelbe Blüten und bildet essbare Sprossknollen.

2. Namensvielfalt

Der Name Topinambur leitet sich von „Tupinamba“ ab, dem Namen eines indigenen Volkes. Im Deutschen kann der Name sowohl männlich (der Topinambur) als auch weiblich (die Topinambur) sein. Darüber hinaus ist die Knolle unter zahlreichen weiteren Namen bekannt wie Erdsonnenblume, Knollensonnenblume, Erdbirne, Jersusalem-Artischoke, Erdartischoke, Erdtrüffel, Ewigkeitsknolle, Indianerknolle.

3. Herkunft

Man vermutet, dass die Pflanze ursprünglich aus Mexiko oder anderen Teilen Mittel- und Nordamerikas stammt. Im 19. Jahrhundert war die Knolle ein wichtiges Nahrungs- und Futtermittel. Im 17. Jahrhundert kam sie dann nach Europa, als französische Auswanderinnen und Auswanderer sie in Nordamerika entdeckt hatten und nach Frankreich schickten. Dort wurde sie bald populär und galt eine Zeit lang sogar als Delikatesse. Allerdings wurde sie ab der Mitte des 18. Jahrhunderts von der Kartoffel verdrängt. Seit einigen Jahrzehnten ist Topinambur als Alternative oder Ergänzung zur Kartoffel und als Winter- und Frühlingsgemüse wieder im Kommen.

4. Saison

Für die Saison von Topinambur gibt es verschiedene Angaben. Grob kann man sie zwischen Oktober und Mai ernten und auf dem Wochenmarkt oder in gut sortierten Supermärkten kaufen. Die Pflanze stellt keine großen Ansprüche an ihre Umgebung und ist pflegeleicht. Die Knollen können auch bei Frost und Schnee geerntet werden.

10 Fakten über Topinambur

6. Vielfältig genießbar

Das weiß-gelbe Fruchtfleisch von Topinambur schmeckt roh leicht erdig und eignet sich für Frühlingsalate. Gekocht oder gegart schmeckt die Knolle süßer und nussig. Die Schale ist ebenfalls zum Verzehr geeignet.

7. Topinambur vs. Kartoffel

Im Gegensatz zur Kartoffel ist die Haut der Topinambur fein und dünn. Dadurch vertragen die oberirdischen Sprossen von Zweiterer auch nur Temperaturen von maximal -5°C. Der Rest kann Frost bei -30°C ausgesetzt werden. Wie die Kartoffel bildet auch die Topinamburpflanze an die 30 Knollen, die sich in Form und Farbe völlig unterscheiden können. Es gibt hellbraune, bläuliche und sogar violette Sorten.

5. Lagerung

Ähnlich wie Kartoffeln sollte man auch Topinambur im kühlen Keller oder an einem anderen dunklen, kühlen Ort aufbewahren. Dort halten sich die Knollen Wochen, wenn nicht Monate lang. Im Kühlschrank halten sie sich ungewaschen nur wenige Tage.

9. Vitaminträger

Wie viele andere Gemüse- und Obstsorten enthält auch Topinambur die Vitamine A, B1, C, B6 und B2. Sie ist außerdem reichhaltig an Eisen, Kalium, Magnesium und Kalzium.

8.

Anbauggebiete

In Deutschland befinden sich die Anbauggebiete für die Pflanze vor allem in Niedersachsen, Brandenburg und Baden. Vielfach bezieht der Handel Topinambur aus Frankreich oder Israel.

10. Diabetiker-Kartoffel

Zu diesem Namen kam die Sprossknolle, da sie pro Knolle etwa 16 Prozent Inulin enthält. Dieser Ballaststoff beeinflusst den Blutzuckerspiegel kaum, sodass Diabetiker das Gemüse ohne Bedenken genießen können. Inulin aus Topinambur nützt aber auch Gesunden: Es trägt zum Aufbau der Darmflora bei und stärkt damit die Abwehrkräfte.

BIRNENMUS MIT TOPINAMBUR

Wer statt des klassischen Birnenkompotts etwas Neues ausprobieren möchte, hat mit Topinambur eine tolle Gelegenheit dazu. Topinambur verleiht dem Kompott eine zusätzliche nussige und erdige Süße. Damit wird das Mus zum perfekten Begleiter für herzhaftere wie süße Speisen, schmeckt zu Crackern, aber auch zu (veganem) Käse oder Reibekuchen.

ZUTATEN*

- 500 g Birnen
- 100 g Topinamburknollen
- 25 ml Birnen- oder Apfelsaft (alternativ: Wasser)
- 1/2 Prise Salz
- 1/2 Prise Zucker

*Ergibt 2 Gläser

Tipp

Wer die Süße weiter hervorheben will, kann weiteren Zucker (50-100 g) hinzugeben. Wer zusätzlich noch eine karamellartige Geschmacksnote haben möchte, backt die Birne und den Topinambur vor der weiteren Verarbeitung in einer Auflaufform bei 200°C für 10-12 Minuten – optional mit Zucker bestreut.

- Topinambur und Birnen schälen.
- Topinambur in kleinere Stücke schneiden. Birnen sorgfältig vom Kerngehäuse und holzigen Strunk befreien und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- Topinambur und Birne zusammen mit dem Birnsaft in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Temperatur herunterdrehen und mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten simmern lassen, bis beides weich gekocht ist.
- Salz und Zucker hinzugeben und mit dem Stabmixer pürieren.
- Anschließend die warme Masse in vorbereitete, sterile Gläser füllen. Das Birnenmus abkühlen lassen, die Gläser luftdicht verschließen und kühl sowie dunkel lagern. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren und zügig verzehren. |

Rezept & Bild: Daniela Schubert und Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



EINGELEGTER TOPINAMBUR

Die Topinamburpflanze ist mit ihren gelben Blüten nicht nur eine Zierde im Garten, sondern mit ihren essbaren Knollen ein wertvoller Vitaminlieferant. Nachdem die Knolle bei uns lange in Vergessenheit geraten war, kommt sie nun zurück. In Scheiben geschnitten und in Essig eingelegt, hält sie sich ewig und verfeinert Salate oder Sandwiches.

- Topinambur schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Gemüsescheiben in vorbereitete Einmachgläser füllen.
- Die übrigen Zutaten in einen Topf geben und aufkochen. Den Sud in die Gläser mit den Gemüsescheiben gießen, bis alles bedeckt ist. Mit Deckeln verschließen. 90 Minuten bei 100°C einkochen. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Markt



ZUTATEN

- 400 g Topinambur
- 250 ml Weißweinessig
- 250 ml Wasser
- 2 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer



TOPINAMBUR-SHOT

Rezepte & Bilder: Josef Trottmann

Shots und Smoothies erfreuen sich großer Beliebtheit. Während beim Smoothie verschiedenes Obst und Gemüse verarbeitet wird, kommt beim Shot die volle Konzentration einer Frucht oder Gemüse zum Einsatz. Der nussige Geschmack von Topinambur erfrischt den Gaumen und gibt ordentlich Energie.

ZUTATEN

- 500 g Topinambur
- 50 ml Apfelsaft
- 1 Zitrone

- Topinambur schälen, waschen, stückeln. Im Mixer zu Mus verarbeiten.
- Die Zitrone auspressen.
- Apfel- und Zitronensaft zu dem Mus geben. Erneut alles gut durchmischen.
- Die Masse in Gläser abfüllen und mit Schraubdeckeln verschließen. Bei 90°C 30 Minuten einkochen. Verschlossen sind die Gläser 6 Monate haltbar. So braucht man auch im Sommer nicht auf die gesunden Knollen zu verzichten und hat einen schnellen Shot zur Hand. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





TOPINAMBUR-CHIPS

Knackige Chips aus Topinambur stellen eine abwechslungsreiche und kalorienarme Alternative zu Kartoffelchips dar und lassen sich für das ganze Jahr haltbar machen. Die Zubereitung gelingt im Backofen ebenso wie mit der Heißluftfritteuse.

ZUTATEN

- 4 Topinamburknollen
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz

- Die Knollen säubern und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Anschließend in eine Schüssel geben und abdecken.
- Olivenöl mit den Gewürzen verrühren und über die Gemüsescheiben geben. Das Gewürzöl kurz einmassieren und die Scheiben auf Backpapier verteilen. Die Scheiben sollten dabei möglichst nicht aufeinander, sondern nebeneinander liegen.
- Je nach Dicke der Scheiben etwa 30 Minuten bei 130°C im Backofen backen. Ist das Gemüse trocken und sieht knusprig aus, sind die Chips fertig.
- Abgekühlt in einem luftdichten Glas aufbewahren. |

Tipp

Die Gewürzmischung lässt sich, je nach Geschmack abwandeln. Kombiniert man Salz, Oregano und Rosmarin, erhält man mediterrane Chips, mit feinem Rauchsatz und Cayenne-Pfeffer bekommt der Snack eine rauchige und schärfere Note.

Schwierigkeitsstufe:
Aufwand:
Haltbarkeit:
Verfügbarkeit Zutaten:



Supermarkt, Markt



TOPINAMBUR-HOKKAIDO-PUFFER

Warum immer nur Kartoffeln oder Zucchini zu Puffern verarbeiten? Hokkaido-Kürbis und Topinambur sind die Stars in diesem Rezept. In großer Menge auf Vorrat zubereitet, lassen sie sich einfrieren und später portionsweise im Toaster rösten oder in der Pfanne backen.

ZUTATEN

- 300 g Topinambur
- 300 g Kürbis
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Zwiebel
- 20 g Hartweizengrieß (alternativ: Maisgrieß)
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz (zum Braten)

Rezepte & Bilder: Bärbel Adelhelm
/Alltagstipps-und-Rezepte-
einer-schwäbischen-Allrounderin-
990114201022031/



Tipp
Dazu schmeckt
Schmand oder
das Topinambur-
Birnenmus von
Seite 46.

- Topinambur schälen, Kürbis entkernen, in Stücke schneiden und beides fein raspeln. Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.
- Alle Zutaten miteinander vermischen. Für 10 Minuten quellen lassen.
- Anschließend die Mischung gut ausdrücken. Flüssigkeit wegschütten.
- Butterschmalz in eine Pfanne geben. Mit einer Suppenkelle oder einem Esslöffel das Gemüse portionsweise in die Pfanne geben und anbraten. Alternativ die fertigen Puffer portionsweise einfrieren. |

Schwierigkeitsstufe:
Aufwand:
Haltbarkeit:
Verfügbarkeit Zutaten:



Supermarkt, Markt

Die Leserinnen und Leser besser kennenlernen

Wir wollen es wissen

Knapp zwei Jahre gibt es SPEISEKAMMER jetzt. Als wir 2019 starteten, wussten wir nicht genau, wo die Reise hingehen würde. Antrieb war und ist unsere Leidenschaft für gute Lebensmittel und die Liebe zum Selber- und Haltbarmachen. Ob und mit wie vielen Menschen wir diese teilen, konnten wir uns nur grob vorstellen. Ebenso, ob das, was wir tun, Anklang findet. Daher möchten wir das nahende zweijährige Bestehen nutzen, die Menschen, die SPEISEKAMMER lesen, besser kennenzulernen. Wir danken schon jetzt allen, die sich die Zeit nehmen, an unserer Befragung teilzunehmen. Schneller geht es online: www.speisekammer-magazin.de/umfrage

Wie oder wo beziehst/kaufst Du das Magazin

SPEISEKAMMER?

- Ich bin Abonnent/in der Print-Ausgabe
- Ich bin Abonnent/in der Digital-Ausgabe
- Ich kaufe (fast) jede Ausgabe im Handel
- Ich kaufe ab und zu ein Einzelheft
- Ich bekomme SPEISEKAMMER von einem Freund/einer Freundin
- Sonstiges _____

Wo kaufst Du das Magazin vorwiegend, wenn Du es im Handel erwirbst?

- Im Zeitschriftenhandel
- Im Lebensmittelhandel
- Sonstiges _____

Wie bewertest Du die inhaltliche Kompetenz von SPEISEKAMMER? (1 = sehr gut bis 6 = ungenügend)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Wie bewertest Du die optische Aufmachung von SPEISEKAMMER? (1 = sehr gut bis 6 = ungenügend)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Wie bewertest Du die Glaubwürdigkeit von SPEISEKAMMER? (1 = sehr gut bis 6 = ungenügend)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Wie bewertest Du den Abwechslungsreichtum der Themenwahl in SPEISEKAMMER? (1 = sehr gut bis 6 = ungenügend)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Wie wichtig sind Dir folgende Aspekte an einem Magazin wie SPEISEKAMMER?

	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig	nicht wichtig
Kompetenz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Informationsgehalt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktualität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glaubwürdigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Themenvielfalt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie viel liest Du im Heft?

- alles
- etwa 3/4
- die Hälfte
- etwa 1/4

An wie viele Personen gibst Du das Magazin weiter?

- keine
- eine Person
- zwei Personen
- drei Personen
- mehr als drei Personen

Beeinflussen die Inhalte Deine Kaufentscheidung für das Magazin?

- häufig
- gelegentlich
- selten
- nie

Welche Themen interessieren Dich? (Mehrfachnennungen möglich)

- Grundlagen-Artikel zu Techniken und Methoden des Haltbarmachens
- Grundlagen-Artikel zur Lagerung von Vorräten
- Grundlagen-Artikel zu einzelnen Lebensmitteln
- Rezepte
- Vegetarische Rezepte
- Vegane Rezepte
- Foto-Anleitungen zur Zubereitung
- Reportagen aus Manufakturen
- Reportagen über Unternehmen
- Reportagen aus der Landwirtschaft
- Porträts anderer Selbermacher
- Sonstiges _____

Wie häufig bereitest Du etwas nach Rezepten aus SPEISEKAMMER zu?

- mehrmals pro Woche
- einmal pro Woche
- mehrmals pro Monat
- einmal pro Monat
- seltener

Was ist Dir an Rezepten wichtig?

	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig	nicht wichtig
Einfachheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aufwand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haltbarkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gewöhnliche Zutaten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besondere Zutaten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abwechslung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie würdest Du Dich in Sachen Selbermacher selbst bezeichnen?

- Neuling ohne Erfahrung Neuling mit ersten Erfahrungen
 Erfahren Fortgeschritten

Wie alt bist Du?

- 19 oder jünger 20-29 30-39 40-49
 50-59 60-69 70 oder älter

Wie lange bist Du bereits Selbermacher(in)?

- seit weniger als 1 Jahr seit 1-2 Jahren seit 3-5 Jahren
 seit 6-10 Jahren seit 11-20 Jahren
 seit 21-40 Jahren über 40 Jahre

Was legst Du vorwiegend an Vorräten an oder stellst es selbst her? (Mehrfachnennung möglich)

- Konfitüren, Gelees süße Aufstriche herzhaftere Aufstriche
 Soßen, Pestos eingelegtes Obst eingelegtes Gemüse
 Sirup, Saft andere Getränke Nudeln
 Brot Milchprodukte Käse
 pflanzliche Milchalternativen Fisch, Fleisch, Wurst

Warum legst Du Vorräte an? (Mehrfachnennung möglich)

- Zeitersparnis Geldersparnis für schwierige Zeiten
 Hobby um saisonales Obst und Gemüse haltbar zu machen
 um bestimmte Techniken und Methoden anzuwenden

Mit welchen Techniken und Methoden arbeitest Du? (Mehrfachnennung möglich)

	täglich	häufig	gelegentlich	selten	nie	kenne ich nicht
Dörren	<input type="radio"/>					
Einkochen	<input type="radio"/>					
in Essig einlegen	<input type="radio"/>					
Fermentieren	<input type="radio"/>					
Räuchern	<input type="radio"/>					
Pökeln	<input type="radio"/>					

Wie wichtig ist Dir das Thema Nachhaltigkeit?

- sehr wichtig wichtig weniger wichtig nicht wichtig

Welche sozialen Netzwerke nutzt Du?

	täglich	häufig	gelegentlich	selten	nie	kenne ich nicht
Youtube	<input type="radio"/>					
Facebook	<input type="radio"/>					
Instagram	<input type="radio"/>					
Twitter	<input type="radio"/>					
TikTok	<input type="radio"/>					
Pinterest	<input type="radio"/>					
Sonstiges	_____					

Welche Medien nutzt Du, um Dich über das Haltbarmachen zu informieren? (Mehrfachnennung möglich)

- Zeitschrift Blogs von Selbermacher(inne)n Youtube
 Facebook-Seiten Facebook-Gruppen Instagram
 Foren Sonstige _____

Welche Blogs und Facebook-Gruppen nutzt Du am häufigsten?

Nutzt Du ausschließlich deutschsprachige Quellen oder auch englischsprachige?

