

HALTBAR &amp; LECKER

# SPEISEKAMMER



## Salzkonsum

Wie man ihn reduziert und warum das wichtig ist

## Vegane Alternativen

Selbstgemacht schmeckt's am besten

## Die Mischung macht's

Bowls: mehr als nur gemischter Salat

Warum wir mehr fermentieren sollten

# Fermente: einfach, gesund, lecker



Ausgabe 01/2023, 5,90 EUR

A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro

[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)



# Jetzt bestellen



Luftiger Rand, krosser Boden, fruchtiges Tomatensugo, zartgeschmolzener Fior di Latte, etwas Basilikum und ein Schuss Olivenöl. Das sind die Zutaten für eine perfekte Pizza Margherita. Klingt simpel, ist es auch. Aber damit es wirklich schmeckt „wie beim Italiener“, sollte man ein paar Dinge beachten. Von der Wahl des Mehls über die Zubereitung des Teigs bis hin zur Herstellung des Tomatensugos und dem perfekt geeigneten Käse. Alle nötigen Infos dafür liefert „Einfach Pizza“. Für dieses Sonderheft haben zwei Redaktionen ihr gesamtes Wissen zusammengeworfen. Aus der **BROT**-Redaktion kam die Expertise für die Teigherstellung – auch für glutenfreie Teige. Von der Wahl des richtigen Mehles bis hin zur Verarbeitung des fertigen Teiglings. Die **SPEISEKAMMER**-Redaktion hingegen hat sich dem Pizzabelag gewidmet. Erklärt, welche Tomaten geeignet sind und warum der richtige Käse so wichtig ist. Außerdem wird gezeigt, wie klassische Pizzen mit Zutaten aufgewertet werden, die man gut vorbereiten und immer im Haus haben kann. Auch für Pizza-Verwandte wie Fugazzeta, Pinsa oder Focaccia gibt es Rezepte in „Einfach Pizza“.

[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)  
040/42 91 77-110, [service@brot-magazin.de](mailto:service@brot-magazin.de)



## HILFE FÜR DIE GUTEN VORSÄTZE

Die Tage werden länger und die Sonne hat schon etwas an Kraft gewonnen. Langsam dürfen wir uns auf das Frühjahr und den beginnenden Frühling freuen. Doch erinnern Sie sich noch an den vergangenen Januar? An das, was Sie sich zu Anfang des Jahres alles vorgenommen hatten? Stress vermeiden, mehr Zeit für Freunde und Familie oder mehr Bewegung? Da wären Sie in guter Gesellschaft, denn all diese Dinge gehören zu den häufigsten Selbstversprechen. Aber auch gesündere Ernährung und weniger Fleischkonsum befinden sich laut dem Internetportal Statista in den Top-Ten der Sachen, die man sich am Anfang des Jahres vornimmt.

Zeit also, sich die guten Vorsätze wieder ins Gedächtnis zu rufen. Mancher ist aber gar nicht so leicht umzusetzen. Wer weniger Fleisch essen möchte, aber den Geschmack mag, greift oftmals zu veganen Alternativen im Supermarkt. Diese stehen aber im Widerspruch zum Wunsch nach gesünderer Ernährung. Denn gesund sind Veggie-Burger, -Wurst & Co. meist nicht. Wir zeigen mit unseren veganen Alternativen, wie beides geht: lecker und gesund.


Als besonders gesund gelten Fermente. Insbesondere fermentiertes Gemüse fördert die Darmgesundheit und stärkt damit unser Immunsystem. Der regelmäßige Verzehr kann also vor klassischen Volksleiden schützen. Aber natürlich geht es nicht nur darum, denn Fermente sind auch schmackhaft und passen perfekt zu einer Bowl, die dadurch noch besser in ihrer Nährstoffbilanz werden als ohnehin schon.


Doch auch, wer gerne einmal sündigt, kommt mit diesem Heft nicht zu kurz: Wir zeigen, wie man eine Homemade-Tiefkühlpizza in Perfektion herstellt. Die ist dann ganz nebenbei auch weniger fettig, weniger salzig und somit weniger ungesund als gekaufte Fertigware.





*Christoph Bremer*

Christoph Bremer  
Redaktion SPEISEKAMMER

 @speisekammermagazin

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452

 speisekammer-magazin.de

### Tipp

Ihr wollt Euch über die Rezepte aus SPEISEKAMMER mit uns und anderen austauschen? Sucht nach Tipps und Wissen rund um die Themen Einlegen, Einkochen & Co.? Dann kommt doch, wie bereits über 4.500 andere Leserinnen und Leser, in unsere Facebook-Gruppe. Wir freuen uns auf Euch.



# INHALT

## AUS DER SPEISEKAMMER

○ <b>Food-Trend Fermente</b> <b>Köstliches fürs Immunsystem</b>	6
Grundlagen: Fermente	8
Fermentierte Ingwer-Karotten	12
Fermentierter Kurkuma	13
Bayerisches Kimchi	14
Curryzwiebeln	15
Kohlrabi mit Ingwer	16
Eingelegter Blumenkohl mit Kurkuma	17
Eingelegte Spitzkrautblätter	18
○ <b>Mehr als gemischter Salat</b> <b>Das sind Bowls</b>	22
Marokko-Bowl mit Falafel	24
Eingelegter Paprika-Apfel-Salat	26
○ <b>Vegan, gesund und lecker</b> <b>Fleischlos und ohne Zusätze</b>	42
Vegane Leberwurst	44
Vegane Mettwurst	45
Veganer Kartoffelkäse	46
Vegane Braune Soße mit Balsamico und Dörrpflaumen	47
Vegane Braune Soße mit Pilzen und Thymian	48
Rote Bete-Soße	49
Vegane Helle Soße mit weißen Bohnen	50
Curry-Linsen-Aufstrich	51
Veganer Frischkäse	52
Veganer richtig falscher Braten	53
Köstliche Autriche aus nur zwei Zutaten	54
○ <b>Marke Hausgemacht</b> <b>Tiefkühlpizza selbst herstellen</b>	58
Grundausstattung	60
Der richtige Ofen	62
Klassische Zutaten	66
Die Basis: Mehl	68



## 6 NATÜRLICHE PROBIOTIKA: TREND-THEMA FERMENTATION

Pizzateig Grundrezept	70
Tomatensugo Grundrezept	71
Haltbarkeit durch Vakuumieren	72
○ <b>Weißes Golds</b> <b>Warum weniger Salz mehr ist</b>	74
Kräuter-Salzzitronen mit Pfeffer	78

## KÜCHENHELFER

Neuheiten	
Produkte rund ums Haltbarmachen	38
SPEISEKAMMER-Shop	
Interessante Produkte für die Küche	56