- beides ausschließlich deutschsprachige Quellen

Nutzt Du eines oder mehrere unserer digitalen Angebote? (Mehrfachnennung möglich)

	häufig	gelegentlich	selten	nie	kenne ich nicht
Digital-Magazin	<input type="radio"/>				
Website	<input type="radio"/>				
Instagram	<input type="radio"/>				
Facebook-Seite	<input type="radio"/>				
Forum (Facebook-Gruppe)	<input type="radio"/>				
Online-Shop	<input type="radio"/>				
BROTApp	<input type="radio"/>				

Wie viel Geld investierst Du ins Selbermachen pro Jahr?

- < 500 Euro 500-1.000 Euro 1.000-2.000 Euro
 2.000-3.000 Euro >3.000 Euro

Wo kaufst Du Lebensmittel und Zutaten?

	immer	häufig	gelegentlich	selten	nie
Im Supermarkt	<input type="radio"/>				
Auf dem Markt	<input type="radio"/>				
Im stationären Einzelhandel	<input type="radio"/>				
Online	<input type="radio"/>				
Sonstiges	<input type="radio"/>				

Wo? _____

Entwickelst Du selbst Rezepte?

- Ja Nein

Welche Zeitschriften liest Du neben SPEISEKAMMER?

Was gefällt Dir an SPEISEKAMMER?

Was vermisst Du an SPEISEKAMMER?

Den ausgefüllten Fragebogen bitte einsenden an:

Redaktion SPEISEKAMMER
 Wellhausen & Marquardt Medien
 Hans-Henny-Jahnn-Weg 51, 22085 Hamburg

Meine Vorräte & ich

„Einkochen macht süchtig“

Gemüse in Essig einlegen, Likör ansetzen, Aufstrich herstellen, Fleisch pökeln oder räuchern. Die Möglichkeiten, selbst Vorräte anzulegen, sind unendlich. Was Kochbegeisterte in ihren Küchen zaubern, wie sie ihre Lebensmittel selbst und haltbar machen und was sie in ihren Vorratsschränken und Kellern lagern, verraten sie hier. Hier gibt Michaela Schöppl einen Einblick.

SPEISEKAMMER: Was machst Du am liebsten und warum?

Michaela Schöppl: Ich habe einen eigenen Garten, in dem sehr viele Tomaten und anderes Gemüse wachsen. Die verarbeite ich, je nachdem, was die Jahreszeiten gerade hergeben, am liebsten. Einwecken ist dabei meine liebste Methode. Und seit letztem Jahr mache ich auch mein Sauerkraut selbst.

Wie bist Du dazu gekommen, Vorräte selbst anzulegen?

Mein Garten war und ist ein großer Antrieb. Außerdem bin ich Mitglied in einer Facebook-Gruppe, bei der ich viele Anregungen, Tipps und Hilfestellungen bekommen habe.

Welche Lebensmittel stellst Du selbst her?

Dank der vielen Tomaten aus meinem Garten koche ich gerne Tomatensoßen in allen Varianten, aber auch Bolognese. Ein weiterer Favorit ist meine Kürbissuppe.

Wie lagerst Du Vorräte?

Da es dort schön kühl und dunkel ist, lagere ich meine Sachen vor allem im Keller. Aber vieles hält sich gar nicht erst lange, weil meine Kinder vorher vorbeikommen, in den Keller gehen und sich dort an den Gläsern mit Selbstgemachtem bedienen.

Welches Equipment möchtest Du in Deiner Küche nicht mehr missen?

Mein gesamtes Einkoch-Equipment ist Gold wert, ohne meinen Einkochautomat und den Glasheber geht bei mir gar nichts.

Ist Dir auch schon einmal etwas gründlich misslungen?

Natürlich ist mir auch schon einmal das eine oder andere im Glas Einkochte schlecht geworden. Das lag aber meist an falschen Einkochzeiten. Daher sollte man, gerade am Anfang, lieber einmal mehr die Zeiten überprüfen oder auch nochmal in einschlägigen Gruppen fragen, wenn man sich unsicher ist.

Was würdest Du jemandem raten, der selbst anfangen möchte, Vorräte anzulegen?

Ich habe angefangen, Listen zu schreiben. Auf denen steht, was ich gemacht habe und noch machen möchte. Einkochen macht süchtig und so behalte ich den Überblick. Joghurt und viele andere Lebensmittel kaufe ich nur noch in Gläsern ein, da man diese dann weiter verwenden kann. |

MICHAELA SCHÖPPL

Michaela Schöppl lebt in der schönen Oberpfalz im Landkreis Regensburg. Die Gegend, in der sie lebt, ist eher ländlich geprägt, dafür kann sie einen Garten ihr Eigen nennen. Die 55-jährige Witwe hat zwei erwachsene Kinder, die nur allzu gerne vorbeikommen, um sich ein paar Gläser mit selbstgemachten Leckereien abzuholen. Michaela arbeitet Teilzeit in einer Schule. In ihrer Freizeit kocht und backt sie sehr gern, stricken und Diamant-Painting zählen ebenfalls zu ihren Hobbys. Und sie ist nach eigenen Angaben immer irgendwie beschäftigt.



Lust, die eigenen Vorräte zu zeigen und vom aktuellen Projekt zu erzählen? Dann einfach eine Mail an redaktion@speisekammer-magazin.de



HALTBARE MUNTERMACHER

Müsli, Knäckebrot & Co.

Ein altes Sprichwort besagt: „Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler.“ Auch wenn der Spruch überholt ist und letztendlich die Summe aller verzehrten Lebensmittel am Tag entscheidend ist, spielt die erste Mahlzeit des Tages für viele eine große Rolle. Selbst bei Wikipedia gibt es eine Übersicht, was wo auf der Welt typischerweise zum Frühstück serviert wird. Doch häufig fehlen die Zeit und Muße, um ausgiebig zu frühstücken. Wie gut, wenn dann ein Griff in den Kühlschrank und die Vorratskammer reicht, um im Handumdrehen für einen guten Start in den Tag zu sorgen. Mit unseren Ideen für Granola, Müsli, Cornflakes und süße Brotaufstriche weiß man genau, was drin ist und dass es schmeckt. Und startet noch dazu guten Gewissens, gesund und mit Energie in den Tag. Auch Knäckebrot, Apfeltörtchen und Erdnuss-Energyballs passen immer und schmecken selbst dem größten Frühstücksmuffel.



ANANAS-KOKOS-GRANOLA

Rezept & Bild: Chiara Schmitz

ZUTATEN*

- 200 g Dinkelflocken
- 100 g Mandeln (ganz)
- 100 g Ananasringe (getrocknet)
- 100 g Kokos-Chips
- 100 g Honig
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Kakao (dunkel)
- 1 EL Zimt
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL Salz

*Ergibt ca. 500 g



Mit einer großen Portion Exotik in den Tag starten – das klappt wunderbar mit dem crunchigen Ananas-Kokos-Granola. Der süße Geschmack der Ananas, die nussige Note der Kokosnuss und das Knackige der Mandeln vereinen sich zu einer wahren Geschmacksexplosion. Besonders gut passt es natürlich zum Müsli, doch auch als kleiner Snack zwischendurch – anstelle von Chips oder Schokolade – überzeugt das Granola.

- Mandeln und Kokos-Chips in mundgerechte Stücke klein hacken.
- Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.
- Das Kokosöl erwärmen, damit es flüssig wird. Es darf nicht kochen. Zu den Zutaten geben und 80 g des Honigs zugeben. Alles gründlich vermischen.
- Masse auf ein Backblech mit Backpapier geben und gleichmäßig verteilen. Die restlichen 20 g Honig über der Masse verteilen, nicht mehr umrühren.
- Das Backblech in den Ofen geben. Granola 10-15 Minuten backen. Zwischendurch umrühren, damit es gleichmäßig bräunt. Es sollte nicht zu dunkel werden.
- Aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. In Behälter umfüllen, verschließen und dunkel aufbewahren. Es ist mehrere Wochen haltbar. ▮

Tip

Das Granola muss nach dem Backen nicht komplett getrocknet sein. Es trocknet beim Abkühlen vollständig aus.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



VITAL-MÜSLI

Selbst zusammengestellte Müslis mit ausgewählten Zutaten bieten eine gesündere Alternative zu gekauften, häufig zuckerhaltigen Varianten. Unser Vital-Müsli enthält unter anderem Leinsamen, deren Omega-3-Fettsäuren für den menschlichen Stoffwechsel wichtig sind. Außerdem enthalten sie Schleimstoffe, die die Verdauung anregen. Damit gelingt der Start in den Tag gleich mit gutem Gewissen.

ZUTATEN*

- 400 g Dinkelflocken (alternativ: Haferflocken)
- 100 g Mandeln (gehobelt)
- 100 g Leinsamen (geschrotet)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Schokoraspel

*Ergibt 700 g Müsli

- Alle Zutaten miteinander vermischen.
- Dunkel und gut verschlossen ist das Müsli mehrere Monate haltbar. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
 Aufwand: ★☆☆
 Haltbarkeit: ★★★
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Chiara Schmitz



Rezept & Bild: Vanessa Grieb

GUTE-LAUNE-MÜSLI

Abgesehen davon, dass gekaufte Müslis häufig voller Zucker stecken, sind die meisten Mischungen einfach langweilig. Flocken, vielleicht noch ein paar Flakes und für manch einen im schlimmsten Fall auch noch Rosinen. Das Gute-Laune-Müsli bringt Abwechslung auf den Frühstückstisch. Auch hier bilden Haferflocken und Leinsamen die Basis, Bananenchips, Kakaonibs und geröstete Erdnüsse sorgen für ordentlich Biss.

ZUTATEN

Bananenchips*

- 3 Bananen (reif)
- 1/2 Zitrone

*Ergibt ca. 100 g

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
 Aufwand: ★☆☆
 Haltbarkeit: ★☆☆
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Müsli*

- 200 g Haferflocken
- 100 g Leinsamen (geschrotet)
- 100 g Bananenchips
- 70 g Erdnüsse (geröstet, ohne Salz)
- 30 g Kakaonibs

*Ergibt 500 g Müsli

- Für die Chips Bananen in 2-5 mm dicke Scheiben schneiden. Je dünner die Scheiben sind, umso knuspriger wird das Resultat. Backblech oder Rost mit Backpapier auslegen. Die Bananenscheiben auf dem Blech verteilen. Die Scheiben sollten sich nicht berühren, damit sie später nicht zusammenkleben.
- Zitrone aufschneiden und den Saft auspressen. Mit einem Backpinsel oder Teelöffel alle Bananenscheiben mit wenig Zitrone bestreichen. Nicht zu viel nehmen, sonst werden die Chips säuerlich.
- Das Backblech auf der mittleren Schiene in den ungeheizten Backofen schieben. Die Temperatur auf 70°C Umluft einstellen.
- Die Bananen nun 6-8 Stunden im Ofen trocknen. Jede Stunde einmal kurz den Ofen öffnen, um die Feuchtigkeit abzulassen. Alternativ kann man einen Holzlöffel zwischen die Ofentür klemmen.
- Nach 6 Stunden einmal überprüfen, ob die Chips fertig sind. Dazu einige aus dem Backofen holen und abkühlen lassen. Wenn sie sich trocken anfühlen und eine ledrige Konsistenz haben, sind sie fertig. Sonst weiter trocknen lassen.
- Vollständig auskühlen lassen. Zur Aufbewahrung in verschließbare Behälter geben. Je länger die Chips ausgekühlt sind, umso länger halten sie sich – bis zu 6 Wochen.
- Für das Gute-Laune-Müsli alle Zutaten miteinander vermischen. Dunkel und gut verschlossen ist die Mischung mehrere Wochen haltbar. |



COOKIE-CORNFLAKES

Milch und Kekse sind ein absolutes Traumpaar und gehen eigentlich zu jeder Tageszeit. Warum also nicht gleich mit köstlich knusprigen Cookies in den Morgen starten? Statt der üblichen Cerealien und Müslis kommen ab sofort auch diese schokoladigen Cookie-Cornflakes auf den Frühstückstisch.

- Die Eier zusammen mit Butter, Vanilleextrakt und Zucker cremig aufschlagen.
- Unter Rühren Mehl, Salz und Backpulver einrieseln lassen.
- Zum Schluss die Schokotropfen unterheben und den Teig für 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.
- Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen und drei Bleche mit Backpapier auslegen.
- Anschließend kleine Kügelchen, maximal so groß wie eine Backerbse, aus dem Teig formen und mit genügend Abstand auf die drei Bleche verteilen.
- Jedes Blech nacheinander für 8-10 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen goldbraun backen. Damit alle Cornflakes gleichmäßig braun werden, sollte Geduld bewiesen und ein Backblech nach dem anderen gebacken werden.
- Nach dem Auskühlen die Cookie-Cornflakes in Vorratsgläser abfüllen.

Tipp

Der Teig sollte nach der Herstellung gut durchkühlen, damit die kleinen Cookies später nicht zu sehr beim Backen schmelzen.

ZUTATEN

- 175 g Mehl
- 90 g Butter (zimmerwarm)
- 90 g Zucker
- 40 g Schokotropfen
- 1 Ei (Größe M)
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de



KNÄCKEBROT

Die Auswahl an Knäckebrot im Supermarkt ist mittlerweile riesig. Wer aber schon beim Frühstück wissen möchte, was drin ist, macht es zukünftig einfach selbst. Ob herzhaft oder süß belegt, Knäckebrot schmeckt eigentlich immer – egal ob zum Frühstück, zur Brotzeit oder als kleiner Snack zwischendurch. Das Knäckebrot hält sich und ist glutenfrei.

- Hirse, Buchweizen und Sonnenblumenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- Das Wasser abgießen und die eingeweichten Körner mit Ahornsirup, Olivenöl sowie Salz in eine Küchenmaschine geben und zu einer klebrigen Masse pürieren.
- Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech dünn ausstreichen und 45 Minuten bei 150°C backen. Darauf achten, dass das Knäckebrot nicht zu braun wird.
- Alle 15 Minuten die Backofentüre kurz öffnen, damit die feuchte Luft aus dem Backofen entweichen kann. Das Knäckebrot umdrehen und so lange backen, bis es durch und durch trocken ist. Das kann je nach Dicke 15-45 Minuten dauern. Das fertige Knäckebrot in einem luftdichten Schraubglas oder einem Plastikbehälter aufbewahren. So ist es etwa 4 Wochen haltbar. |

ZUTATEN*

- 80 g Hirse
- 80 g Buchweizen
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- Wasser zum Einweichen

*Ergibt 1 Backblech

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tip

Das Knäckebrot sollte nach dem Auskühlen knusprig sein und sich leicht brechen lassen. Falls es noch etwas biegsam ist, das Blech weiter im Backofen lassen, damit es trocknet, und alle 5-10 Minuten testen.

Rezept: Corinna Fuhrmann

Bild: Benedikt Fuhrmann

@rosenundkohl

/rosenundkohl

www.rosenundkohl.de



SCHOKO-MINZ-AUFSTRICH

Egal ob an einem gemütlichen Sonntag oder ganz routiniert unter der Woche – ohne einen süßen Brotaufstrich ist das morgendliche Frühstück für Viele einfach nicht komplett. Darum darf dieser minzfrische Schokoaufstrich ab sofort in keiner Vorratskammer fehlen. Das Beste neben dem schokoladigen Geschmack: Die Zutatenliste ist frei von Zusatz- oder Konservierungsstoffen.

Tipp

Beim Abfüllen ist der Aufstrich meist noch sehr flüssig, härtet aber nach dem Auskühlen zügig aus und behält dank dem Kokosöl eine streichfähige Konsistenz.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

ZUTATEN*

- 300 g Kuvertüre (zartbitter)
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Minzsirup
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Backkakao
- 1 Prise Salz

*Ergibt 300 g

Rezept & Bild: Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

- Die Kuvertüre zusammen mit dem Kokosöl behutsam in einem Wasserbad zum Schmelzen bringen. Die Temperatur der Kuvertüre ist wichtig. Sie sollte nicht stärker als auf 45°C erhitzt werden, da sie sonst klumpig wird und mit ihr der gesamte Aufstrich.
- In der Zwischenzeit Kakao, Puderzucker und Salz mischen.
- Den trockenen Zutatenmix nach und nach mit einem Schneebesen in die Schokolade einrühren.
- Zum Schluss tröpfchenweise mit Minzsirup abschmecken und in saubere Gläser abfüllen.
- Bei Zimmertemperatur ist der Aufstrich bis zu 4 Wochen haltbar – im Sommer sollte er besser im Kühlschrank aufbewahrt werden. |

VANILLA-NUSSCREME

Dieser Brotaufstrich ist mit wenigen Zutaten zubereitet, vegan und enthält keinen raffinierten Zucker oder Palmöl. Salz und Agavendicksaft sorgen für eine gleichzeitig salzige und süße Note. Für einen gesunden Start in den Tag oder als schneller Energie-Lieferant aufs Brot für zwischendurch. Und das Beste daran: Er ist schnell auf Vorrat gemacht.

- Alle Zutaten mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. In ein sauberes Glas umfüllen und mit Rapsöl begießen.
- Anschließend im Kühlschrank aufbewahren und die Oberfläche dabei stets mit Öl bedeckt halten. So hält sich die Creme 3-4 Wochen. |

ZUTATEN

- 200 g Nüsse (gemischt)
- 40 g Agavendicksaft
- 40 g Rapsöl „Buttergeschmack“ (+ etwas Öl zum Bedecken)
- 1/2 TL Vanille (gemahlen)
- 1 g Salz

Rezept & Bild: Margarete Maria Preker

 @Imagina_von_Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de

Schwierigkeitsstufe: 

Aufwand: 

Haltbarkeit: 

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tipp

Aromatischer schmeckt der Aufstrich, wenn die Nüsse vorher in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett, Butter oder Öl geröstet werden.

Wer morgens noch nicht so viel Hunger hat, aber dennoch auf eine Kleinigkeit nicht verzichten möchte, für den kommen diese Erdnuss-Energie-Kugeln genau richtig. Im Nachmittagstief sorgen sie für den kleinen Energiekick zwischendurch und sind eine willkommene Abwechslung zu Müsli-Riegel, Nüssen und Co.

ZUTATEN*

- 300 g Mandelmehl
- 100 g Erdnussbutter
- 1 Handvoll Erdnüsse (gehackt)
- 2 TL Kokosnuss-Öl
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Prise Salz

*Ergibt 25 Kugeln

- Alle Zutaten, außer den gehackten Erdnüssen, in eine große Schüssel geben und mit der Hand gut durchkneten.
- Sobald alles eine einheitliche, teigartige Masse ergibt, Kugeln formen.
- Anschließend die Kugeln mit leichtem Druck durch die gehackten Erdnüsse rollen. In einer Aufbewahrungsdose gelagert, halten sich die Energyballs mehrere Wochen. |

Tipp

Durch Zugabe von etwas Zitronensaft erhalten die Energiekugeln eine erfrischende Note. Nicht nur Erdnuss ist ein hoher Energielieferant. Die Zutaten können hier nach Belieben und gegebenenfalls vorhandenen Allergien durch Haselnüsse, Walnüsse, getrocknete Aprikosen, Datteln, Feigen, Kakaopulver, Kokosflocken, Chiasamen, Leinsamen oder Kerne abgewandelt werden.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept & Bild: Daniela Schubert & Heiko Harthun

 @teekesselchenhh

 /teekesselchenhh

 www.tee-kesselchen.de

Jetzt bestellen



Sauerteig – lecker, gesund, aber ein Buch mit sieben Siegeln? Das muss nicht sein. Denn wer das Zusammenspiel der Mikroorganismen versteht und weiß, wie man sie steuert, kann souverän damit umgehen. Mit dieser Fibel bleiben keine Fragen offen. Vom Anstellen des eigenen Sauerteigs über seine Pflege bis hin zu Problemlösung und Langzeitsicherung sowie kreativer Reste-Verwertung wird alles erklärt, was im Backalltag wichtig ist. Fachlich fundiert, pragmatisch und praxiserprobt. Gezeigt werden klassischer Sauerteig, Lievito Madre, Japanische Hefe, Marvin, das Multitalent sowie glutenfreier Sauerteig. Und zu jedem von ihnen gibt es im Anhang gleich Rezepte. So kann der Backspaß direkt beginnen.

www.brot-magazin.de/einkaufen
oder 040/42 91 77-110

Inspiration

Die Themen Vorräte anlegen und Lebensmittel haltbar machen haben zahlreiche Facetten. Noch dazu kann man sich ihnen von vielen Seiten nähern: Kulinarisch, wirtschaftlich, wissenschaftlich und pragmatisch. Hier ist eine Auswahl von Dingen, die uns in letzter Zeit inspiriert haben.



Positiv in die Zukunft blicken. Das hat sich auch das Kiekeberg-Museum vorgenommen und die neuen Kursprogramme des Freilichtmuseums online gestellt. Unter anderem können dort für 35,- Euro Brotbackkurse mit Sauerteig gebucht werden. Noch ist es zwar geschlossen, soll aber baldmöglichst wieder geöffnet werden, sobald die strengen Auflagen gelockert werden.

 www.kiekeberg-museum.de



Fruchtbare und gesunde Böden sind die Lebensgrundlage einer Gesellschaft, sie versorgen die Menschen mit Nahrung und tragen wesentlich dazu bei, den Anteil der Treibhausgase in der Atmosphäre zu senken. Als wichtigster Kohlendioxid-Speicher neben den Ozeanen nehmen sie in Bezug auf den Klimawandel daher eine Schlüsselrolle ein. Doch was bedeutet das für die Zukunft? Welche Herausforderungen kommen auf die Landwirtschaft und auf Verbraucherinnen und Verbraucher zu? In seinem Dokumentarfilm „Unser Boden, unser Erbe“ zeigt Regisseur Marc Uhlig wesentliche Zusammenhänge rund um die kostbare Ressource Boden auf. Ein Plädoyer für nachhaltige Landwirtschaft und ressourcenorientierten Konsum. Im W-Film Online-Kino unter www.wfilm.de/unser-boden-unser-erbe/film-dvd-bluray-vod ist der Film für 7,99 Euro als Stream abrufbar.

 www.wfilm.de/unser-boden-unser-erbe



fairment

Fermentieren ist ein spannendes und faszinierendes Thema. Wer daran interessiert ist, kann kostenlos an einem Online-Kongress von fairment teilnehmen. 33 Expertinnen und Experten diskutieren ab dem 5. März und beantworten Fragen zu fermentierten Lebensmitteln. Es geht unter anderem um Themen wie Mikroorganismen, wie Fermentieren zu Hause klappen kann und geben Tipps & Tricks rund um Kombucha, fermentiertes Gemüse, Milch- und Wasserkefir, Fleisch, Wurst und vieles mehr. Das kostenlose Ticket und weitere Informationen gibt es unter www.fermentationskongress.de





www.vorrat.sebag.de
 /Vorrat Lager und Einkaufslisten-Manager



Was habe ich noch in meinem Kühlschrank oder der Speisekammer, was übersteigt wann das Mindesthaltbarkeitsdatum und sollte somit zeitnah gegessen werden? All das zu organisieren und im Blick zu haben, ist manchmal gar nicht so leicht. Abhilfe schafft die Vorrat-Lager- und Einkaufslisten-Manager-App im Google PlayStore. Wer sich austauschen möchte, kann dies in der dazugehörigen Facebook-Gruppe tun.



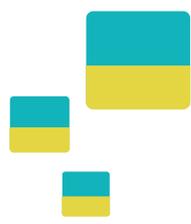
www.alles-rund-ums-hobby.de

Auf Reisen lernt man die Länder der Welt auf ganz unterschiedliche Art und Weise kennen. Unterhaltungen mit Einheimischen, Besichtigungen historischer Stätten und das Eintauchen in die Lebensweisen und Realitäten des Urlaubszieles. Eine weitere, besonders intensive Herangehensweise ist der Genuss traditioneller Speisen. In kleiner Form funktioniert das Kennenlernen von fremden Kulturen so auch ganz bequem in der heimischen Küche. In 30 Rezepten um die Welt – im neuen **BROT**Sonderheft **BACKEN International** begibt sich Autorin Olga Rau mit den Leserinnen und Lesern auf eine kleine Weltreise. Ob Pluschki, Empanadas oder Gua Bao – alle Rezepte laden zu einer kleinen Auszeit und einem Abstecher beispielsweise nach Russland, Chile oder Taiwan ein. Damit die kulinarischen Besonderheiten auch so aussehen und schmecken wie in ihrem Heimatland, gibt es zu vielen der 32 Rezepte ausführliche, bebilderte Zubereitungs-Anleitungen, die Schritt für Schritt gelingsicher erklären, wie die landestypischen Gebäcke entstehen. Der Preis: 8,50 Euro.



Zero Waste Austria hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Gedanken der Müllvermeidung in Österreich und ganz Europa weiter zu verbreiten. Allen soll gezeigt werden, wie einfach es ist, ressourcenschonend zu leben. Dazu bieten sie beispielsweise Workshops an, aber auch die Zero Waste Card: Beim Vorzeigen dieser Karte gibt es Rabatte bei nachhaltigen österreichischen Unternehmen. Selbstverständlich ist auch die Karte selbst nachhaltig. Sie wird aus Holz hergestellt und klimaneutral verschickt.





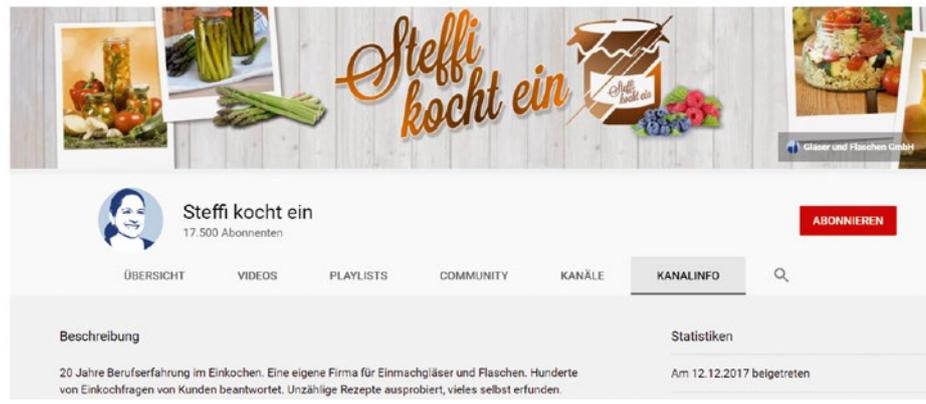
Beim Einkaufen, Autofahren oder Spazieren gehen – die Möglichkeiten, sich einen guten Podcast auf die Ohren zu geben, sind vielfältig. Am besten ist es natürlich, wenn sich dieser auch noch um das größte Hobby dreht: Essen. Wie der von Tillmann Overlack. In seinem Format „zum Mitnehmen“ widmet er sich Themen wie alten Gemüsesorten, Fermentieren und der Herkunft von Fleisch. Dazu spricht er mit unterschiedlichen Protagonisten.

@zum Mitnehmen



„Steffi kocht ein“ – auf ihrem Youtube-Kanal gibt Steffi Burmeister ihr Wissen aus 20 Jahren Erfahrung rund um das Thema Einkochen weiter. Diese schöpft sie aus ihrer eigene Firma „Gläser und Flaschen“ für Einmachgläser und Flaschen. Doch sie stellt nicht nur Rezepte und Verarbeitungstechniken vor, sondern besucht Selbstversorger, Höfe und gibt Workshops für Kinder. Es ist also für alle etwas dabei, die sich mit dem Thema beschäftigen möchten.

Und schon wieder ist die Milch schlecht geworden, die Tomaten haben auch schon einmal bessere Zeiten gesehen und das Brot ist verschimmelt – mehr als ärgerlich, und vermeidbar. Mit der App Plantriscope aus dem App Store für iOS-Produkte. Denn mit diesem kleinen Helferlein können im Handumdrehen Fotos der Lebensmittel gemacht und diese dann mit dem Ablaufdatum versehen werden. So verliert man nicht den Überblick und der Lebensmittelverschwendung wird der Kampf angesagt. Denn bevor Joghurt oder Quark ablaufen, gibt es eine Benachrichtigung aufs Handy.





Katsu Lask liebt Fermentieren. Daraus macht die Hamburgerin keinen Hehl. Auf ihrem Blog „Fermentation Love“ beschäftigt sie sich mit grundsätzlichem Wissen zu der Methode zum Haltbarmachen, entwickelt kreative Rezepten und gibt Hilfestellung in Form eines Salzrechner. Auf diese Weise gelingt es auch den mathematisch weniger Begabten, mit den richtigen Mengen zu fermentieren. Ein weiteres, wichtiges Thema: Fermentieren nach Saison. Man kann also nachsehen, was gerade geerntet werden kann und so saisonal arbeiten.

www.fermentation.love

[@kami_katsu](https://www.instagram.com/kami_katsu)

[/fermentationlove](https://www.facebook.com/fermentationlove)

[fermentationlove](https://www.pinterest.com/fermentationlove)



[@Chris' Pastawerkstatt](https://www.instagram.com/Chris_Pastawerkstatt)
[/Chris' Pastawerkstatt](https://www.facebook.com/Chris_Pastawerkstatt)



Nudeln sind in allen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen allseits sehr beliebt. Diese selbst herzustellen, trauen sich die meisten allerdings (noch) nicht zu. Einer, der diese Hemmung schon vor langer Zeit abgelegt hat, ist Christopher Leddin. Auf seinem Instagram-Kanal und seiner Facebook-Seite zu „Chris' Pastawerkstatt“ stellt er eindrucksvoll vor, wie vielfältig die Teigwaren sein können. Kurz, lang, dick, dünn, gefüllt, verfeinert – er zeigt, was alles möglich ist und entföhrt in eine Pasta-Welt, von der die meisten wohl nur zu träumen wagen.

Als Autorin von **SPEISEKAMMER** ist Margarete Maria Preker für die Leserinnen und Leser keine Unbekannte. Doch auch Backen gehört zu ihren größten Leidenschaften, sie ist regelmäßig als Autorin im Schwesternmagazin **BROT** zu finden. Mit Brotpassion möchte sie nun ihre eigene Backschule in ihrem Wohnort Lübbecke eröffnen. In einem Video auf der Crowdfunding-Plattform Startnext stellt die passionierte Hobby-Bäckerin ihr Vorhaben genauer vor. Neben Kursen zu Brot und Kleingebäck soll es Unterrichtseinheiten zum Thema Sauerteig, Hefewasser und Feingebäck geben. Die Crowdfunding-Kampagne startet ab sofort und dauert noch bis Mai.



www.startnext.com/brotpassion
www.brotpassion.de

FÜR EINSTEIGER WIE PROFIS

Fond, Soße & Geräuchertes



Gute Basics sind unverzichtbar für eine schmackhafte, authentische Küche. Eine aromatische Soße oder ein herzhafter Geflügelfond werten jedes noch so einfache Gericht auf. Wir zeigen, wie man beides ganz einfach auf Vorrat herstellt. Und wie ein einfacher Soßenbinder aus Brotresten entsteht. Wer die Basics bereits beherrscht oder wen die Lust auf Geräuchertes packt, für den haben wir schmackhafte Ideen, wie man Schinken und Entenbrust räuchert oder ein leckeres Pastrami mit ein wenig Geduld zu Hause nachmachen kann. Aber Achtung: Bei allen Rezepten besteht Suchtgefahr!

Bild: Heike Tottmann

Tipp

Der Fond kann auch portionsweise eingefroren werden. Je mehr Knochen für den Fond aufgekocht werden, desto mehr Geschmack. Deshalb können auch Hühnerkarkassen (Knochen, Gerippe) verwendet werden. In **SPEISEKAMMER 01/2020** gibt es ein Rezept für Fleischfond aus Rindfleisch.



ZUTATEN*

- 1.000 g Hähnchenflügel (oder ein entsprechend großes Suppenhuhn)
- 3 Zwiebeln
- 2 - 3 Karotten
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Sellerieknolle
- 1 Stange Lauch
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Lorbeerblätter
- 6 Pfefferkörner
- Wasser
- einige Thymianzweige (optional)
- Salz

*Ergibt 3.000 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
 Aufwand: ★★☆☆
 Haltbarkeit: ★★★☆☆
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

GEFLÜGELFOND

Fonds sollten in jeder Küche Teil der Grundausstattung sein. Sie sind wichtige Geschmacksträger, ihre Zutatenliste ist überschaubar und die benötigten Ingredienzien sind überall erhältlich. Zudem sind selbstgemachte Fonds geschmacksintensiver und günstiger als die gekauften Fertigprodukte aus dem Supermarkt. Sie bilden die köstliche Basis für Suppen, Soßen, Risottos, Ragouts und Currys.