## GESCHICHTEN & MENSCHEN

Inspiration	
Bücher, Blogs & Shops	20
Portrait: Herzgrün	28
Sylvia kocht ein – Die Kolumne	
Einkochen nach Plan	34
SPEISEKAMMER im Netz	
Facebook, Instagram & Co.	37

## DIES & DAS

Editorial	3
In eigener Sache	32
Glossar	79
Vorschau/Impressum	82

## ○ Titelthemen



## 58 TRADITION HAUSGEMACHT: SO GELINGT DIE PERFERTE TIEFKÜHLPIZZA



## 22 BOWLS: MEHR ALS GEMISCHTER SALAT





# 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 79 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.

 /SpeisekammerMagazin

 /groups/341528939894452

 @speisekammermagazin

 speisekammer-magazin.de



TREND-THEMA FERMENTATION

# *Köstlich und gut fürs Immunsystem*





Sie sind eines der Trendthemen im Food-Bereich: fermentierte Lebensmittel. Neu ist allerdings nichts daran. Seit Jahrhunderten werden Lebensmittel mithilfe natürlicher Gärprozesse haltbar gemacht. Hierzulande vor allem, um Sauerkraut herzustellen. Aber auch andere Gemüsesorten werden so konserviert. In anderen Ländern hat die Fermentation ebenfalls Tradition. Korea ist bekannt und berühmt für sein Kimchi, in Japan ist es die Miso-Paste. Dass nun ein Trend aus der Fermentation entstanden ist, hat gute Gründe. Fermentierte Lebensmittel sind gut für die Gesundheit, lautet das Urteil aktueller Studien. Sie erhöhen die Vielfalt der Darmflora, die für unser Immunsystem eine große Rolle spielt. So mindert der regelmäßige Verzehr das Risiko für zahlreiche Krankheiten, nicht zuletzt Krebs. Wir zeigen, wie einfach und lecker diese gesunde Form der Ernährung ist.





Mit Fermentation Lebensmittel gesund haltbar machen

# Gemüse, Salz und Geduld

Die jahrtausendealte Technik des Fermentierens erlebt heute – wie übrigens viele von unseren Vorfahren entdeckten oder entwickelten Dinge – ein richtiges Comeback! In allen Teilen der Erde ist diese Art der Haltbarmachung von Lebensmitteln seit Urgedenken bekannt, hat sich als gut bewährt, geriet dann jedoch ein wenig in Vergessenheit und liegt jetzt wieder voll im Trend – aus Gründen des Geschmacks, der Nachhaltigkeit und gesundheitlicher Aspekte.

**Ü**berall bekannt und vielgeliebt: Brot, schwarzer Tee, Wein, Bier, Käse, Joghurt und andere Milchprodukte, Sauerkraut, Essig und vielerlei alkoholische Getränke. Seit tausenden von Jahren bereichern sie nicht nur unsere Ernährung sondern sind Grundlage für die Zubereitung unendlich vieler Speisen. Und ohne sie bliebe wohl manches Plätzchen in unserer Speisekammer leer. Haltbare Lebensmittel sind ein wichtiger Teil unseres Alltags. Eine spannende und vielfältige Sorte unter ihnen sind die Fermente.

## Fermentierung – was ist das?

Das Wort leitet sich ab aus dem Lateinischen „fermentum“, was so viel bedeutet wie „Gärung“. Bei der Fermentierung oder Fermentation werden Lebensmittel mit Hilfe von Bakterien oder Pilzen

wie auch durch den Zusatz von bestimmten Enzymen, den sogenannten Fermenten, haltbar gemacht. Enzyme sind meist komplexe Eiweißstoffe, die bestimmte Stoffwechselforgänge beschleunigen können, ohne selbst dabei verändert zu werden. Diese Mikroorganismen befinden sich bereits auf der Oberfläche von frischem Gemüse. Eine Zugabe von speziellen Bakterien ist nicht erforderlich.

Das Gemüse wird hier lediglich in Salzlake eingelegt und anschließend luftdicht gelagert. Die bereits vorhandenen Bakterien vermehren sich und verwandeln Stärke und Zucker des Gemüses in Milchsäure. Hierdurch sinkt der pH-Wert und ein saures Milieu entsteht, in dem Fäulnisbakterien keine Überlebenschance haben. Die Milchsäurebakterien bilden während der Fermentation das Vitamin B12, das normalerweise ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt – ein besonderer Vorteil für Vegetarier und Veganer.

## Lebendige Nahrung – gesunder Darm

Der Darm ist das größte Immunorgan des Menschen und das zentrale Organ der Gesundheit. Er ist an vielen lebenswichtigen Stoffwechselforgängen, dem







Einmachgläser sind das A und O, wenn es darum geht, in einer Salzlake eingelegte Gemüse luftdicht zu lagern und somit zu fermentieren



Seit tausenden von Jahren entwickelt man Arten und Wege, Lebensmittel möglichst effizient einzulagern

Wasserhaushalt und dem Immunsystem maßgeblich beteiligt. Die Darmflora kann als eigener Mikroorganismus betrachtet werden und setzt sich aus zirka 1.000 Arten von Darmbakterien zusammen, die in den Darmwänden und seinem Inhalt siedeln.

Diese Bakterien helfen bei der Verdauung, unterstützen die Darmmuskulatur und damit die Beweglichkeit des Darms. Sie produzieren Vitamine, entgiften den Körper und aktivieren die Wirkung mancher Medikamente. Nicht zuletzt haben sie eine wichtige Schutzfunktion. Die in der 300 bis 500 Quadratmeter großen Oberfläche der Darmschleimhaut siedelnden „positiven“ Darmbakterien verhindern die Ausbreitung pathogener (= krankmachender) Erreger. Außerdem unterstützen sie den im Darm sitzenden Teil des Immunsystems. Ein schwacher Darm schwächt somit das Immunsystem, wohingegen ein gesunder Darm meistens für ein starkes Immunsystem sorgt.

Schlechte oder einseitige Ernährung, Stress und mangelnde Bewegung schaden der Darmgesundheit.

Durch die enge Verbindung des Darms mit allen anderen Organen nimmt der menschliche Organismus dadurch Schaden. Gesundes Essen hingegen schützt den Darm. Zu einer gesunden Ernährung gehört ausreichend Flüssigkeit – 2-3 Liter Wasser oder ungesüßter Tee täglich werden empfohlen. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die wiederum wertvolle Nährstoffe für die Darmbakterien enthalten, sind zum Beispiel Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse sowie Floh- und Leinsamen. Des Weiteren sind gesunde (pflanzliche) Fette, wie etwa Oliven-, Distel- und Rapsöl und Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl essentiell.