- Die Hähnchenflügel gründlich kalt abwaschen und trocken tupfen. Wird ein Suppenhuhn verwendet, dieses zerteilen und ebenfalls kalt abwaschen und trocken tupfen.
- Gemüse schälen, waschen und in mittelgroße Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls grob schneiden.
- Gemüse, Geflügelteile, Gewürze und Kräuter in einen großen Topf mit etwa 5 Liter Inhalt geben und mit Wasser befüllen, bis alles gut bedeckt ist.
- Das Wasser zum Kochen bringen. Entstehenden Schaum abschöpfen, damit der Fond klar wird.
- 3 Stunden bei milder Hitze köcheln lassen.
- Anschließend das Gemüse, das Geflügel sowie die Lorbeerblätter abseihen und den fertigen Fond in sterilisierte Gläser füllen.
- Einkocht wird nun je nach Vorliebe im Einkochautomaten oder im Kochtopf. In jedem Fall aber für 120 Minuten bei 100°C. Der eingekochte Fond ist mindestens 1 Jahr haltbar und sollte am besten dunkel und kühl gelagert werden. |

FOND VS. BRÜHE

Bei einem Fond beträgt die Kochzeit mehrere Stunden, da hier Gemüse mit Fleisch oder Fisch und Wasser ausgekocht und der Geschmack an die Flüssigkeit übertragen werden soll. Für einen Fleischfond verwendet man Knochen, bei Fisch und Meeresfrüchten Gräten und Schalen. Diese zerfallen im Fond, sodass davon später nahezu nichts mehr übrig bleibt. Brühe dagegen ist ein Nebenprodukt, das entsteht, wenn man Gemüse, Fleisch oder Fisch in Wasser aufkocht. Die Kochzeit ist kurz und man kann sie anschließend pur, mit Nudeln oder Reis essen oder in anderen Gerichten weiterverarbeiten.

Rezept & Bild: Heike Trottmann

/Geliebte Kräuter



Tipp

Wer will, kann die Soße noch etwas abbinden. Dafür eignet sich Johannisbrotkernmehl oder etwas restliches Gemüse, das vom Passieren durch das Sieb übrig geblieben ist. Dazu etwas Gemüse mit dem Stabmixer und der Soße fein pürieren.

DUNKLE SOÛE

Rezept: Corinna Fuhrmann
Bild: Benedikt Fuhrmann

ZUTATEN*

- 3.000 ml Gemüsebrühe (zum Beispiel aus SPEISEKAMMER 03/2019)
- 1.000 g Gemüse (gemischt, zum Beispiel Karotte, Pastinake, Zwiebel, Rote Bete)
- 200 ml Rotwein oder Saft (rot)
- 2 Bund Thymian
- 50 g Steinpilze (getrocknet)
- 3 EL Tomatenmark
- 3 Lorbeerblätter
- 4 EL Bratöl
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 1 Prise Salz

*Ergibt 1.000 ml

 @rosenundkohl
 /rosenundkohl
 www.rosenundkohl.de

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Diese dunkle Soße ist einfach, unglaublich lecker und noch dazu vegan. Eine gute dunkle Soße ist ein Soulfood-Klassiker und aus der deftigen Küche nicht wegzudenken. Selbstgemacht schmeckt sie am besten und zaubert aus einfachen Kartoffeln und Knödeln ein herrliches Essen. Die Soße lässt sich wunderbar einfrieren und ist somit schnell einsatzbereit.

- Gemüse waschen, schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. In vier Portionen aufteilen.
- Die erste Portion in einen Topf mit einem Durchmesser von mindestens 20 cm geben und mit je einem EL Bratöl pro Portion Gemüse von allen Seiten dunkelbraun anrösten. Das angeröstete Gemüse beiseite stellen.
- Den Vorgang mit dem übrigen Gemüse wiederholen. Gibt man alles auf einmal in den Topf, wird das Gemüse nicht geröstet, sondern nur gedünstet.
- Sobald die letzte Portion im Topf angeröstet wird, das Tomatenmark dazugeben. Auf kleiner Stufe weiter rösten und mit einem Schluck Gemüsebrühe ablöschen.
- Beim letzten Durchgang alle Röstaromen vom Topfboden lösen und die restliche Gemüsebrühe, das angeröstete Gemüse, Steinpilze, Lorbeerblätter, abgezupfte Thymianblätter und Saft auf das Gemüse geben und 2 Stunden auf kleiner Stufe kochen lassen.
- Die Soße abkühlen lassen und alles durch ein Sieb passieren. Die Lorbeerblätter entfernen.
- Nun die Soße auf kleiner Flamme bei offenem Deckel auf 1.000 ml einreduzieren lassen.
- Mit Sojasoße, Salz und Zuckerrübensirup abschmecken.
- Abgekühlt die Soße portionsweise abfüllen und einfrieren. Die Soße ist mehrere Monate haltbar. |

WÜRZIGER SOßENBINDER

Selbstgemachter Soßenbinder ist eine tolle Alternative zum gekauften Fertigprodukt, spart Geld und ist frei von ungewollten Zusatzstoffen. Er lässt sich aus Zutaten herstellen, die man fast immer zu Hause hat und ist eine prima Resteverwertung für altes, hartes Brot. Mit dem Soßenbinder lassen sich vor allem dunkle Soßen wunderbar würzen und andicken.



ZUTATEN

- 60 g Altbrot
- 30 g Reismehl (alternativ: Semmelbrösel, Speisestärke)
- 30 g Pilze (getrocknet)
- 30 g Gemüsebrühe (selbstgemacht oder 25 g Kräuter + 5 g Salz)

▪ Alle Zutaten in einem Mixer pulverisieren und in einem Glas luftdicht verschließen.

▪ **Anwendung:** 250 g Wasser kochen, 3 EL Soßenbinder mit etwas kaltem Wasser verrühren, zu dem kochenden Wasser geben und unter Rühren kurz aufkochen. Für Suppen und Eintöpfe den Soßenbinder mit etwas kaltem Wasser verrühren und dazu geben. ▮

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★★★☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild:
Margarete Maria Preker

 @Imagina_von_Rosenberg

 /Brotpassion

 www.brotpassion.de



SO GELINGT GERÄUCHERTER SCHINKEN Aus dem Rauch

Rezept & Bilder: Josef Trottmann

ZUTATEN

- 1.500 g Schweinelachs
- 1.500 g Schweinebauch (nicht zu fett)
- 2.000 g Speisesalz
- 1.000 - 2.000 ml Wasser (zum Bedecken)
- 3 Zwiebeln (mittelgroß)
- 3 Knoblauchzehen
- 75 g Wacholderbeeren (getrocknet)
- 50 g Pfeffer (schwarz)

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten:

Metzger,
Supermarkt

Rohes Fleisch einsalzen, räuchern und damit haltbar zu machen, ist in allen Kulturkreisen eine seit Jahrhunderten geläufige Methode. Dieses Rezept wird seit Jahrzehnten in der Familie von Josef Trottmann weitergegeben und hat sich bewährt. „Ein gutes Stück Fleisch“, selbst wenn es klein ausfiel, war bei den Trottmanns schon immer ein besonderes Geschenk - das von Herzen kommt. Und mit viel Liebe, Geduld und vor allem Zeit hergestellt wurde.

- Ein Stück Lachs vom Schwein für den Schinken und Schweinebauch in größere Stücke schneiden. Knochen im Bauch, falls vorhanden, entfernen.
- Speisesalz in eine große Schüssel geben, Pfeffer und Wacholderbeeren hinzufügen. Fein geschnittene Knoblauchzehen und Zwiebeln gut mit den Gewürzen vermischen.
- Das Fleisch gut mit einem Drittel der Würzmischung einreiben.
- Ein zweites Drittel der Würzmischung auf den Boden eines Steinfasses geben und das marinierte Fleisch darauf verteilen.
- Nun die restliche Würzmischung auf dem Fleisch verteilen und mit einem sauberen Baumwolltuch möglichst faltenfrei abdecken.



1) Schwarte leicht einstechen, das erleichtert später das Anbringen der Fleischerhaken fürs Aufhängen in der Räucherkammer



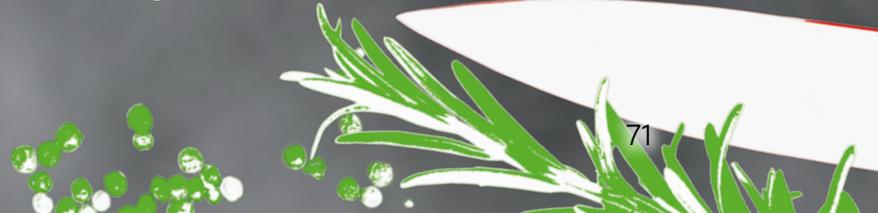
3) Eingeriebenes Fleisch gleichmäßig auf dem Boden eines großen Steinfasses verteilen. Dabei sollten keine größeren Zwischenräume entstehen und das Fleisch auf gleicher Höhe liegen. Die restliche Würzmischung gleichmäßig auf dem Fleisch im Faß verteilen und mit einem sauberen Baumwolltuch abdecken



2) Das rohe Fleisch kräftig mit der Würzmischung einreiben



4) Das Baumwolltuch mit einem passenden Holzdeckel abdecken. Das Holz sollte unbehandelt sein





5

5) Für einen gleichmäßigen Druck den Deckel mit einem sauberen Stein beschweren und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag nachschauen, ob sich genügend Wasser aus dem Fleisch an der Fassoberfläche gebildet hat. Wenn nicht, mit abgekochtem Wasser auffüllen, damit das Wasser einen luftdichten Abschluss für das Fleisch bildet



6

6) Der Wasserspiegel über der gesamten Fläche. Während der Fleischkonservierung über 6 Wochen wird das Faß mit einem Baumwolltuch abgedeckt und immer wieder kontrolliert



7

7) Geräuchert wird mit Fichtenästen und frischen Sägespänen



8

8) Nachdem dass Fleisch nach 6 Wochen aus dem Fass kommt, wird es noch einmal gewässert



9

9) Nach dem Wässern wird das Fleisch zum Abtropfen abgelegt, und mit einem Tuch abgetupft und mit einem Fleischhaken versehen. Wer keine Haken zur Verfügung hat, kann auch eine Lebensmittel-Schnur nehmen

- Einen Naturholzdeckel auf die Masse legen und mit einem sauberen Stein oder einem anderen schweren Gegenstand beschweren. Über Nacht stehen lassen.
- Am nächsten Tag nachschauen, ob sich genügend Wasser aus dem Fleisch auf der Oberfläche gebildet hat. Meist ist es nötig, etwas abgekochtes Wasser (1.000-2.000 ml) aufzufüllen, damit das Wasser einen luftdichten "Abschluss" zum Fleisch bildet. Der Flüssigkeitsspiegel dient als natürliche Membran und verhindert das Eindringen von Bakterien.
- Das Faß mit einem Baumwolltuch abdecken und 6 Wochen stehen lassen.
- Nach dieser Zeit das Fleisch aus dem Faß nehmen und 2 Stunden mit kaltem Wasser in einer Wanne wässern.
- 2 Stunden abtropfen lassen und eventuell anhaftende Zwiebel- und Knoblauchstücke entfernen.
- Das Fleisch in die Räucherammer hängen und mit wenig Rauch das Räuchern beginnen.
- Nach 1 Woche in der Räucherammer, bei ungefähr 6-8 Stunden räuchern täglich, ist der Schinken fertig. Wer ein sogenanntes „Schwarzgeräuchertes“ möchte, kann noch 1 weitere Woche räuchern. Die Räucherammer dient gleichzeitig als idealer Aufbewahrungsort. |



10) Nun kommt das gebeizte Fleisch in die Räucherammer



11) Nach 2 Tagen im Rauch



12) Nach 7 Tagen im Rauch



13) Der fertige Schinken. Das "Geselchte", wie man in Bayern sagt, kann man warm verzehren, aber auch gut kalt zu frischem Brot oder dünn geschnitten aufs Sandwich



HEIßGERÄUCHERTE ENTENBRUST

ZUTATEN*

- 800 g Entenbrust
- 20 g Pökelsalz
- 1 Orange (Bio)
- 1 TL Zucker
- 4 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfefferkörner (schwarz)

*Ergibt 800 g

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

Geräucherte Entenbrust schmeckt nicht nur zur Weihnachtszeit. Sie eignet sich auch hervorragend als Einstieg in die Welt des Räucherns. Neben der Ente werden Pökelsalz, Zucker und Gewürze, vor allem aber Zeit, Geduld, ein Vakuumierer und ein Smoker-Grill benötigt. Als Belohnung lockt ein herrlich geräuchertes Stück Fleisch und das unbezahlbare Gefühl, diese Köstlichkeit selbst hergestellt zu haben.

 @lebkuchennest
 /lebkuchennest.de
 www.lebkuchennest.de

Schwierigkeitsstufe: ★★★

Aufwand: ★★★

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Metzger,
Supermarkt, Internet



Tipp

Nach der Pökelzeit im Vakuum sollte sich das Fleisch schon deutlich fester anfühlen und eine deutliche Rotfärbung aufweisen. Zu Beginn des Räucherns sollte die Temperatur nicht über 80°C steigen, da sich sonst eine ledrige Haut auf dem Fleisch bildet und der Rauch nicht mehr bis ins Innere eindringen kann. Wird die fertige Brust nochmals in Vakuum verpackt, hält sie sich im Kühlschrank bis zu 4 Wochen.

- Für die Gewürzmischung die Schale der Orange fein abreiben. Pfefferkörner und Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen.
- Orangenabrieb, Zucker, Pfeffer, Wacholder und Steinsalz gründlich vermischen.
- Entenbrust trocken tupfen und gleichmäßig mit der Gewürzmischung von allen Seiten einreiben. Damit ist die Brust trockengepökelt.
- Danach in einem Beutel vakuumieren und für 5-6 Tage im Kühlschrank lagern. Einmal täglich mit dem Beutel wenden, damit sich eventuell gebildete Flüssigkeit mit den Gewürzen verteilen kann.
- Nach Ablauf der Pökelzeit die Entenbrüste aus dem Beutel nehmen, gründlich abspülen und erneut trocken tupfen.
- Anschließend für weitere 2 Tage offen an einem Küchengarn oder einer Bratenschnur im Kühlschrank aufhängen und durchbrennen (äußere Oberfläche antrocknen) lassen.
- Im nächsten Schritt den Smoker-Grill mit Räucherholz bestücken und auf eine Garraumtemperatur von 60°C bis maximal 80°C bringen.
- Die Entenbrust darin bis zu einer Kerntemperatur von 60°C räuchern.
- Danach die Temperatur auf knapp 100°C erhöhen und die Entenbrust bis zu einer Kerntemperatur von 70-75°C fertig garen. Das dauert rund 3 Stunden. ■



PASTRAMI

Auch wenn viele glauben, Pastrami sei eine Erfindung aus den USA, stimmt das so nicht ganz. In Wirklichkeit handelt es sich um ein kulinarisches Mitbringsel aus der jüdischen Küche, das von Einwanderern nach Amerika mitgebracht wurde. Inzwischen findet man es auch bei uns in der Auslage beim Metzger – oder man probiert sich an dieser hausgemachten Variante.

- Eine Lake aus Wasser, Salz, Pökelsalz, Piment, Nelken, Zucker, Honig herstellen und zusammen mit Lorbeerblättern, Knoblauchzehen und Sternanis in einem großen Topf aufkochen.
- So lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich Salz und Zucker vollständig aufgelöst haben – danach gut abkühlen lassen.
- Das Fleisch in eine große Schüssel oder Topf geben und vollständig mit der Lake bedecken. Anschließend muss das Fleisch 5 Tage in der Lake ruhen. Da die Lake vom Fleisch aufgesogen wird, sollte zu Beginn überschüssige Lake aufbewahrt und später aufgegossen werden. Das Fleisch muss immer reichlich mit Flüssigkeit bedeckt sein.
- Danach aus der Lake nehmen und gründlich mit kaltem, klarem Wasser abspülen.
- Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Die übrigen Gewürze in einer trockenen Pfanne ohne Butter oder Öl rösten. Die geröstete Körnermischung aus Fenchel, Koriander und Pfeffer leicht abkühlen lassen und im Mörser zerkleinern.
- Das Fleisch damit einreiben.
- Die gewürzte Rinderbrust anschließend noch einmal für 12 Stunden im Kühlschrank offen ruhen lassen.
- Danach für etwa 3 Stunden bei 90-95°C heiß räuchern, bis eine gewünschte Kerntemperatur von 60-65°C erreicht ist. Zum Räuchern eignet sich neben dem Smoker-Grill auch ein geschlossener Kugelgrill oder der Räucherofen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 150° Ober-/Unterhitze vorheizen – eine Auflaufform mit Wasser füllen, einen Rost darauf platzieren, das warme Fleisch darauflegen und alles dicht mit Alufolie umwickeln.
- Jetzt noch weitere 3 Stunden im Ofen dämpfen, um die Rinderbrust zart und mürbe fertig zu garen. Anschließend die Brust aus der Form nehmen und auf einem Brett abkühlen lassen.
- Mit einem scharfen Messer dünn aufschneiden. Den ersten Schnitt unbedingt quer zur Faser setzen, sonst ist das Mundgefühl eher faserig und zäh. Nach dem Auskühlen kann das Pastrami bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. |

Tipp

Neben Rinderbrust eignen sich auch Rinderschulter oder Tafelspitz – entscheidend für ein gutes Ergebnis ist eine schöne Marmorierung des Fleisches.

Schwierigkeitsstufe: ★★★

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Metzger, Supermarkt

ZUTATEN*

- 2.000 ml Wasser
- 1.000 g Rinderbrust
- 150 g Meersalz
- 80 g Zucker
- 40 g Honig
- 20 g Pökelsalz
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Sternanis
- 1 EL Pfefferkörner (schwarz)
- 1 EL Koriandersamen
- ½ EL Fenchelsamen
- ½ TL Gewürznelken (gemahlen)
- ½ TL Piment (gemahlen)

*Ergibt 1.000 g

Rezept & Bild: Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

SPEISEKAMMER



FOOD HUGGERS

Food Huggers sind kleine Helfer in der Küche, mit denen das Wegschmeißen von Lebensmitteln und der Einsatz von Plastik reduziert werden. Food Huggers legen sich dicht um Obst oder Gemüse und halten sie dadurch schön frisch. Auch Gläser kann man damit abdecken und somit auf Folie verzichten. Hergestellt aus weichem und BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität, leicht zu reinigen, spülmaschinenfest.



5er-Set



4er-Set groß



Avocado



6er-Set klein

FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA



Der weltweit einzige Dörrautomat, der zur Aufbewahrung auf 1/3 seiner Größe zusammengelegt werden kann. Sahara liefert über 1 qm Trockenfläche, digital gesteuerte 750W-Doppelheizungen, einen leisen und hocheffizienten Umluftstrom, gefilterten Lufteinlass, automatisierte Doppelzeit-/Temperaturregler, Regale aus Edelstahl und Glastüren.

BISTROVITAL HEIßLUFTOFEN UND TROMMELRÖSTER

Dieses Gerät ist ein wahres Multitalent. Neben dem gesunden Grillen, Backen ist auch Dörren möglich. Der Clou: dank der mitgelieferten Trommel lassen sich auch Kaffee und Nüsse schonend rösten. Der Bistrovital Heißluftofen und Trommelröster verfügt über acht voreingestellte Programme, wie Kaffeerösten oder gesundes Dörren von Obst und Gemüse, kann aber auch individuell programmiert werden. Lieferumfang: Ofen, rotierender Grillkorb/Röstitrommel, Grillspieß, Entnahmegabel, Grillblech und Dörrgitter.



Bestellungen unter www.speisekammer-magazin.de/shop oder 040/42 91 77-110



**Bee's Wrap
3er-Set Käse
25 x 27,5 cm**

**Bee's Wrap
Frühstückspause**



€ 26,-



€ 14,-

**Bee's Wrap
Sandwich
33 x 33 cm**



**Bee's Wrap
Baguette
33,5 x 66 cm**

€ 18,50

NATÜRLICHE VERPACKUNG

Bee's Wrap ist eine innovative und zugleich ganz natürliche Art, Dinge zu verpacken und zu verschließen. Es handelt sich um Bio-Baumwolle (Global Organic Textile Standard zertifiziert), die mit Wachs aus nachhaltiger Bienenzucht getränkt wurde. Dabei kommen zudem Bio-Jojoba-Öl und Baumharz zum Einsatz. Bee's Wrap ist frei von Plastik, komplett recycle- und sogar kompostierbar.

Diese natürliche Folie eignet sich hervorragend zum Verpacken von Brot oder Käse, für das Pausenbrot, aber auch zum Verschließen von Schüsseln zur Frischhaltung im Kühlschrank. Sie passt sich jeweils der Form an und (um-)schließt sie perfekt. Trotz des angenehmen Bienenwachs-Aromas gehen keine Gerüche auf die Lebensmittel über. Die Folie lässt sich einfach mit kaltem Wasser abwaschen und immer wieder verwenden.



€ 23,-

Bee's Wrap Starter-Set
einmal 17,5 x 20 cm
einmal 25 x 27,5 cm
einmal 33 x 35 cm

CASO GOURMETVAC 280 VOLLAUTOMATISCHES VAKUUMIERSYSTEM ZUM VAKUUMIEREN VON LEBENSMITTELN

Details: doppelte Schweißnaht Funktionales flaches Design für sehr ruhiges Arbeiten. Ideal für Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst. Regulierbare, stufenlose Vakuumstärke ideal für empfindliche Lebensmittel. Einfach zu reinigen dank herausnehmbarer Vakuumkammer. Vakuumregulierung: per Stoppaste regulieren Sie die Vakuumstärke elektronische Temperaturüberwachung. Patentierter Verschlussgriff für einfaches Verschließen. Regulierbare Schweißzeit: ideal für feuchte oder marinierte Lebensmittel. Integrierter Cutter zum praktischen Zuschneiden der Folien. Vielseitige Funktionen: manuelles Verschweißen, automatisches Vakuumieren und Schweißen. Inkl. Behälterfunktion für Nutzung mit CASO-Vakuumbehältern, inkl. 10 gratis Folienbeutel 20x30 cm. Maße: 400x90x170 mm



€ 159,99



€ 39,99

„VAKUUMIER-BOXEN VACBOXX ECOSSET“

Stapelbares Vakuumbehälter-Set aus Glas mit Kunststoffdeckel für eine platzsparende Aufbewahrung. Für eine längere Haltbarkeit Ihrer Lebensmittel mit Hilfe Ihres Vakuumiergerätes. Besonders geeignet für druckempfindliche und flüssige Lebensmittel. Perfekt für den Transport und das Servieren von Speisen, Vielfältige Einsatzmöglichkeiten dank mikrowellengeeigneter Materialien. Glasbehälter und Deckel spülmaschinen- und gefriergeeignet (bis -18 °C). BPA-frei: auch für Babynahrung geeignet

Set bestehend aus:

1 Behälter mit 1500 ml Fassungsvermögen, 2 Behältern mit je 500 ml Fassungsvermögen, 1 Vakuumierschlauch mit Adapter. Im Deckel integrierte Datumseinstellung (Tag und Monat)

Bestellungen unter www.speisekammer-magazin.de/shop oder 040/42 91 77-110

Nachgefragt

Was wurde aus ...

In jeder Ausgabe von SPEISEKAMMER stellen wir Manufakturen, Firmen und spannende Projekte vor, die sich mit Lebensmitteln, ihrer Konservierung, Zubereitung oder auch Rettung beschäftigen. Nach fast zwei Jahren SPEISEKAMMER-Magazin waren wir neugierig, wie es jeweils für die Porträtierten weiter ging. Und auch, wie sie durch die Corona-Pandemie gekommen sind. Also haben wir kurzerhand nach einem Update gefragt.



Trotz Corona sind Elzbieta Rogowska und Tadeusz Zagrabinski in ihrer Fermenterei mit Café für ihre Kunden da. Aktuell haben sie Mittwoch bis Freitag zwischen 13-18 Uhr und am Samstag zwischen 12-17 Uhr geöffnet

Neben ihren Standard-Fermenten setzen die beiden Inhaber auch auf saisonale Produkte. Dieser Birnessig war schnell ausverkauft

... Bärbucha

Fermenterei und Kombucha-Café in Berlin

SPEISEKAMMER: Was hat sich seit unserem Besuch im Juli 2019 bei Euch getan?

Elzbieta Rogowska: Bis März 2020 haben wir eine steigende Nachfrage nach unseren Produkten, aber auch nach unseren Kombucha- und Ferment-Verkostungen beobachten können. Der Verkaufsraum, den wir im Januar 2020 umgestaltet haben, war stets gut besucht. Mit der Corona-Pandemie mussten wir umdenken und uns den äußeren Umständen anpassen – sprich, uns auf den Verkauf außer Haus, Lieferungen und Online-Verkauf von Zubehör fokussieren. Jetzt beliefern wir nicht mehr, da die Kunden wieder selbst einkaufen können. Seit der Pandemie haben wir durchgehend zu unseren regulären Zeiten geöffnet gehabt, sodass die Kunden eine gewisse Stabilität erwartet.

Wie habt Ihr die Corona-Pandemie erlebt?

Elzbieta Rogowska: Unsere große Zielgruppe Touristen, war die erste, deren Ausbleiben sofort spürbar war. Dann haben wir gemerkt, dass in den ersten Wochen der Pandemie verstärkt englischsprachige Kunden bei uns eingekauft haben, da viele Artikel auf Englisch erschienen sind, die über Fermente und die

Stärkung des Immunsystems berichtet hatten. Dann kam die Welle der deutschen Touristen und jetzt kommt ausschließlich lokales Publikum.

Wie sehen Eure Pläne für 2021 aus?

Tadeusz Zagrabinski: Wir lassen gerade neue Etiketten drucken, optimieren unser Kombucha-Set für englischsprachige Kunden und konzipieren eine Broschüre für Kunden. Darin steht, wie man fermentierte Gemüse kombinieren und essen kann. Viele Interessierte und Kunden benötigen einfach Inspirationen mit Beispielen.

KONTAKT

Bärbucha – Kombucha Café & Fermenterei
Eisenacher Straße 73, 10823 Berlin
Telefon: 030/ 53 14 97 68

 www.cafebaerbucha.com

... Dörrwerk / Rettergut

Gerettete Lebensmittel aus Berlin

SPEISEKAMMER: Was hat sich seit der Vorstellung im Sommer 2019 bei Euch getan?

Philip Koloczek: Wir sind sehr glücklich darüber, wie sich unsere neue Marke Rettergut seit dem Sommer entwickelt hat. Das viele positive Feedback auf unseren Ansatz, gerettete Lebensmittel zu verwandeln, hat uns beflügelt. Gleichzeitig sind viele Händler auf uns aufmerksam geworden. Bereits nach einem Jahr konnten wir auf diese Weise schon über 150 Tonnen Lebensmittel retten und mit fast 20.000,- Euro Gemüseäcker an Schulen unterstützen.

Wie habt Ihr die Corona-Pandemie erlebt?

Jeder Mensch stand wohl Anfang 2020 erst einmal etwas ratlos und vor allem verunsichert vor dieser vollkommen neuen Situation. Das erging auch uns nicht anders. Viele von uns haben im Verwandten- und Freundeskreis Fälle hautnah mitbekommen – zum Glück alle mit einem guten Ausgang. So waren wir zwar persönlich betroffen, als Firma sind wir aber glücklicherweise gut durch diese Zeit gekommen. Der Arbeitsalltag hat sich allerdings spürbar geändert, ein Großteil unserer Arbeit findet mittlerweile vom Home Office statt.

Auch unsere Weihnachtsfeier fand virtuell per Videokonferenz statt, was deutlich spaßiger war als es zunächst klingt.

Was wünscht ihr Euch für 2021?

Wir sind alle sehr glücklich, dass es nun mit dem Impfen losgeht. Und wünschen uns, dass wir es so schaffen, die Pandemie zügig hinter uns zu bringen. Als Unternehmen geht es für uns vor allem mit Rettergut weiter: Wir suchen bereits nach weiteren Lebensmitteln, die wir retten können. So wollen wir bis Ende 2021 mindestens 500 Tonnen Lebensmittel gerettet haben.



Bild: Dörrwerk GmbH

Seit Herbst 2020 gibt es bei Rettergut auch vegane Gemüsepestos

KONTAKT

Dörrwerk/Rettergut
Im Marienpark 22, 12107 Berlin
Telefon: 030/ 36 42 85 36

 www.doerrwerk.de / www.rettergut.de



Auch auf Abstand funktioniert die Arbeit im Team von Dörrwerk und Rettergut

Bild: Dörrwerk GmbH/Jacqueline Schulz



Bild: TVNOW/Bernd-Michael Maurer

... Knödelkult

Brot-Verwerter aus Konstanz

SPEISEKAMMER: Was hat sich seit unserem Besuch im Oktober 2019 bei Euch getan?

Janine Trappe: Oh, eine ganze Menge. Wir waren im April 2020 bei der Sendung „Die Höhle der Löwen“ und konnten den Juror und Investor Ralf Dümmel für uns gewinnen. Die Ausstrahlung der Sendung war dann im Oktober 2020. Im Zuge dessen konnten wir letztes Jahr richtig viel Brot retten, sodass wir mittlerweile bei 75.000 Kilogramm Brot sind, die wir „verknödeln“ konnten. Das Design unserer Gläser hat sich auch geändert – das „Guckloch“ ist verschwunden.

Wie habt Ihr die Corona-Pandemie erlebt?

Als es losging, sind unsere Verkäufe in die Höhe geschossen, da sich viele Leute Vorräte angelegt haben. Das freute uns natürlich zunächst. Doch dann hatten wir große Probleme, Nachschub zu produzieren. Viele der Rohstoffe, die wir in unseren Knödeln verarbeiten, wie Kartoffelstärke und Mohn, waren auf einmal nicht mehr erhältlich.

Es tut uns auch sehr leid, dass unsere Partner-Bäcker unter der Corona-Krise leiden müssen. Einer musste sogar nach über 250 Jahren Firmentradition Insolvenz anmelden. Da viele Mitarbeiter ins Home Office gegangen und auch die Schüler daheim geblieben sind, ist die ganze Snack-Branche für die Bäcker weggebrochen, die bislang rund 50 Prozent ihres Umsatzes ausgemacht hat.

Wie sehen Eure Pläne für 2021 aus?

Wir freuen uns, dass 2021 jetzt da ist. Aktuell arbeiten wir an weiteren Produkten aus gerettetem Brot. Was genau, das behalten wir aber vorerst für uns.

Das Gründerpaar Felix Pfeffer und Janine Trappe konnte Juror und Investor Ralf Dümmel in der Sendung „Die Höhle der Löwen“ von ihrem Produkt überzeugen



Bild: DS Produkte / Knödelkult

Nach der Teilnahme an der TV-Show erhielten die Knödelgläser neue Etiketten

KONTAKT

Knödelkult
Bleicherstraße 10, 78467 Konstanz
Telefon: 075 31/ 122 94 81

 www.knoedelkult.de

... Die Nudelschmiede

Manufaktur aus Stade/Hechthausen

SPEISEKAMMER: Was hat sich seit unserem Besuch im August 2019 bei Euch getan?

Beate Adler: Wir hatten schon lange den Wunsch, unter besseren räumlichen Bedingungen zu produzieren. Dafür habe ich bereits 2018 einen Antrag auf EU-Fördermittel im Rahmen des Förderprogramms Kleingewerbe im ländlichen Bereich gestellt. Ende 2019 kam die Bewilligung und im Dezember 2019 haben wir eine alte, leerstehende Bäckerei gekauft. Gerade als alles entkernt war und die Verträge mit den Handwerkern standen, kam Corona. Zurück ging nicht, da wir dafür auch eine GmbH gegründet haben und so habe ich dann alleine die Bauleitung übernommen. In acht Monaten konnte ich das neue Objekt dank einer Vielzahl von Handwerkern umbauen und ausstatten. Anfang September 2020 konnten wir eröffnen. Neben der Produktion ist ein Gastrobereich mit Küche, Lagerräumen und Personalbereich entstanden. Ausbaufähig für Nudelkurse, Schauproduktion und Events.

Unser Lädchen in Stade läuft auf Sparflamme. Da es so klein und eng ist, dürfte ich dort nicht mehr produzieren, wenn wir zu zweit im Laden sind. Also betreibe ich Wechselschicht mit unserer Azubine und habe nur noch an drei Tagen die Woche geöffnet. So hat unsere Azubine Hausaufgaben für daheim und kann sich gleichzeitig um ihr Kind kümmern.

Gibt es weitere Änderungen im Unternehmen?

Da gibt es einiges. Mittlerweile beschäftige ich fünf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Auch hier habe ich erneut ausschließlich Personal eingestellt, das

durch soziale oder gesundheitliche Einschränkungen Nachteile auf dem ersten Arbeitsmarkt gehabt hätte. Parallel versuchen wir Netzwerke zu knüpfen. Wir arbeiten enger mit anderen Kleinbetrieben zusammen, beziehen Mehl aus einer Mühle in der Nähe und nutzen die Abwärme aus der Nudeltrocknung für Brotteig.

Wie sehen Eure Pläne für 2021 aus?

Wir hoffen sehr, dass die Gastronomie ab Mitte des Jahres wieder öffnen darf, damit unser Gastrobereich wieder öffnen kann und unsere Kunden aus der Gastronomie wieder Ware bestellen können. Und dass der Tourismus wieder anläuft, damit das Lädchen in der Stader Altstadt sich wieder trägt. In Hechthausen benötigen wir für die Produktion dringend einen Hubkneiter und für unsere 80 Jahre alte Nudelmachine mit viel Fassungsvermögen eine Wasserkühlung.

Aktuell bin ich beratendes Mitglied für ein Forschungsprojekt 3D-Druck von glutenhaltigen Produkten der Uni München und dem DILL, dem Deutschen Institut für Lebensmitteltechnik. Für mich ist dabei das Ziel, Event-Pasta mit dem 3D-Drucker herzustellen. An dem Thema möchte ich 2021 weiterkommen.