Darüber hinaus – und hier kommen fermentierte Lebensmittel ins Spiel – benötigt der Darm Probiotika. Dies sind lebende Mikroorganismen, die das Gleichgewicht im Darm aufrechterhalten oder wiederherstellen können. Hier sind fermentierte Lebensmittel wie Kefir, Joghurt, Essig, Sauerkraut, Kombucha oder Kimchi geeignet, um nur einige wenige zu nennen.

### Probiotika – Superfood oder Modeerscheinung?

Der Begriff Probiotika setzt sich aus dem lateinischen Wort „pro“ (= für) und dem griechischen Wort „bios“ (= Leben) zusammen und kann als „für das Leben“ übersetzt werden. Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation

Die zum Fermentieren notwendigen Mikroorganismen sind bereits auf der Oberfläche frischen Gemüses am Werke







**Der Darm gilt als das zentrale Organ der Gesundheit. Probiotika aus fermentierten Lebensmitteln wie Essig, Sauerkraut oder Kimchi halten die Darmflora im Gleichgewicht**

(WHO) handelt es sich bei Probiotika um lebende Organismen, die uns einen gesundheitlichen Vorteil bringen, wenn sie in ausreichender Menge aufgenommen werden. Meist sind dies Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel – professionell beworben und vermarktet – oder natürliche Lebensmittel, die bestimmte lebende Bakterienstämme wie Milchsäurebakterien (*Lactobacillus*) oder Bifidobakterien enthalten.

Probiotische Nahrungsergänzungsmittel sind allerdings umstritten. Studien konnten nicht beweisen, dass sie wirksam helfen, die Darmflora – zum Beispiel nach Krankheit oder der Einnahme von Antibiotika – wieder aufzubauen.

## Sauerkraut und Weltgeschichte

Vor zirka 10.000 Jahren wurden die Menschen sesshaft und hier begann auch die Geschichte der Fermentierung. Die Menschen mussten die Nahrung, die sie vor Ort fanden beziehungsweise auch begannen anzubauen, haltbar machen. Nur so war eine konstante Versorgung gesichert. Erste archäologische Beweise der Produktion eines alkoholischen Getränks fand man in China, in der heutigen Provinz Jiahu, aus der Zeit um 7.000 v. Chr.. Bereits 1.000 Jahre später, um 6.000 v. Chr., wurden die ersten Utensilien zur Milchverarbeitung verwendet.

In der Antike hatten alle Völker bestimmte Fermentierungsprozesse entwickelt, die ihnen als sichere Konservierungsmethode dienten. Die ersten fermentierten Lebensmittel waren neben Wein und Bier auch Hefebrot und Käse. Weitere wie Joghurt,



**Während die Römer Bacchus als Gott des Weines verehrten, verehrten die Ägypter Osiris für das Bierbrauen**



**Erste alkoholische Getränke wurden schon vor tausenden von Jahren kreiert und wurden eng mit den Glaubensvorstellungen früherer Gesellschaften verwoben**

fermentierte Gurken, Essig, Sauerkraut und Butter sowie viele alkoholische Getränke folgten bald.

Die Menschen konnten die Fermentierung zwar anwenden, verstehen konnten sie die Gründe hierfür aber nicht. Man beobachtete die Vorgänge jedoch und begann die Erkenntnisse zu nutzen. Brotteig ging auf, Gemüse versäuerte und wurde haltbar, aus Frucht- und Getreidesaft wurden berauschende, wohlschmeckende Getränke. Und da der Mensch stets Erklärungen sucht, diese jedoch (noch) nicht finden konnte, erklärte man diese natürlichen Prozesse mit Magie oder göttlicher Intervention. So huldigten die Ägypter Osiris für das Bierbrauen und Bacchus wurde der römische Gott des Weines. In vielen japanischen Miso-Brauereien dankte man vor einem kleinen Schrein für die unerklärliche Verwandlung von Körnern und Bohnen zu Sojasauce und Miso.

Neben dem Trocknen und Räuchern – und teilweise dem Einfrieren in natürlichem Eis – war die Fermentation lange Zeit die wichtigste Methode der Haltbarmachung von Speisen. Um 1150 verwendete die mittelalterliche Äbtissin und Botanikerin Hildegard von Bingen Kräuter in Bier, Wein und Essig zur Heilung verschiedener Krankheiten. Und bereits 1650 entstand in England der Vorfahre unseres heutigen Ketchup aus einer Flüssigkeit aus fermentiertem Fisch – damals eine gesunde und exotische Delikatesse. 1655 konnte bereits die Existenz von sogenannten „Mikrotieren“ mit selbstgebaute Mikroskopen nachgewiesen werden.

Als ab 1500 die Aufenthalte der Seefahrer auf See immer länger wurden, entstand ein großes Problem für die Seeleute – Skorbut! Bei Skorbut handelt es sich um eine tödliche, in Vitamin C-Mangel





Ob mit Kasseler oder Bratwurst: Sauerkraut gehört zur deutschen Küche einfach dazu. Im 18. Jahrhundert nahm es dagegen gar die Rolle des „Überlebenskrautes“ ein

begründete Krankheit. Da es nicht möglich war ausreichend frische Lebensmittel – vor allem Vitamin C-haltiges Obst und Gemüse – auf die oft Monate und Jahre dauernden Seereisen mitzunehmen, starben zwischen 1500 und 1800 über zwei Millionen Seeleute an Skorbut – etwa die Hälfte der Besatzung eines jeden Schiffes.

Um 1750 lud Captain James Cook, wohl eher zufällig, drei Tonnen Sauerkraut für seine erste große Expedition. Die gesamte Crew überlebte die dreijährige Reise und Sauerkraut wurde zum „Überlebenskraut“ der Seefahrer. So machte wohl Sauerkraut viele weltberühmte Entdeckungen möglich.

### Chemie und Technik gegen Natur

Im späten 19. Jahrhundert konnte Louis Pasteur beweisen, dass Gärungsprozesse von Mikroorganismen gesteuert wurden und dass durch Erhitzen die meisten dieser Mikroorganismen absterben. Folglich setzte sich das Pasteurisieren von Lebensmitteln durch, um krankmachende Mikroorganismen zu eliminieren. Allerdings fielen dem auch viele gesundheitsfördernde Bakterien zum Opfer.

Im frühen 20. Jahrhundert wurde die Haltbarmachung der Lebensmittel durch Fermentation weitgehend überflüssig, denn Kühlschrank und Gefriertruhe hielten Einzug in unser Leben. Das Leben wurde beschleunigt. Des Weiteren entwickelte sich in den 1970er-Jahren ein Chemiemonopol für die Herstellung von Starterkulturen. Die bis dahin noch traditionelle häusliche Fermentation wurde zugunsten „sicherer“, immer gleich schmeckender Produkte aufgegeben.