Inhaberin Beate Adler im August 2019 vor ihrem Standort in der Stader Altstadt, als Corona noch weit weg war



Die Nudelproduktion konnte durch die Aufteilung auf zwei Standorte vergrößert werden

KONTAKT

Nudelschmiede Stade
Kehdinger Straße 3, 21682 Stade
Telefon: 041 41/41 18 63

 www.nudelschmiede.de

Nudelschmiede Hechthausen
Hauptstraße 25, 21755 Hechthausen
Telefon: 047 74/360 66 01

 /Nudelschmiede Hechthausen



2020 konnten Nick Eßwein (links), Moritz Dietzsch (rechts) und ihr Team besonders viele Äpfel retten und zu Konfitüre, Saft und Secco verarbeiten



Gleich zweimal war der NDR bei den Resterittern im letzten Jahr zu Gast

... Resteritter

Aufstriche und Chutneys aus Kiel

SPEISEKAMMER: Was hat sich seit der Vorstellung Anfang 2020 bei Euch getan?

Moritz Dietzsch: 2020 war auch für uns, wie wahrscheinlich für viele, durch Corona geprägt. Das Jahr fing arbeitsintensiv an. So haben wir im Januar bereits zwei Workshops mit kleiner Schnibbelparty abgehalten und uns in die Planung verschiedener Veranstaltungen für 2020 geworfen. Von einer Schnibbelparty auf einer Hochzeit oder einer eigenen Lerneinheit für zehn Kieler Schulklassen standen viele spannende Events für uns an. Leider mussten fast alle aufgrund von Corona ausfallen oder verschoben werden.

Wie habt Ihr Corona erlebt?

Nachdem dann auch erst einmal unsere Küche geschlossen war, die sich in einer Schule befindet, wurde es bei uns im Frühjahr sehr ruhig. Im Sommer entspannte sich die Lage deutlich und wir haben uns erst einmal auf die Produktion von neuen Chutneys und Fruchtaufstrichen konzentriert. Besonders arbeitsintensiv und erfolgreich in diesem Jahr war dabei die Apfeleme, bei der wir in wenigen Tagen über zwei Tonnen Äpfel geerntet haben. Den Großteil konnten wir neben einigen Privatgärten auf Kieler Golfplätzen ernten. Die Apfelbäume stehen dort neben den Golfbahnen hauptsächlich als Dekoration und die Äpfel wurden bisher nicht verwertet. Neben 700 Gläsern Bratapfelkonfitüre, die wir von Hand eingekocht haben, konnten wir daraus auch 1.000 Liter Apfelsaft abfüllen.

Leider konnten wir 2020 unsere Produkte nicht wie sonst auf regionalen Märkten vorstellen und zum Probieren anbieten. Umso mehr freut es uns, dass unser Online-Shop deutlich mehr genutzt wird und sich unsere Produkte auch außerhalb von Kiel großer Beliebtheit erfreuen.

Wie sehen Eure Pläne für 2021 aus?

Wir hoffen, dass wir 2021 neue Ideen bald umsetzen können. Aktuell nutzen wir die Zeit, um unser Team zu erweitern und uns neu zu organisieren. Wir suchen Menschen, die Lust haben, sich gemeinsam mit uns gegen die Verschwendung von Lebensmitteln und für mehr Wertschätzung einzusetzen.

KONTAKT

Resteritter
Charles-Roß-Ring 63, 24106 Kiel
Telefon: 01 51/65 13 59 05

 www.resteritter.de



... Senf Pauli Handwerk aus Hamburg

SPEISEKAMMER: Was hat sich seit unserem Besuch im Oktober 2019 bei Euch getan?

Eva Osterholz: Das Jahr 2020 war in vieler Hinsicht ein besonderes Jahr. Als die Pandemie mit dem ersten Lockdown startete und der Umsatz infolgedessen bei uns stark einbrach, da die Gastronomie als Kundschaft wegfiel und auch die Feinkostgeschäfte einen starken Kundenrückgang erlebten, waren wir ratlos und verunsichert. Geholfen hat in dieser Zeit die Gründung einer IG der Hamburger Manufakturen, die ich im März 2020 ins Leben rief und die sich seither regelmäßig online trifft. Von dem vertrauensvollen Austausch in dieser Gruppe und der gegenseitigen Unterstützung haben wir alle sehr profitiert.

Im Sommer 2020 wurde uns nach fünf Jahren Suche ein wunderschöner Laden im Hamburger Stadtteil St. Pauli angeboten. Wir haben zugegriffen und investiert, trotz Corona, da es Liebe auf den ersten Blick war. Ich hatte viele schlaflose Nächte in dieser Zeit, aber die Entscheidung war genau richtig. Seit Oktober 2020 haben wir nun einen Laden mit gläserner Produktion auf St. Pauli. Alle Senfe werden hier unter den Augen der Kunden frisch gemahlen, abgefüllt und etikettiert. Wir freuen uns sehr über diesen Laden, genießen den direkten Kundenkontakt und das direkte Feedback. Sobald es wieder möglich ist, werden wir hier Verkostungen und Führungen anbieten.

Wie habt Ihr die Corona-Pandemie erlebt?

Die Pandemie begleitet uns jeden Tag. Wir haben versetzte Arbeitszeiten eingeführt, um uns zu schützen, da Senf ja nicht im Home Office hergestellt werden kann. Die Sorge, ein Krankheitsfall könnte die Produktion zum Erliegen bringen, begleitet uns seit einem Jahr und das zehrt an den Kräften. Auf der anderen Seite ist niemand von uns bisher krank geworden, das zeigt, dass unsere strikten Kontaktbeschränkungen und strengen Hygieneregeln wirken.

Trotz der vielen Hindernisse haben wir wirtschaftlich ein gutes Jahr gehabt. Ich denke, weil der Blick unserer Kunden durch diese Zeit verstärkt Richtung Nachhaltigkeit und bewussten Genuss geht. Außerdem ist es vielen Menschen

Im Oktober 2020 sind Carolin Kopp (links) und Eva Osterholz (rechts) mit ihrer Manufaktur Senf Pauli, passend zum Namen, in den Hamburger Stadtteil St. Pauli umgezogen

ein Bedürfnis, lokale, inhabergeführte Betriebe zu unterstützen. Für viele sind wir ein Kleinod, dass sie bewahren möchten.

Gibt es Pläne für 2021?

Wir möchten die Außenfassade unseres Ladens gestalten und auch den Innenausbau weiter voranbringen, damit der Laden noch schöner wird. Herzstück ist ein Tresen aus wunderschönem, altem Holz, das in unserer ersten Produktionsstätte lag. Die Regale sollen nun auch passgenau getischlert werden. Zudem arbeiten wir gerade fleißig an mehreren neuen Produkten, darunter sind auch zwei ganz neue Produktlinien. Die Produktentwicklung ist meine absolute Herzensangelegenheit. |



Die Etiketten der Senfgläser sind von einer Illustratorin liebevoll in Handarbeit gestaltet. Eine Auswahl ihrer Produkte ist ebenfalls bei Senf Pauli erhältlich

KONTAKT

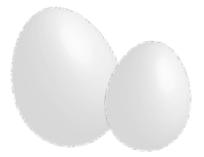
Senf Pauli
Kleine Freiheit 46, 22767 Hamburg
Telefon: 040/46 63 86 60

 www.senfpauli.de

EI UND KLAR?

Leckere Ideen mit Eiern

Nicht nur zur Osterzeit sind Eier beliebt. Sie bilden eine der Grundzutaten in der Küche, sowohl beim Kochen als auch beim Backen. Doch wer kennt es nicht? Allzu häufig bleiben die weißen oder braunen Proteinträger im Kühlschrank übrig, oder man weiß nicht, wohin mit dem übrig gebliebenen Eiweiß oder Eigelb. Wir geben Tipps & Tricks, wie sich Reste verarbeiten lassen, zeigen Techniken, mit denen man Eier länger haltbar machen kann – und haben tolle Rezepte für Salzeier, Soleier mit Kurkuma und einen leckeren Eierlikör mit weißer Schokolade. So bleibt in Zukunft kein Ei mehr übrig.



Cleverer Resteverwertung

Eier komplett verarbeiten

Das ist wohl allen schon einmal so ergangen: Für ein Rezept werden keine ganzen Eier, sondern wahlweise nur Eigelb oder Eiweiß benötigt. Und dann steht man da, hat in mühevoller Kleinarbeit die beiden Teile sauber voneinander getrennt und weiß nicht, wohin mit den Resten. Zum Wegwerfen zu schade, zum Aufbewahren zu wenig. Hier kommen 10 Tipps, wie sich Reste kreativ und lecker verarbeiten lassen.



EIWEIß

1. Baiser

Eine der bekanntesten Methoden, um Eiweiß zu verarbeiten, sind Baiser, auch bekannt als Meringue. Hinter dem französischen Namen verbirgt sich gebackener Eischnee mit Zucker. Sie bilden eine fluffige Haube auf Desserts oder Kuchen. Mit Lebensmittelfarbe oder Kakao gefärbt, sind sie eine süße Leckerei für Zwischendurch oder als kleines Geschenk aus der Küche. Ein Rezept für Meringue-Küßchen gibt es in SPEISEKAMMER 04/2020.



2. Zuckerguss

Schlägt man übrig gebliebenes Eiweiß steif und vermischt es mit Zucker, erhält man einen dickflüssigen Guss für Plätzchen und Gebäck. Für eine frische Note einen Spritzer Zitrone oder Orange dazu geben. Lebensmittelfarbe macht den Zuckerguss farbig.

3. Kleber

Mit Eiweiß lassen sich wunderbar gefüllte Teigtaschen oder Nudeln verschließen. Dazu einfach die Ränder beider Hälften vor dem Zusammenklappen mit Eiweiß bestreichen, damit sie besser aneinander haften.



4. Proteinshake

Aus 1 Eiweiß, 1 Banane und 200 ml Milch lässt sich ganz einfach ein eiweißhaltiger Shake zaubern. Für einen schokoladigen Geschmack sorgt 1 TL Kakaopulver, 150 ml Milch + 50 g Joghurt für eine dickflüssigere Konsistenz. Für den Shake sollte das Eiweiß sehr frisch sein.

5. Rührei

Übrig gebliebenes Eiweiß und auch Eigelb eignen sich wunderbar, um daraus Rührei zu zaubern. Zusammen mit beliebig vielen ganzen Eiern wird daraus die leckere Eierspeise.

EIGELB

6. Bestreichen

Mit einer Eigelb-Milch-Mischung (1 Eigelb, 2 EL Milch) lassen sich Teigtaschen, Gebäck und Kekse vor dem Backen bestreichen. Das Eigelb sorgt für eine glänzende Oberfläche.

7. Soßenbinder

Damit zu dünne Soßen, Suppen oder Eintöpfe eine dickere Konsistenz erhalten, kann man für einen natürlichen Soßenbinder ein Eigelb dazugeben und unterrühren.

8. Mayonnaise

Für eine schnelle Mayonnaise braucht man nur wenige Zutaten. Neben 2 Eigelb sind das 500 ml Öl, 2 EL Zitronensaft und 2 TL Senf. Zunächst die Eigelbe mit dem Senf verrühren, das Öl im Anschluss zugeben. Nach Belieben können anschließend noch Zitronensaft, Pfeffer und Salz ergänzt werden. Es sollten nur frische Eier verarbeitet werden und die fertige Mayonnaise im Kühlschrank aufbewahrt werden.



9. Lemon Curd

Bleiben nach dem Backen viele Eigelb übrig, lässt sich daraus, zusammen mit Zitrusfrüchten, Butter und Zucker ein leckerer Aufstrich zaubern. Der aus England bekannte Lemon Curd schmeckt auch als Kuchenfüllung oder in Desserts. Ein Rezept für Orangen-Rosmarin-Curd gibt es in SPEISEKAMMER 04/2020.



10. Spaghetti Carbonara

Für den herzhaften Abschluss: Im Pastaklassiker Spaghetti Carbonara kommt nur Eigelb zum Einsatz. Wer sich zudem fleischlos ernähren möchte, ersetzt den Speck, der traditionell in das Gericht kommt, durch Pilze, anderes Gemüse oder gebratenen Tofu. |



Eier haltbar machen

Einlegen,
einlagern,
einfrieren

Frische Eier gehören zu den Grundzutaten vieler Gerichte und sind auch als Beilage lecker und sogar gesund. Schließlich stecken sie voller wertvoller Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine und Lutein. Doch wie sollte man sie zu Hause lagern? Und welche Methoden gibt es, um sie länger haltbar zu machen? Wir verraten Tipps & Tricks rund um die Proteinträger.

Der Drang ist meist sehr groß, nach dem Kauf den Schmutz von der Schale frischer Eier zu entfernen. Doch genau darin liegt der Fehler. Durch das Waschen der Eierschale wird die natürliche Schutzschicht auf der Schale zerstört und Bakterien haben leichteres Spiel. Die Haltbarkeit wird dadurch verringert.

Mit Schale

Nachdem das Ei vom Huhn gelegt wurde, läuft die Zeit. Von nun an hat es ungefähr noch 28 Tage, bis es verdirbt. Um die recht kurze Haltbarkeit von Eiern zu verlängern, gibt es verschiedene Methoden. Einige davon sind recht alte, traditionelle Techniken. Kocht man frische Eier mit der Schale, schreckt sie anschließend nicht ab und lässt sie langsam bei Zimmertemperatur abkühlen, sind sie bis zu 4 Wochen im Kühlschrank haltbar.

Bei der Lagerung roher Eier mit Schale geht es vor allem darum, die natürliche Schutzschicht nicht zu zerstören. Dennoch muss das Eindringen von Keimen noch zusätzlich verhindert werden, will man die Eier längere Zeit lagern. Deshalb müssen die Poren auf der Eierschale möglichst ausgefüllt werden, um einen Schutz vor in der Luft und Feuchtigkeit enthaltenen Mikroorganismen zu bieten. Das ermöglicht zum Beispiel die Einlagerung in Kalkwasser.

Dazu werden die Eier in einen sauberen Topf geschichtet und mit einer Mischung aus Wasser und gelöschtem Kalk vollständig bedeckt. Den Kalk

bekommt man in jedem Baumarkt – ein basisches weißes Pulver, das zur Mörtelherstellung verwendet wird. Bei den Eiern soll der Kalk eine Art Versiegelung auf der Schale bilden. So sind sie bis zu 6 Monate haltbar.

Einfrieren

Ist die mineralische Eierschale einmal geöffnet, haben Salmonellen leichtes Spiel. Dennoch gibt es verschiedene Möglichkeiten, Eier auch ohne Schale haltbar zu machen. Sie lassen sich problemlos in größeren Eiswürfelbehältern oder Gefrierbeuteln einfrieren.

Gefrorene Eier sollten allerdings niemals direkt aus der Tiefkühlung heraus verarbeitet werden. Eier nach dem Einfrieren immer nur langsam über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen – niemals bei Zimmertemperatur oder in der Mikrowelle, sonst besteht die Gefahr von Salmonellen. Gefrorene Eier sind nicht für den Rohverzehr geeignet und sollten mindestens auf eine Kerntemperatur von 70°C erhitzt werden.

Ohne Schale

Auch gekochte Eier können gepellt noch bis zu 2 Wochen haltbar gemacht werden, indem man sie in einem Essigsud oder Salzlake einlegt.





EIER IN ESSIGSUD

- Eier mit Schale für 8-10 Minuten hart kochen.
- Unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und mit dem gewaschenen Rosmarin in ein sauberes Einmachglas füllen.
- Den Essig mit Wasser, Zucker, Salz und Pfefferkörnern aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Sud vollständig abkühlen lassen und die Eier komplett damit bedecken.
- Gut verschließen und 12 Stunden ziehen lassen.
- Danach können die Gläser bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Je länger gekochte Eier in einer Salzlake oder Essigsud ziehen, desto intensiver schmecken sie. |

ZUTATEN*

- 12 Eier (frisch, Größe M)
- 600 ml Wasser
- 400 ml Weißweinessig
- 80 g Zucker
- 4 Rosmarinzweige
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 TL Salz

*Ergibt 2 Gläser à 1.000 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆
Aufwand: ★☆☆
Haltbarkeit: ★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Text, Rezept & Bilder:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuhennest
 /www.lebkuhennest.de
 www.lebkuhennest.de

ZUTATEN

- 4-6 Eier (Größe M)
- 300 g Salz
- 150 g Zucker

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

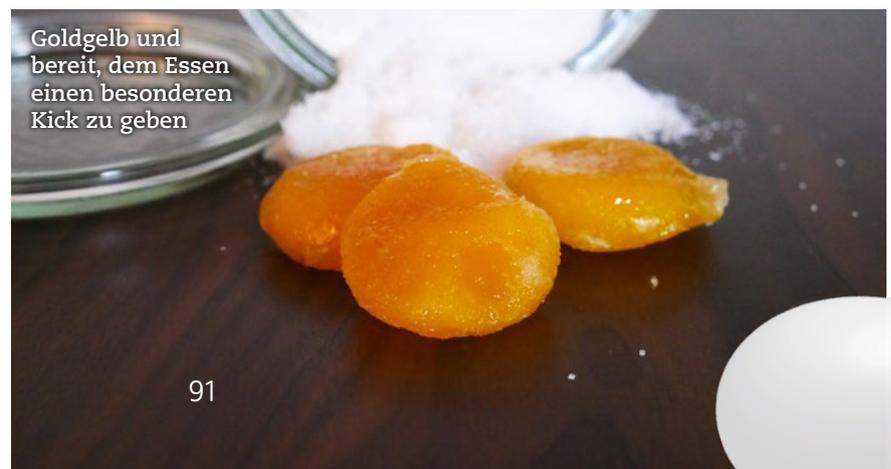


Rezept & Bilder:
Christoph Bremer

GEBEIZTES EIGELB

Sie sind mehr als nur eine Spielerei. Manche verwenden Sie wie Parmesan zu Nudeln, besonders geeignet bei Spaghetti Carbonara, andere raspeln diese Leckerei über Salat, ein Stück gebratenes Fleisch oder Fisch oder als Topping einer Suppe. Gebeizte Eigelbe geben dem Essen einen besonderen Kick, der schwer zu beschreiben ist, den es sich aber zu probieren lohnt. Die Zubereitung ist zudem nicht schwer und die Zutaten sind einfach zu bekommen. Es benötigt nur etwas Zeit des Wartens.