Seit 1990 beschäftigte sich die Wissenschaft vermehrt mit der Entschlüsselung von Mikroorganismen

aus traditionell fermentierten Lebensmitteln. Dies allerdings mit dem Ziel der gewinnbringenden Vermarktung ausgewählter Stämme von Mikroorganismen, deren Wirkung jedoch außerhalb des natürlichen mikrobiellen Zusammenspiels sehr eingeschränkt ist.

Erst seit im Jahr 2001 die WHO gemeinsam mit der FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisationen der Vereinten Nationen) eine Definition von Probiotika erstellten und 2007 der wissenschaftliche Ausschuss der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit die Verwendung von Mikroorganismen zur Lebensmittelherstellung für sicher erklärte, war der Weg zu einer „Neuaufgabe“ geebnet.

### Das Revival alter Traditionen

„Was lange währt, wird endlich gut“ – dieses alte Sprichwort scheint auch beim Umgang mit der Fermentation richtig zu sein. Nach einiger Zeit der Ruhepause wird in unseren Küchen wieder geschneibbelt und gehobelt, gestampft und gemischt, gebräut und geknetet. Wie herrlich! Denn nichts ist so befriedigend wie Eigenes herzustellen und nichts so beruhigend wie zu wissen, was wir essen. Vielleicht haben wir auch in den letzten Jahren gelernt, was es heißt, ein wenig zu entschleunigen und ein bisschen „back to the roots“ zu gehen. Probiert es einfach mal aus – es lohnt sich! 🍷



Schnippeln und hobeln, stampfen und mischen – das Fermentieren belebt die heimische Küche. Und entschleunigt



# FERMENTIERTE INGWER- KAROTTEN

Diese Karottenspezialität ist eine wunderbare Idee, eine reiche Karottenernte zu verarbeiten und schmeckt wirklich zu jeder Jahreszeit. Dabei sind die fermentierten Ingwer-Karotten einfach herzustellen und bis zu sechs Monate haltbar.



Rezept und Bild:  
Heike Trottmann

## ZUTATEN\*

- 1,5 kg Karotten
- 2 l Wasser
- 30 g frischen Ingwer
- 70 g Salz

\*Ergibt 8 Portionen

- Die Karotten schälen und hobeln. Den Ingwer schälen und ganz fein schneiden. Karotten, Ingwer und 30 g Salz vermischen und über Nacht kühl stellen.
- Am nächsten Tag das Wasser erwärmen und darin 40 g Salz auflösen.
- Die vorbereiteten Karotten und Ingwer gut in sterilisierte Einmachgläser pressen. Die Gläser sollten komplett voll sein.
- Die Gläser bis knapp unter den Rand mit dem Salzwasser befüllen.
- Anschließend die Gläser mit den Deckeln zudecken, aber nicht fest verschließen.
- Die Gläser vor Licht schützen und kühl, aber nicht kalt stellen.
- Während der Fermentation immer wieder die Salzlake beobachten und bei Bedarf etwas auffüllen.
- Sobald die Lake etwas trüb geworden ist und die Karotten ein wenig die Farbe verloren haben, ist das Gemüse fertig fermentiert. Das dauert einige Tage.
- Die Gläser jetzt fest verschließen und im Kühlschrank lagern.
- Die Haltbarkeit beträgt 5 bis 6 Monate. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



# FERMENTIERTER KURKUMA



## Tipp

Die Kurkuma-Reste können zu einer würzigen Paste verarbeitet werden.


Reste des Fermentwassers können als Impfung für einen neuen Ansatz verwendet werden.




## ZUTATEN

- 125 g Bio-Kurkuma
- 250 g Honig (alternativ Rohrzucker)
- 200 g Bio-Ingwer
- 500 ml Wasser
- 1 Bio-Apfel (mit Schale ohne Kerne) oder z.B. Birne, Zitrone, Weintrauben
- 1 Zimtstange
- 5 g Pfeffer
- 5 Gewürznelken

Rezepte & Bilder: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de

In Asien wird Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, seit langer Zeit als Würz- und Heilpflanze verwendet. Auch hierzulande erfreut sich die Wurzel immer größerer Beliebtheit. Die würzige Knolle verleiht Speisen eine schöne gelbe Farbe und wird in der traditionellen fernöstlichen Medizin zur Linderung zahlreicher Beschwerden empfohlen.

- Honig im Wasser auflösen. Ingwer, Kurkuma und Apfel in Scheiben raspeln und mit den restlichen Zutaten in ein großes Gefäß geben.
- Mit Honigwasser übergießen, Deckel locker drauflegen und lichtgeschützt bei warmer Raumtemperatur fermentieren lassen. Zwischen 18 und 24°C arbeiten die Milchsäurebakterien beim Fermentieren am besten.
- Den Sud jeden Tag umrühren – natürlich darf auch zwischendurch gekostet werden.
- Durch den hohen Wassergehalt fermentiert der Sud binnen weniger Tage – gut erkennbar an den Bläschen und der Schaumschicht.
- Der Sud kann nun als Shot oder Mixgetränk genossen werden.
- Für alle, die etwas mehr Zeit für eine „Slow-Kurkuma-Fermentation“ haben, einfach das Wasser weglassen. Diese Methode kann mitunter mehrere Wochen dauern, dafür erhält man ein besonders bekömmliches Kurkuma-Ferment. |

## Tipp

Kurkuma weist eine geringe Bioverfügbarkeit auf. Das heißt, dass die heilenden Wirkstoffe nur langsam zur Entfaltung kommen. Um dies zu beschleunigen, werden dem Ferment Pfefferkörner beigefügt. Wer Pfeffer nicht verträgt, lässt ihn weg.

Weitere Gewürze wie Zimt, Nelken, Kardamom oder Vanille verleihen dem fermentierten Kurkuma einen feineren Geschmack.

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/  
Bioladen





## BAYERISCHES KIMCHI

Geschmacksvielfalt aus dem Einmachglas verspricht dieses Ferment auf Basis von Chinakohl. Mit der kombinierten Würzpower von Chilischote, Ingwer und Paprikapulver lässt sich ein geschmacksintensiver Allrounder kreieren. Das Kimchi passt zu vielen Gerichten wie in einem Sandwich, Pfannkuchen, Nudel- oder Reisspeisen sowie als Zutat einer Bowl.


### ZUTATEN\*


- 2,2 kg Chinakohl
  - 2,5 l Wasser
  - 80 g Salz
  - 1 Knoblauchzehe, gehackt – gegebenenfalls mehr
  - 1 EL Zucker, alternativ Honig oder Sirup
  - 4 EL Sojasoße
  - 100 g Zwiebeln
  - 20 g Ingwer, gehackt
  - 1 Chilischote, scharf
  - 100 g Karotten
  - 2-3 kleine Äpfel, süß-sauer
  - 100 g Radi oder Radieschen, optional
  - 3 Frühlingszwiebeln, optional
  - 2 EL Paprikapulver, pikant geräuchert
  - 200 ml Wasser
- Chinakohlkopf waschen und abtropfen lassen. Den Chinakohl mit Strunk der Länge nach achtern und in einen großen Topf einschichten.
  - Salz in 2,5 l Wasser auflösen, über den Chinakohl gießen und etwas beschweren, sodass dieser vom Salzwasser bedeckt ist. Zum Beschweren eignet sich ein kleinerer Topf mit Wasser. Das Ganze mit einem Geschirrtuch abdecken.
  - Den Chinakohl im Salzwasser mindestens 6 Stunden ziehen lassen, mit Wasser abwaschen und mit den Händen gut ausdrücken.
  - Knoblauch, Zucker und Sojasoße in eine Schüssel geben und so lange rühren, bis der Zucker aufgelöst ist.
  - Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Ingwer fein hacken und mit den Zwiebeln, Paprikapulver und Chili zu der Sojasoße hinzugeben und verrühren.
  - Den ausgedrückten Chinakohl in eine große Schüssel geben, mit der Würzsoße übergießen und mit den Händen gut vermengen.
  - Karotten, Apfel, Radi/Radieschen und Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit dem Chinakohl vermengen.
  - Das Kimchi nun abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Je nach Geschmack kann das Kimchi pikant oder sehr scharf angemacht werden.


\*Ergibt ca. drei Bügelgläser mit 750 ml Fassungsvermögen



Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

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

- Die fertige Mischung bis 1 cm unter dem Rand in die Bügelgläser füllen und gut andrücken, sodass die übrige Luft nach oben steigt.
- Den Beschwerungsstein oder ein kleines Glas darauf geben und das Glas verschließen. Das Gemüse sollte in den Gläsern mit der Würzsoße bedeckt sein. Falls keine Würzsoße mehr da ist, gegebenenfalls etwas Salzwasser nachgießen. Für das Salzwasser 1/4 l Wasser mit 1 Teelöffel Salz verrühren, bis das Salz aufgelöst ist.
- Das Kimchi 3 Tage bei Raumtemperatur, zum Beispiel in der Küche mit geschlossenem Deckel, ziehen lassen.
- Während des Gärprozesses kann Saft aus den Gläsern austreten, das ist völlig normal. Dieser Saft kann färben, deshalb am besten einen Teller unter das Glas stellen.
- Wenn man einen intensiveren Geschmack wünscht, verlängert man die Fermentationszeit.
- Die Gläser im verschlossenen Zustand im dunklen und kühlen Raum oder im Kühlschrank lagern.
- Lagerzeit für intensiven Geschmack mindestens 3 Monate. Für einen milderer Geschmack reichen bereits etwa 2 bis 3 Tage Fermentationszeit. |



**Tipp**  
Die fermentierten Curryzwiebeln schmecken sehr gut zur Brotzeit, zu Eintöpfen oder zu Gegrilltem. Das Ferment schmeckt schon nach wenigen Tagen und lässt sich im geöffneten Zustand lange lagern.

## CURRYZWIEBELN

Curry und Zwiebel – beide sind Dauerbrenner in der Küche. Zusammen mit Honig und der zum Fermentieren nötigen Salzzugabe lässt sich daraus eine schmackhafte Beilage für die Brotzeit oder eine Grillparty fertigen. Die fermentierten Curryzwiebeln sind einfach herzustellen und halten auch im geöffneten Zustand eine ganze Weile.

- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die gewürfelten Zwiebeln mit Honig, Currypulver und Salz in einer Schüssel verrühren, in ein großes Bügelglas füllen und luftdicht verschließen.
- In den ersten Tagen ist es wichtig, dem Ferment beim Luftablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig etwas öffnen, sodass der Druck raus kann.
- Achtung: Der Saft, der während der Fermentation am Anfang austritt, kann färben. Deshalb empfiehlt es sich, das Glas auf einen Teller zu stellen.
- Die Zwiebeln in den ersten 5 Tagen etwas wärmer stellen und anschließend kühl und dunkel aufbewahren.
- Dafür eignet sich ein kühles Zimmer, der Kühlschrank oder eine Speisekammer. |

### ZUTATEN\*

- 850 g Zwiebeln
- 2 EL Currypulver mild
- 2 EL Honig, alternativ brauner Zucker oder Ahornsirup
- 10 g Salz

\*Ergibt ein großes Bügelglas mit 750 ml Fassungsvermögen

Rezept & Bild:  
Corinna Fuhrmann

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



# KOHLRABI MIT INGWER


Nur drei Zutaten und etwas mehr als ein halber Liter Wasser, mehr braucht es nicht für das eigene Kohlrabi-Ingwer-Ferment. Na gut – vielleicht noch das Quäntchen Geduld, das beim Fermentieren unumgänglich ist. Im Glas muss das Gemüse noch einige Wochen ziehen. Dann hat man eine gesunde, haltbare Beilage zu vielen Gerichten oder eine tolle Zutat für eine Bowl.


## ZUTATEN\*


- 800 g Kohlrabi, ohne Blätter
- 600 ml Wasser
- 1-2 TL Ingwerwurzel, frisch
- 11 g Steinsalz, natur

\*Ergibt ein großes Bügelglas mit 1 l Fassungsvermögen

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

- Kohlrabi waschen, schälen und in kleine Stifte schneiden. Ingwer ebenfalls waschen und schälen, dann fein würfeln.
- Das Salz in 600 ml kaltem Wasser unter rühren auflösen.
- Den klein geschnittenen Kohlrabi und den Ingwer in das Bügelglas füllen und mit der Salzlake bis 2 cm unter dem Glasrand aufgießen.
- Den Beschwerungsstein oder ein kleines Glas darauf geben und das Glas luftdicht verschließen.
- Achtung: Der Saft, der während der Fermentation am Anfang austritt, kann färben. Deshalb empfiehlt es sich, das Glas auf einen Teller zu stellen.
- Den Kohlrabi in den ersten fünf Tagen etwas wärmer stellen und anschließend kühl und dunkel aufbewahren.
- Es empfiehlt sich, den Kohlrabi mindestens 3 Wochen ziehen zu lassen.
- Fertig ist das Ferment allerdings, sobald es einem schmeckt. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

### Tip

Der fermentierte Kohlrabi eignet sich sehr gut zur Brotzeit und als Beilage für viele warme Speisen.