- Zucker und Salz mischen. In eine große Schale (zum Beispiel eine Auflaufform) oder mehrere kleine Schalen (so wie im Bild mit flachen Weck-Gläsern) die Hälfte der Salz-Zucker-Mischung verteilen. Für jedes Eigelb eine kleine Mulde mit einem EL drücken. Wird eine große Schale verwendet, genügend Abstand lassen.
- Die Eier sauber trennen, das Eigelb darf nicht beschädigt werden, und die Eigelbe vorsichtig in die Mulden gleiten lassen. Das Eiweiß wird nicht benötigt und kann für Baiser oder ähnliches verwendet werden.
- Mit der anderen Hälfte der Salz-Zucker-Mischung die Eigelbe sehr vorsichtig bedecken. Abgedeckt im Kühlschrank für 5-7 Tage stehen lassen.
- Anschließend die Eigelbe vorsichtig aus der Mischung nehmen und mit kaltem Wasser die letzten Reste von Salz und Zucker abspülen. Die Eigelbe sind jetzt noch leicht feucht und sollten noch für 3-4 Stunden bei 50°C Grad im Backofen oder dem Dörrautomaten getrocknet werden. Im Kühlschrank bleiben die Eigelbe in einem verschlossenen Behälter etwa 1 Monat haltbar. |



SOLEIER MIT KURKUMA

ZUTATEN*

- 8 Eier (Größe M)
- 200 ml Apfelessig (naturtrüb)
- 150 ml Wasser
- 100 ml Reissessig (klar)
- 70 g Zucker
- 4 g Salz
- 1 Stück Kurkumawurzel (frisch, 5-6 cm)
- 5 g Senfsaat
- 3 g Currypulver
- 1 Lorbeerblatt (frisch oder getrocknet)

*Ergibt 8 Eier im Sud



Tipp

Das hier verwendete Glas fasst 700 ml. Je nach Größe der Eier passen bis zu 8 Eier in das Gefäß.

Rezept & Bild: Britta Gädtke

 @glasgefluester

 www.glasgefluester.de

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆
Aufwand: ★☆☆☆
Haltbarkeit: ★★☆☆
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Wohin mit übrig gebliebenen, hart gekochten Eiern? Das fragt man sich doch jedes Jahr – nicht nur zu Ostern. Sie lassen sich hervorragend einlegen, sodass sie noch einmal ganz anderen Geschmack bekommen. Bei diesem Rezept werden die Eier in einem Sud mit Essig und viel Kurkuma wunderschön gelb gefärbt. Der Geschmack ist würzig-säuerlich.

- Eier hart kochen, abkühlen lassen.
- Wenn sie vollständig ausgekühlt sind, pellen und in ein hohes Glas geben.
- Kurkuma schälen und längs in 4-6 längliche Stücke schneiden.
- Diese mit allen übrigen Zutaten in einem hohen Topf aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen, bis alles homogen zu einem Sud vermischt ist und ein deutlicher Geruch nach Curry und Kurkuma wahrnehmbar ist.
- Nun den heißen Sud über die Eier in das Glas geben und dafür sorgen, dass die Eier unter der Flüssigkeit bedeckt bleiben. Dazu kann man ein leeres Gläschen, Fermentiergewichte oder Ähnliches oben in das Glas legen.
- Nun zuerst das Glas verschließen und auskühlen lassen. Dabei muss sich kein Vakuum bilden.
- Wenn es kühl ist, stellt man das Glas in den Kühlschrank und lässt es mindestens 1 Tag, besser noch 2 oder 3 Tage durchziehen. Danach sind die Eier reif zum Verzehr und gut mit dem Essig-Kurkuma-Geschmack durchzogen. |

Info

Kurkuma ist mit seinem erdigen Aroma nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch super gesund. Er hat entzündungshemmende sowie magenschonende Inhaltsstoffe. Zudem gibt er jeder Speise, bei der er verwendet wird, einen unverwechselbar kräftig gelben Farbstich.

EIERLIKÖR MIT WEIßER SCHOKOLADE

Ein selbstgemachter Eierlikör ist der perfekte Begleiter zu einem warmen Stück Kuchen – nicht nur zur Osterzeit. Das ganze Jahr über schmeckt der Likör aus Alkohol, Eigelb und Zucker. In diesem Rezept sorgt weiße Schokolade für eine besondere Note und hält sich im Kühlschrank bis zu 6 Monate. Wenn er nicht längst vorher ausgetrunken ist.

ZUTATEN*

- 500 ml Sahne (süß)
- 6 Eigelb (Größe M)
- 200 ml Rum (braun)
- 140 g Kuvertüre (weiß)
- 1 Ei (Größe M)
- 60 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz

*Ergibt 1.000 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★★
Aufwand: ★★★
Haltbarkeit: ★★★
Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Tipp

Direkt aus dem Kühlschrank ist der Likör sehr dickflüssig – deshalb vor dem Trinken am besten in Gläser verteilen und auf Zimmertemperatur erwärmen.

Rezept & Bild:
Stefanie Isabella Wenzel

 @lebkuchennest

 /www.lebkuchennest.de

 www.lebkuchennest.de

- Die Flaschen, in die der Eierlikör abgefüllt werden soll, sterilisieren.
- Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauschaben.
- Das Vanillemark samt der Schote mit Sahne und Salz in einem Topf einmal aufkochen.
- Kuvertüre grob hacken und in der warmen Sahne zum Schmelzen bringen.
- In der Zwischenzeit ein Wasserbad mit großer Rührschüssel aufsetzen und die

Eigelbe, das ganze Ei und den Zucker mit einem Schneebesen in der Schüssel schaumig aufschlagen. Das Wasserbad sollte möglichst konstant auf der gleichen Temperatur gehalten und nicht zu heiß werden, da die Eimasse sonst sehr schnell gerinnt und klumpig wird.

- Die Vanilleschote aus der Sahnemischung entfernen. Die Mischung unter ständigem Rühren langsam in die Eimasse gießen.
- Die gesamte Masse bei gleichbleibender Temperatur über dem heißen Wasserbad

rühren, bis sie sich zur Rose abziehen lässt.

- Ist die gewünschte sämige Konsistenz erreicht, vom Wasserbad nehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
- In die lauwarmer Masse nach und nach den Rum einrühren. Die Masse in die vorbereiteten Flaschen abfüllen.
- Sobald der Likör vollständig ausgekühlt ist, kann er im Kühlschrank bis zu 6 Monate aufbewahrt werden. |

Ins Glas geschaut

Hier zeigen die Leserinnen und Leser von SPEISEKAMMER, welche Rezepte sie aus den letzten Ausgaben nachgemacht haben und was in ihre Vorräte wandert.



Da ich unter der Woche keinen Industriezucker esse, gehört die sonntägliche Energiekugellei zu meinem Standardprogramm. Statt der üblichen Kakaoballs habe ich die Orangenkugeln aus SPEISEKAMMER 04/2020 gemacht. Auf's Topping habe ich dabei verzichtet, eventuell rolle ich sie aber doch noch in etwas Kakao. Geschmacklich sind sie super und eine Abwechslung zu den Kugeln, die ich sonst so mache. **Nicole Fröhlich**

Aus SPEISEKAMMER 03/2020 habe ich eine weitere Leckerei probiert – die Apfelschalen für Tee. Ich hatte so viele Äpfel, die ich verarbeiten wollte. Die Schalen sind mir immer zu schade zum wegwerfen. Mit dem Tee kenne ich nun eine tolle Idee der Resteverwertung. Das versuche ich bald noch mit anderen Obstsorten.

Michaela Trabold



Ich wollte schon so lange selbst Sauerkraut ansetzen und nun habe ich mich endlich getraut. Dabei habe ich mich an zwei Rezepten aus Ausgabe 03/2019 orientiert. Und mich fürs Erste für die klassische Variante nur mit Kohl und Salz entschieden. Trotz meiner Ungeduld hat die Fermentation wunderbar geklappt. Der Geschmack ist toll, es schmeckt besser als gekauftes Kraut. Das mache ich bald wieder. Dann wage ich mich auch an Gewürze wie Kümmel oder Curry. **Toni Weigel**

ZEIGT HER EURE VORRÄTE!

Ihr habt Rezepte aus SPEISEKAMMER nachgemacht? Zeigt uns das Ergebnis und schreibt ein paar Zeilen dazu. Was hat Euch gefallen? Was nicht? Einfach eine E-Mail an redaktion@speisekammer-magazin.de schicken. Wir freuen uns auf Eure Einsendungen.



Das Orangen-Zitronen-Thema aus Ausgabe 04/2020 fand ich super. Ich habe gleich mehrere Rezepte ausprobiert. Das Orangengelee habe ich ohne Zimt und kandierte Orangenscheiben gemacht. Es ist trotzdem gut gelungen und der Geschmack ist einfach himmlisch. Auch der Orangensirup war schnell gemacht und ist sehr lecker. Ich habe ihn noch mit etwas Tonkabohne verfeinert. Die Tiramisu-Kugeln aus der gleichen Ausgabe waren auch schnell gemacht und schmecken so toll. Einzig den Amaretto habe ich durch einige Tropfen Bittermandel-Aroma ersetzt. **Nadja Alessi**

GLOSSAR

CALCIUMCHLORIDLÖSUNG – Die Lösung benötigt man, um aus pasteurisierter Milch Käse machen zu können. Sie ist ein Zusatz, der beim Käsen die Labwirkung verstärkt.

DÖRREN – Bei dieser Technik wird Lebensmitteln durch langes Erhitzen (6-12 Stunden) Feuchtigkeit entzogen. Dadurch können sie konserviert und trocken aufbewahrt werden. Gedörrt werden kann im Ofen oder in entsprechenden Dörrautomaten. Durch das Trocknen wird Gedörktes oft monatelang haltbar.

EINKOCHEN – Früchte, Obst oder Gemüse werden mit Zucker und/oder Säure im Topf gekocht und die heißen Zutaten anschließend in ein Glas gefüllt. Durch den Zucker oder Zucker und Säure wird das Gekochte haltbar gemacht.

EINMACHZUCKER – Im Gegensatz zu Gelierzucker enthält Einmachzucker keine Zusatzstoffe. Er hat besonders große, gleichmäßige Zuckerkristalle und eignet sich daher besonders gut zum Einkochen von Konfitüren und Gelees. Die Kristalle lösen sich langsamer auf als jene in Haushaltszucker, was zu weniger Schaumbildung beim Kochen von Früchten führt. So ist auch das Risiko kleiner, dass der Zucker am Topfboden anbrennt.

EINMAISCHEN – Der Begriff stammt aus der (Haus-)brauerei und bezeichnet den ersten Schritt beim Brauen. Beim Maischen werden Malz und Wasser miteinander gemischt und auf die richtige Temperatur gebracht. Durch das Maischen wandelt sich die im Malz enthaltene Stärke in Zucker um und das enthaltene Eiweiß flockt aus und bildet längere Eiweißketten.

EINWECKEN – Suppen, Gemüse oder Pickles sind typische Einweck-Kandidaten. Sie werden haltbar, indem man sie in luftdicht verschlossenen Einweckgläsern im Wasserbad oder Einweckautomaten kocht (30-120 Minuten). Das Erhitzen tötet Mikroorganismen wie Schimmelsporen oder Bakterien.

FERMENTATION – Fermentation beschreibt eine Umwandlung von Stoffen durch Bakterien, Pilze oder Enzyme. Fermentation ist ein natürlicher Prozess, der in sauerstoffarmer Umgebung einsetzt. Milchsäurebakterien, die auch im menschlichen Körper vorkommen, wandeln dabei die im Fermentationsgut vorhandenen Kohlenhydrate in Milchsäure um. Die Milchsäure und andere Helfer wie beispielsweise Kohlendioxid senken den pH-Wert, was dazu führt, dass das Gemüse haltbar wird. Fäulnisfördernde Mikroorganismen benötigen

Sauerstoff, können sich nicht mehr vermehren. Nur die guten und für den Menschen nützlichen Bakterien überleben. Mikroorganismen sind bereits auf vielen Lebensmitteln vorhanden. Vor allem in der industriellen Fermentation wird aber häufig mit Starterkulturen gearbeitet, um den Prozess besser kontrollieren zu können.

FLEISCHWOLF – Mit einem Fleischwolf lassen sich Fleisch, Fisch und Gemüse zerkleinern. Dieser Vorgang nennt sich Wolfen oder Faschieren. Die grob zerkleinerten Lebensmittel werden in einen Einfülltrichter gegeben und durch eine Förderschnecke gequetscht und dabei teilweise vermischt. Je nach Größe der Lochscheibe, die beim Fleischwolf dabei ist und vorne an diesen aufgesetzt wird, erhält man eine gröbere oder feinere Masse. Fleischwölfe gibt es in den verschiedensten Ausführungen und Preisklassen: Vom manuell betriebenen Gerät aus Metall, das an der Arbeitsplatte festgeschraubt wird und bei dem man das Fleisch per Handkurbel zerkleinert, bis hin zu motorbetriebenen Geräten, die über integrierte Wurstfüller verfügen.

FLOTTE LOTTE – Eine Flotte Lotte ist ein einfaches, manuelles Passiergerät, mit dem man ohne viel Kraftaufwand Obst, Beeren und mehr zu Mus ohne Kerne verarbeiten kann. Sie besitzt einen, oftmals auch mehrere auswechselbare, gelochte Siebeinsätze, über denen eine Welle mit rotorförmigen Blättern sitzt. Durch Drehbewegung mittels der Kurbel wird das Obstmus durch den Boden gedrückt und die Kerne bleiben oben. So kann wunderbar alles von den kleinen Kernen befreit werden.

GELIEREN – Beim Gelieren entsteht aus einer Flüssigkeit eine dicke bis feste Masse, die sich noch schneiden lässt – ein Gel. Gelieren kann man Süßes wie Früchte oder Fruchtsaft, dann erhält man Konfitüre. Aus Herzhaftem entsteht Sülze. Zum Gelieren braucht man ein Geliermittel. Bei Marmelade wird Gelierzucker eingesetzt. Dieser besteht aus Zucker und Geliermitteln. Agar-Agar ist eine pflanzliche Alternative dazu.

GELIERPROBE – Anhand der Gelierprobe kann man überprüfen, ob Fruchtaufstriche nach dem Erkalten fest genug werden. Dazu gibt man ein bis zwei Teelöffel der Fruchtmasse auf einen kleinen Teller. Ist sie nach 1-2 Minuten abkühlen dick bis fest, wird die Konfitüre nach dem Erkalten ebenfalls fest sein. Wenn sie noch nicht fest genug ist, Fruchtmasse länger kochen lassen und Gelierprobe wiederholen.

GELIERZUCKER – Gelierzucker wird aus Pektin als Geliermittel und Zitronensäure oder Weinsäure als Säuerungsmittel hergestellt. Traditionell wird Gelierzucker im Verhältnis 1:1 verwendet. Mittlerweile wird aber häufig Gelierzucker im Verhältnis 2:1 und 3:1 eingesetzt, mit dem der Aufstrich weniger süß wird. Dabei steht die vordere Zahl für den Anteil an Früchten oder Beeren, die geliert werden. Die zweite Zahl zeigt den Zuckeranteil an.

HEFEKULTUR – Diese Kultur dient der Entsäuerung und verhindert, dass sich unerwünschter, nicht essbarer Schimmel bei der Käseherstellung bildet.