# EINGELEGTER BLUMENKOHL MIT KURKUMA

Neben zahlreichen Mineralstoffen enthält Blumenkohl viel Vitamin K, sowie B-Vitamine und das für das Bindegewebe wertvolle Vitamin C. Kleingeschnitten und mit Ingwer verfeinert, lässt sich aus dem Gemüse innerhalb weniger Wochen ein einfaches Ferment machen.

- Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. Die Kurkumawurzel waschen, putzen und klein schneiden.
- Blumenkohlröschen und klein geschnittenen Kurkuma in das Bügelglas füllen.
- Salz in 600 ml Wasser auflösen und bis 2 cm unter dem Glasrand über den Blumenkohl gießen.
- Den Beschwerungsstein oder ein kleines Glas darauf geben und das Glas luftdicht verschließen.
- Achtung: Der Saft, der während der Fermentation am Anfang austritt, kann färben. Deshalb empfiehlt es sich, das Glas auf einen Teller zu stellen.
- Den Blumenkohl in den ersten fünf Tagen etwas wärmer stellen und anschließend kühl und dunkel aufbewahren.
- Es empfiehlt sich, den Blumenkohl mindestens 3 Wochen ziehen zu lassen.
- Jedoch gilt: Das Ferment ist dann fertig, wenn es einem schmeckt! |

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

## ZUTATEN\*

- 500 g Blumenkohl
- 600 ml Wasser
- 6-10 g Kurkuma, frisch oder 1 TL Kurkuma-Pulver
- 11 g Salz
- 1 Lorbeerblatt

\*Ergibt ein großes Bügelglas mit 1 l Fassungsvermögen

## Tipp

Der fermentierte Blumenkohl passt gut zu Eintöpfen oder zur Brotzeit.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Halbbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt





## Tipp

Natürlich kann man auch nur Spitzkraut mit oder ohne Gewürze fermentieren. Die Blaukrautblätter sorgen später für eine sehr schöne pinke Farbe und schmecken ebenso lecker. Gewürzalternativen sind Chili, Kümmel, Wacholderbeeren, geräucherte pikante Paprika, Honig, Ingwer oder Kurkuma.



# EINGELEGTE SPITZKRAUTBLÄTTER


Blaukraut bleibt Blaukraut und – ergibt gemeinsam mit Spitzkraut ein simples, aber leckeres Ferment. Einfach im Glas geschichtet und mit der entsprechenden Salzlake übergossen, dauert es knappe 2 Monate, ehe man die Krautvariation verkosten kann. Jedoch gilt beim Fermenten immer: Das Ferment ist dann fertig, wenn es einem schmeckt.


## ZUTATEN\*


- 700 g Spitzkraut
- 4-6 Blätter Blaukraut
- 700 ml Wasser
- 1 TL Koriander
- 1 Lorbeerblatt
- 12 g Steinsalz

\*Ergibt ein großes Bügelglas mit 1 l Fassungsvermögen

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de

Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆

Aufwand: ★☆☆☆

Haltbarkeit: ★★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Spitzkraut und Blaukraut waschen, abtropfen lassen und in einzelne Blätter zerteilen.
- Krautblätter mit den Gewürzen in das Bügelglas einschichten. Falls die Strunkenden zu dick sind, einfach wegschneiden.
- Salz in 700 ml kaltem Wasser auflösen.
- Nun die Salzlake bis 1 Zentimeter unter dem Glasrand auf die Kohlblätter gießen, den Beschwerungsstein oder ein kleines Glas darauf geben und das Glas luftdicht verschließen.
- Die ersten 5 Tage das Glas im Warmen stehen lassen, danach an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.
- Während den ersten 2 Wochen kann Flüssigkeit aus dem Gefäß entweichen, deshalb am besten auf einen Teller stellen.
- Sofern man kein selbstentlüftendes Glas hat, ist es wichtig, dem Ferment in den ersten Tagen beim Druckablassen zu helfen. Einfach das Glas im Spülbecken vorsichtig kurz öffnen, Luft rauslassen und wieder verschließen.
- Die Spitzkrautblätter sind nach etwa 2 Monaten fertig. |



# SHOPFINDER

## Dinkel von der Schwäbischen Alb

Auf eigenen Äckern baut Häussler wertvolle Getreidesorten an, die in regionalen Mühlen zu verschiedenen Mehlsorten vermahlen werden.

Erhältlich unter [www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)



## Gusseisen

Dieses schwarze Gusseisen-Set von Staub besteht aus einer Cocotte, einem Schmortopf, einer Pfanne und einem Deckel. Die enthaltenen Randabdeckungen machen das platzsparende stapeln möglich. Zusammen deckt dieses Set alle Ihre kulinarischen Bedürfnisse ab.

[www.tischkulturshop.com](http://www.tischkulturshop.com)



## Knusprige Pizza

Leckere Pizza mit leicht gebräuntem Boden aus deinem Haushaltsofen. Kein Problem! Mit dem Pizzastahl backt Ihr knusprig-köstliche Pizza in 3-4 Minuten ab 250 °C. Der Pizzastahl rüstet deinen Ofen auf. Deine Küche wird zur Pizzeria.

[www.pizzastahl.de](http://www.pizzastahl.de)



Geräte und Werkzeuge zum Backen

**HÄUSSLER**



[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

## Tischkultur vom Feinsten

- Nur Original Markenware
- 100% sicheres online Einkaufen!
- Schneller Versand mit DHL
- Persönlicher Kundenservice

Mit dem Code SK5 gibt es 5% Rabatt ab einem Bestellwert von 75€.

[tischkulturshop.com](http://tischkulturshop.com)

## Back deine beste Pizza zu Hause

[www.pizzastahl.de](http://www.pizzastahl.de)

Unser Pizzastahl ist:

- Aus hochwärmeleitendem Qualitätsstahl
- Für den Haushaltsofen
- 8 mm – die optimale Dicke für gute Bräunung
- Geschliffen – für Sicherheit und Gesundheit
- Qualität, die ein Leben lang hält
- Made in Germany



## Jetzt bestellen

Wissenswertes über Rohstoffe, das passende Equipment, richtiges Mischen und Kneten, die Prozesse im Teig, Brotaufbewahrung und Fehlervermeidung – das alles findet man hier in kompakter und leicht verständlicher Form.



[www.brot-magazin.de/einkaufen](http://www.brot-magazin.de/einkaufen)




# Inspiration

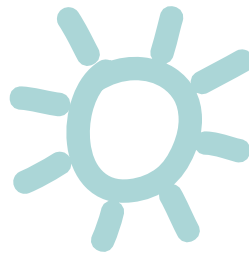
Genauso bunt wie eine Speisekammer ausgestattet ist, gestaltet sich auch die Themenvielfalt rund um Vorräte und das Haltbarmachen von Lebensmitteln. Wer auf dem neuesten Stand bleiben oder traditionelle Tipps und Tricks wiederentdecken möchte, hat die Chance, zahlreiche Perspektiven einzunehmen und sich anhand verschiedener Medien schlau zu machen. Und sich inspirieren zu lassen.

Wer kennt es nicht? Gerade in der dunklen Jahreszeit kann es vorkommen, dass man nach einem anstrengenden Tag einfach mal wieder etwas Süßes braucht. Dank Cynthia Barcomi neuem Buch „Prep Baking“ läuft man nicht mehr Gefahr, in einem solchen Moment mit leeren Händen dazustehen. Die Methode des Prep Baking zielt darauf ab, Teige und Glasuren zielführend auf Vorrat zuzubereiten und im Kühl- oder Gefrierschrank aufzubewahren. Zu gegebenem Anlass kann dann fix gebacken werden. Das gilt natürlich nicht nur für süße Gebäcke, sondern auch für Brote. Von Cookie- über Mürbeteig- bis hin zu Sauerteig-Rezepten ist in dem Buch alles dabei. Einführend wird die besagte Methode erklärt.

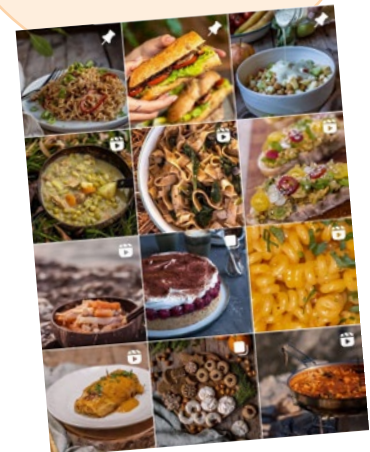



Cynthia Barcomi  
**Prep Baking – Gut vorbereitet,  
schnell gebacken**  
DK Verlag  
ISBN: 978-3-8310-4559-4  
224 Seiten  
22,- Euro

 [dorlingkindersley.de](http://dorlingkindersley.de)




Gerade im Food-Bereich bieten moderne Plattformen wie Instagram tolle Möglichkeiten, sich inspirieren zu lassen. Zum Beispiel vom Schaffen und der sorgsam Inszenierung leckerer Kreationen. Der Kanal *anna.elisie* nutzt das Medium mit dem starken visuellen Fokus optimal aus und zeigt anhand von Fotos und Reels zahlreiche einfache, vor allem vegane Rezepte. Und wer diese nicht sofort nachkochen möchte, der findet hier zumindest eine Menge fürs Auge.



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



Lust, ein Teil der Community zu werden? Dann lohnt sich ein Abstecher ins SPEISEKAMMER-Forum. So heißt die Facebookgruppe zum Magazin. Inhalte und Rezepte aus SPEISEKAMMER werden dort unter Gleichgesinnten besprochen und diskutiert, Erfahrungen aus der Heimküche werden ausgetauscht und nachgekochte Rezepte gezeigt. Und wenn es Neuigkeiten zum nächsten Heft gibt, erfährt man sie dort zuallererst. Einfach dem Link folgen, einmal anklopfen und nichts mehr verpassen.


 [/groups/341528939894452](https://www.facebook.com/groups/341528939894452)



Ihr habt jetzt einen Einblick in die Welt der Fermente bekommen, aber habt noch lange nicht genug? Der Instagram-Kanal fermentation.love von Katsu Lask wartet mit einem bunten Portfolio an Eingelegtem. Sich selbst als „Fermentista“ bezeichnend, zeigt Katsu hier, woran sie gerade herumexperimentiert und wirft auch immer wieder Fragen in die Runde, um ihre Followerinnen und Follower zum Mit- und Selbstmachen anzuregen.



 @fermentation.love

 @glucosegoddess

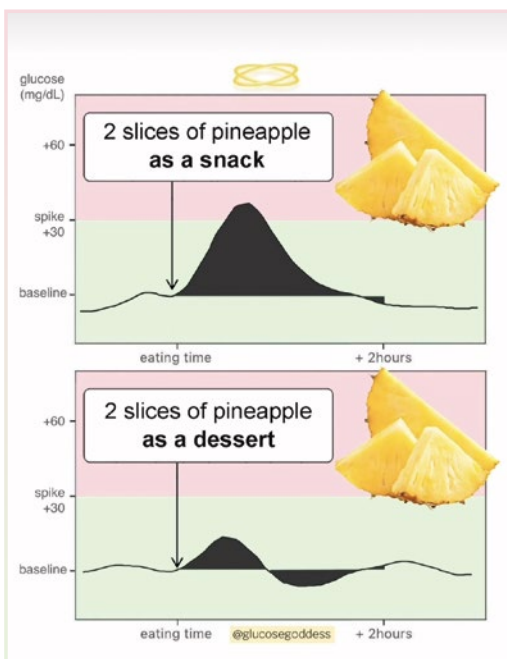
Jessie Inchauspé ist eine französische Ernährungsexpertin und Unternehmerin. Als Glucosegoddess informiert sie täglich über den Zusammenhang von der zu sich genommenen Nahrung und den dadurch im Körper ausgelösten Glucose-Spitzen. Diese Spitzen haben laut Inchauspés Forschung zahlreiche negative Folgen auf die Gesundheit. Vor allem sorgen sie dafür, dass man weniger leistungsfähig ist und sich müde fühlt. Auch Schlafprobleme stünden damit in Zusammenhang. Die Glucosegoddess zeigt, wie einfach man mit der richtigen Kombination von Speisen und anderen Tricks diese Spitzen vermeidet. Das hat ihr inzwischen 1,5 Millionen Follower auf Instagram eingebracht. Ihr Anfang 2022 erschienenes Buch „Der Glukose-Trick – Schluss mit Heißhunger, schlechter Haut und Stimmungstiefs – Wie man der Achterbahn des Blutzuckerspiegels entkommt“ wurde außerdem zum Bestseller.



Falsche Ernährung ist eine der häufigsten Todesursachen. Als Ernährungsmediziner mit über 30-jähriger Expertise kennt Bestsellerautor Dr. Matthias Riedl die wahren Hintergründe ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes – und fordert auf dieser Basis umfassende Veränderungen: „Unser Essen – Killer und Heiler“ richtet den Blick aufs Ganze, deckt krankmachende Mechanismen in Industrie, Politik und Krankenkassen auf und bietet Lösungsvorschläge, die Millionen Betroffenen eine Last von den Schultern nehmen: Gesund werden ist nicht allein Patientensache! Aufklärung ist der erste Schritt zur Veränderung und damit zur Heilung.