KÄSEFORM – Eignet sich für die Herstellung verschiedener Käsesorten – es gibt runde, eckige und längliche sowie speziellen Formen für Ricotta, Feta oder französische Käsesorten. Sie bestehen häufig aus Kunststoff und sind mit Löchern versehen, damit die Molke abtropfen kann.

KÄSEMATTE – Diese Matte aus Kunststoff ist in verschiedenen Breiten, Dicken und Maschengrößen erhältlich. Sie dient als Abtropfmöglichkeit für die Molke und verhindert, dass sich Feuchtigkeit zwischen dem Holzbrett und der Käseform sammelt, was zum Verderb während der Reifung führen kann.

KÄSETUCH – Wird beim Käsen dazu eingesetzt, um die Molke vom Käsebruch zu trennen. Kann auch für die Herstellung von Käse, Quark oder Frischkäse verwendet werden. Häufig besteht es aus Baumwolle, Langflachszwirn kommt ebenso zum Einsatz. Gibt es in verschiedenen Größen oder sogar als Meterware zu kaufen.

KAHMHEFE – Die sogenannte Kahmhefe ist ein weißer, netzartiger Film, der sich auf Fermenten bilden kann, sie aber

nicht ungenießbar macht. Im Gegensatz zu den typischen, meist grünlichen Schimmelsporen ist Kahmhefe ungefährlich bei der Fermentation. Der Unterschied liegt darin, dass sich Schimmel in einzelnen Flecken ausbreitet und dabei eher pelzig wirkt. Kahmhefe bildet keine Verfärbungen und bildet keine feinen Härchen. Wer sich unsicher ist, sollte sein Ferment dennoch im Zweifelsfalle lieber entsorgen und neu ansetzen. Vor einem erneuten Ansetzen sollte das verwendete Equipment gut gereinigt werden.

LÄUTERN – Dieser Begriff gehört ebenfalls zum Vokabular der Bierbrauer. Beim Läutern trennt man das ausgekochte Malz von der Maische (der Flüssigkeit). Das Ergebnis nennt man Würze.

MARINADESPRITZE – Bei einer Marinadespritze handelt es sich um eine Spritze aus Plastik oder Edelstahl. Sie wird mit Marinade befüllt und verwendet, um diese beispielsweise in Braten oder anderes Fleisch zu injizieren. Die Injektion direkt ins Fleisch soll verhindern, dass es austrocknet. Außerdem soll das so behandelte Essen saftiger und würziger schmecken. Eine Marinadespritze bekommt man im Haushaltswarengeschäft oder über das Internet.

MARINIEREN – Neben Fleisch lässt sich auch Gemüse marinieren. Damit eine Marinade auch richtig einziehen kann, empfiehlt es sich, das zu marinierende Produkt für mindestens 2 Stunden einzulegen. Dabei sollte man auf ein gutes Öl achten und die gewünschten Produkte waschen und trocken tupfen, bevor man sie in die Mariande legt.

MARMELADENTRICHTER – Mit einem Trichter lässt sich beispielsweise Konfitüre leichter in Gläser füllen und es geht weniger daneben als mit einem Löffel. Um ein möglichst sauberes und keimfreies Ergebnis zu erzielen, kann man den Trichter vor der Verwendung zusammen mit den Gläsern, in die man Marmelade oder Chutney einfüllt, abkochen.

MESOPHILE KÄSEKULTUR – Sie ist eine Starterkultur, die als sogenannter Säurewecker die Säuerung der Milch anregt, bei der Milchzucker zu Milchsäure abgebaut wird. Die Kultur ist für den spä-

teren Geschmack und das Aroma des Käses verantwortlich. Aus mesophiler Käsekultur lässt sich neben Weich-, Schnitt- und Frischkäse auch Quark, Buttermilch und Butter herstellen. Die Kultur wird meist in gefriergetrockneter Pulverform verkauft und sollte in Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahrt werden.

MOLKE – Bei der Gerinnung von Milch zu Käse entsteht eine wässrige, grünlich-gelbe Flüssigkeit, die Molke genannt wird.

MULLTUCH – Ein Stofftuch aus doppelt gewebter Baumwolle, das sehr saugfähig ist. In der Küche kann es multifunktional eingesetzt werden. So lassen sich Quark oder Kefirknollen darin einwickeln und abtropfen. Das Mulltuch kann auch ein Sieb ersetzen, durch das beispielsweise Konfitüre gestrichen wird.

NATURLAB – Lab ist das wichtigste Enzym zur Käseherstellung, das dafür sorgt, dass die Milch überhaupt erst dick wird. Es ist auch als Kälber, Zicken- oder Lämmerlab und sogar als vegetarisches Lab erhältlich und wird in Tablettenform, als Pulver oder Flüssigkeit verkauft.

PRESSDECKEL – Wird meist bei der Käseform mitgeliefert und dient zur Abdeckung, bevor der Käse mit Gewichten beschwert und gepresst wird.

SAFT ZIEHEN LASSEN – Feste Obstsorten, große Fruchtstücke und ganze Früchte entwässern nicht besonders gut. Deshalb werden sie für mehrere Stunden oder auch über Nacht zusammen mit Gelierzucker in einer Schüssel zum Durchziehen stehen gelassen. Wird Fruchtmus mit großen Stücken ohne vorheriges Saft ziehen lassen gekocht, geliert nur die Flüssigkeit, die mit dem Gelierzucker in Berührung kommt. Das Wasser im Inneren des Obstes bleibt zurück, ohne mit dem Zucker in Berührung gekommen zu sein. Somit geben die Früchte nach kurzer Zeit bereits ihr noch vorhandenes Wasser ab und der Aufstrich kann sich wieder verflüssigen.

SALZLAKE – Im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln auch bekannt als Pökellake, mit der Nassgepökelt wird. Sie ist eine Lösung aus Wasser und Salz. Damit lassen sich Lebensmittel in Salz einlegen und konservieren. Den Speisen wird

dadurch Wasser entzogen und sie halten sich länger. Beim Trockenpökeln werden Lebensmittel mit Salz eingerieben.

SÄMIG – Wenn eine Soße oder Suppe sämig ist, hat sie eine cremige oder dickflüssige Konsistenz.

SILBERHAUT – Die dünne Schicht Bindehaut auf Muskelfleisch wird so bezeichnet. Sie sollte vor der weiteren Verarbeitung des Fleisches entfernt werden, da sie sich nur schwer kauen lässt und nicht gut schmeckt.

SIMMERN – etwas knapp unterhalb des Siedepunktes, der bei Wasser 100°C beträgt, köcheln lassen.

STERIL – Ist etwas steril, ist es frei von Keimen, die sich vermehren können. Die Voraussetzung beim Haltbar machen von Lebensmitteln ist immer ein sauberes Arbeiten. Nur so kann vermieden werden, dass sich Keime auf den Lebensmitteln ansetzen und diese verderben.

STERIL MACHEN – Um Gläser und Flaschen für die Herstellung von Vorräten möglichst keimfrei und steril zu bekommen, gibt es mehrere Methoden:

- Gläser gut spülen und im Backofen mindestens 20 Minuten bei 120°C trocknen lassen
- Gläser im Wasser auskochen, kopfüber auf ein frisches Küchentuch stellen
- gespülte Gläser in der sauberen Spülmaschine ohne Spülmittel bei 60°C durchlaufen lassen. Eine saubere Spülmaschine bedeutet in diesem Fall, dass im Sieb der Spülmaschine keine Lebensmittelreste oder Fettablagerungen mehr sein sollten. Am besten sollte man dazu die Spülmaschine im Vorfeld mit einem Maschinenreiniger säubern
- gespülte Gläser halb mit Wasser gefüllt in der Mikrowelle auf 600 Watt aufkochen, für weitere 60 Sekunden kochen lassen und im Gerät abkühlen lassen
- Gläserdeckel mit Wasser bedeckt im Kochtopf für einige Minuten aufkochen. Zusätzlich kann man die Deckel auch in einen hochprozentigen Alkohol tauchen. Hierfür eignen sich beispielsweise Obstler, Wachholder- oder Treberschnaps mit einem Alkoholgehalt über 40 Prozent
- Gläser bei 80°C im heißen Backofen vorwärmen und erst kurz vor dem Einfüllen der Masse herausnehmen; dies verhindert ein Platzen der Gläser beim Einfüllvorgang

TEIGKARTE – Auch als Teigschaber oder Backhorn bekannt, besteht aus einer dünnen, flachen Platte, die wiederum aus (Bio-)Kunststoff, Edelstahl oder Silikon gefertigt ist. Häufig kommt die Teigkarte beim Backen zum Einsatz, eignet sich aber auch zum glatt- und austreichen, portionieren von Mengen und in der Edelstahl-Variante zum zerkleinern von Nüssen und Kräutern.

WEISSCHIMMELKULTUR – Um verschiedene Geschmacksrichtungen für die einzelnen Käsesorten zu

gewinnen, werden Kulturen eingesetzt. Bei Schimmelpkulturen wie dem Weißschimmel handelt es sich um Edelschimmel, der genießbar ist, den Käse im Geschmack aufwertet und haltbarer macht.

Meist kommen Pilzkulturen von *Penicillium candidum* oder *Penicillium camembert* zum Einsatz, mit denen sich Weichkäsesorten wie Camembert und Brie herstellen lassen.

Durch seine schnelle Ausbreitung auf der Käseoberfläche hemmt er das Wachstum anderer, unerwünschter Schimmelarten.

WOLFEN – oder auch Faschieren. Beim Wolfen werden Fleisch, Fisch oder Gemüse in einem Fleischwolf zerkleinert. Je nach Größe der Löcher der Lochscheibe, die an den Fleischwolf aufgesetzt ist, wird die Masse, die aus dem Fleischwolf kommt, gröber oder feiner.

WURSTDARM – Wird auch Wursthülle genannt und mit Wurstbrät gefüllt, das durch den Fleischwolf gedreht wurde. Der Darm verleiht der fertigen Wurst ihre Form, trägt zur Stabilisierung bei und schützt vor äußeren Einflüssen. Gleichzeitig muss er für Feuchtigkeit und Rauch durchlässig sein. Es gibt Natur- und Kunstdarm. Weiterhin unterscheidet man zwischen trocken gesalzenem Darm und einer füllfertigen Variante. Erster muss vor Gebrauch 4-12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden. Anschließend wird das übrige Salz abgespült, ebenso wie bei füllfertigem Darm. Dieser kommt lediglich 30 Minuten vor der Verarbeitung in warmes Wasser, um zu quellen, elastischer zu werden. Er lässt sich dadurch leichter verarbeiten. Die Größe des Darms wird in Kaliber angegeben und gemeint ist damit der Durchmesser in Millimeter.

WURSTFÜLLER – Auch hier gibt es verschiedene Namen für das Gerät, mit dem man das Wurstbrät in den Darm gibt: Wurstfüllmaschine, -spritze, -presse oder Handfüller. Ähnlich wie beim Fleischwolf gibt es hier zahlreiche Varianten des Geräts. Allen gemeinsam ist die simple Mechanik, die dahinter steckt: In einem Zylinder wird eine Platte auf einen Ausgang mit einer Tülle bewegt, sodass das Brät in den Darm gedrückt wird. Bei der Anschaffung eines Füllers sollte man darauf achten, dass dieser ein Luftventil hat, damit diese nicht mit den Darm gelangt. Zusätzlich kann man bereits beim Formen der Brätstücke darauf achten, dass wenig Luft mit hinein gelangt.



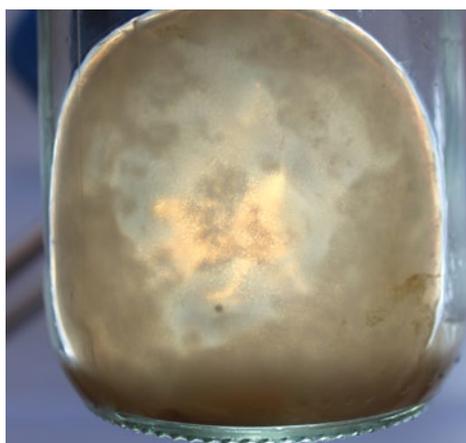
Darum geht es unter anderem:



LECKER LABSKAUS
SO GELINGT DIE NORDDEUTSCHE SPEZIALITÄT



TRENDGERICHT BOWLS
VIELSEITIG UND EINFACH LECKER



SAUER MACHT LUSTIG
ESSIG SELBST ANSETZEN



EIS, SORBET, GRANITA
KÜHLE IDEEN FÜR DIE HEIßE JAHRESZEIT

HERAUSGEBER
Tom Wellhausen

REDAKTION
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51
22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-300
redaktion@wm-medien.de
www.speisekammer-magazin.de

LEITUNG REDAKTION/GRAFIK
Jan Schönberg

CHEFREDAKTION
Christoph Bremer
(verantwortlich)

REDAKTION
Mario Bicher
Vanessa Grieb
Chiara Schmitz
Jan Schnare

AUTOREN
Bärbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann,
Britta Gädtke, Heiko Harthun,
Stephanie Morfis, Margarete Maria Preker,
Daniela Schubert, Sylvia Schumacher,
Heike Trottmann, Josef Trottmann,
Isabella Wenzel

FOTOS
Benedikt Fuhrmann, Jan Schnare,
stock.adobe.com: Maria, Natasha Breen, Sea Wave

VERLAG
Wellhausen & Marquardt Mediengesellschaft bR
Hans-Henny-Jahnn-Weg 51, 22085 Hamburg
Telefon: 040/42 91 77-0
post@wm-medien.de
www.wm-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Sebastian Marquardt
post@wm-medien.de

VERLAGSLEITUNG
Christoph Bremer

ANZEIGEN
Sebastian Marquardt (Leitung)
Julia Großmann, Sven Reinke

GRAFIK
Sarah Thomas, Martina Gnaß,
Bianca Buchta, Jannis Fuhrmann, Kevin Klatt
grafik@wm-medien.de

ABO- UND KUNDENSERVICE
Leserservice SPEISEKAMMER, 65341 Eltville
Telefon: 040/42 91 77-110
Telefax: 040/42 91 77-120
E-Mail: service@wm-medien.de

ABONNEMENT
Jahresabonnement für:
Deutschland: € 22,- / EU und Schweiz: € 27,-
Übriges Ausland: € 34,- / Digital-Magazin: € 19,-

Für Print-Abonnenten ist das digitale
Magazin inklusive. Infos unter:
www.speisekammer-magazin/digital

Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein
weiteres Jahr, kann aber jederzeit gekündigt
werden. Das Geld für bereits bezahlte Ausgaben
wird erstattet.

EINZELPREIS
Deutschland: € 5,90 / Österreich: € 6,50 /
Schweiz: sFr 11,60 / Benelux: € 6,90

DRUCK
westermann DRUCK | pva
Georg-Westermann-Allee 66
38104 Braunschweig

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany.

COPYRIGHT
Nachdruck, Reproduktion oder sonstige
Verwertung, auch auszugsweise, nur mit
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

HAFTUNG
Sämtliche Angaben wie Daten, Preise, Namen,
Termine usw. ohne Gewähr.

BEZUG
SPEISEKAMMER erscheint viermal jährlich. Bezug
über den Fach-, Zeitschriften- und Bahnhofsbuchhandel. Direktbezug über den Verlag.

GROSSO-VERTRIEB
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
Meißberg 1, 20086 Hamburg

Für unverlangt eingesandte Beiträge kann keine
Verantwortung übernommen werden. Mit der
Übergabe von Manuskripten, Abbildungen,
Dateien an den Verlag versichert der Verfasser,
dass es sich um Erstveröffentlichungen handelt
und keine weiteren Nutzungsrechte daran
geltend gemacht werden können.

Jetzt bestellen



Für ein gutes Brot benötigt man im Prinzip nur ein paar Dinge: Mehl, Wasser, Salz, Zeit – sowie eventuell ein bisschen Hefe. Und natürlich etwas Wissen darüber, was wichtig beim Brotbacken ist. Ob ein Brot gut schmeckt, eine tolle krachende Kruste hat und die Krume schön locker wird, hängt von mehreren Faktoren ab. Das Gute: Sie sind erlernbar.

In „Basis-Wissen“ vermittelt die Backexpertin Valesa Schell auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, was man beim Backen der ersten Brote wissen sollte. Dabei spannt sie den Bogen vom einfachen Hefe-Laib über den richtigen Umgang mit Sauerteig, Brüh- und Kochstücken bis zum Einsatz von Lievito Madre oder Hefewasser.

www.brot-magazin.de/einkaufen
oder 040/42 91 77-110

NACHHALTIG VERPACKEN



Die plastikfreien und natürlichen Alternativen zu Frischhalte- und Alufolie



Bee's Wrap
100 % plastikfreie, natürliche und antibakterielle Folie. Aus Baumwolle, Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz



Food Huggers
Aus BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität. Legen sich dicht um angeschnittenes Obst oder Gemüse



Vejobags
Aus 100 % Bio-Baumwolle. Hält Gemüse länger frisch