Dr. Matthias Riedl  
**Unser Essen – Killer und Heiler**  
 GU Verlag  
 ISBN: 978-3-8338-8303-3  
 176 Seiten  
 22,- Euro

 gu.de









# WIE MAN DIE PERFEKTE BOWL ZUSAMMENSTELLT

## Mehr als gemischter Salat

Die Basis für eine gelungene Bowl sind ein Drittel Kohlenhydrate – meist in Form von Sushi-Reis, Glasnudeln oder Quinoa, ein Drittel Eiweiß – zum Beispiel als Hühnchen, Fisch oder Tofu – und ein Drittel Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, also Gemüse und Obst. Den Rest bilden Soße, Nüsse und Kerne. Und im besten Fall ist alles zusammen nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Verfeinern lassen sich Bowls dabei nicht nur mit frischen Zutaten, sondern auch mit exquisiten selbstgemachten Fermenten.

Schmeckt dazu:



12



VITAMINREICH IN KNALLIGEM ORANGE:  
FERMENTIERTE INGWER-KAROTTEN

13



WÜRZIG UND HEILSAM:  
FERMENTIERTER KURKUMA



14

INTENSIVER ALLROUNDER:  
BAYERISCHES KIMCHI

FRISCH UND SIMPEL:  
EINGELEGTE SPITZKRAUTBLÄTTER



18



# MAROKKO-BOWL MIT FALAFEL

## ZUTATEN\*

### Falafel

- 150 g Kichererbsen, getrocknet
- 150 g Spinat oder Radieschenblätter
- 70 g Zwiebel
- 50 g Sellerie
- 50 g Karotte
- 1 Knoblauch
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Paprikapulver, pikant
- 1 TL Zitronensaft
- Schale einer halben Zitrone

### Salat

- 4 Hände bunte Salatblätter, gewaschen

### Dressing

- 70 ml Olivenöl
- 60 ml Ahornsirup
- 40 ml Zitronensaft
- 2 EL Senf, mittelscharf
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

### Kräuterjoghurt

- 250 g Joghurt
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Dill
- Prise Salz
- 1 TL Ahornsirup

### Topping

- Schale einer halben Salzzitrone, fermentiert (optional), Rezept in der SPEISEKAMMER Ausgabe 2/2019

### Zum Frittieren

- 1 l Öl, zum Beispiel hochohitbares Sonnenblumenöl oder Rapsöl

\*Für 2 Personen, zirka 15 Falafel

In einer Speisekammer stehen manchmal so einige Lebensmittel, die sehr lange haltbar sind. Eines dieser Lebensmittel sind die gesunden Kichererbsen. Vor der Verarbeitung müssen die getrockneten Kichererbsen über Nacht eingeweicht werden. Die lange Kochzeit lässt sich mit einem Schnellkochtopf extrem verkürzen.



### Tip

Aus der gesunden Hülsenfrucht lassen sich die verschiedensten Gerichte zaubern. Sie passt zum Beispiel sehr gut in Suppen, Eintöpfe, Aufstriche oder in Salate.






- Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- Das Gemüse waschen, abtropfen lassen und grob klein schneiden.
- Alle Zutaten für die Falafel mit der Küchenmaschine zu einer groben Masse verarbeiten. Die Masse ist relativ feucht, das ist richtig so.
- Mit Salz und Paprikapulver abschmecken.
- Mit einem großen Esslöffel Nocken ausstechen oder mit den Händen Bälle formen.
- Das Öl erhitzen und die Falafel im heißen Fett zwei Minuten ausbacken. Dabei die Falafel zwischendurch drehen, damit sie von allen Seiten gleichmäßig frittiert werden.
- Die Kräuter für den Kräuterjoghurt klein schneiden und mit dem Joghurt etwas Salz und den Ahornsirup verrühren.
- Alle Zutaten für das Salatdressing mit einem Schneebesen aufschlagen.
- Den Salat in eine Bowl geben, mit etwas Dressing übergießen und mit dem Kräuterjoghurt, den frisch frittierten Falafel und den klein geschnittenen, fermentierten Zitronen anrichten. |


## Tipp


Die Falafel am besten frisch und noch warm essen. Die rohe Falafelmasse ist gekühlt drei Tage im Kühlschrank haltbar.

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

Rezept: Corinna Fuhrmann  
Bild: Benedikt Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



# EINGELEGTER PAPRIKA-APFEL-SALAT

Äpfel und Paprika bilden die Basis dieses geschmackvollen Salates. Einkocht und haltbar gemacht, ist dieser Salat als Beilage, Topping oder Kochzutat immer zur Hand und peppt und wertet kalte Platten, Bowls oder Braten mit seinen fruchtig pikanten Aromen auf.

## ZUTATEN

- 1 kg bunte Paprika
- 7-8 Äpfel
- 500 ml Wasser
- 500 ml Apfelsaft
- 400 ml Apfelessig
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 EL Pfefferkörner ganz
- 1 EL Kräuter der Provence oder italienische Kräuter, getrocknet
- 2 EL Senfkörner
- 1 Prise Zimt
- 1/2 EL Salz
- 1-3 EL Zucker nach Geschmack
- 1-2 Zwiebeln
- Frische Kräuter nach Geschmack

- Apfelsaft, Wasser, Apfelessig mit den Gewürzen und Kräutern aufkochen.
- Mit Salz und Zucker kräftig abschmecken.
- Knoblauch und Zwiebel schälen, fein schneiden und zur Marinade ergänzen.
- Achtung: Durch rote Zwiebeln kann sich der Knoblauch dunkel verfärben.
- Äpfel schälen und gemeinsam mit der Paprika in feine Scheiben hobeln.
- Apfel und Paprika gut vermengen und abwechselnd mit der heißen Marinade in saubere Gläser schichten.
- Die Marinade soll die Salatmasse bedecken.
- Gläser mit einem Deckel verschließen und den Salat bei 95°C 30 Minuten einkochen.
- Auskühlen und danach dunkel und kühl mindestens zwei Wochen ziehen lassen.
- Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren.. |

### Tipp

Der Salat eignet sich wunderbar als Topping für fruchtige Bowls oder belegte Brötchen.

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆


Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



Rezept und Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten





HALTBAR & LECKER

# SPEISEKAMMER

Die perfekte  
homemade  
Tiefkühlpizza

### Salzkonsum

Wie man ihn reduziert und warum das wichtig ist

### Vegane Alternativen

Selbstgemacht schmeckt's am besten

### Die Mischung macht's

Bowls: mehr als nur gemischter Salat

Warum wir mehr fermentieren sollten

# Fermente: einfach, gesund, lecker

€5,90

Ausgabe 01/2023, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 SFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
www.speisekammer-magazin.de



Ausgabe 04/2022, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 SFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
www.speisekammer-magazin.de

# SPEISEKAMMER

2 für 1

Zwei Hefte zum Preis von einem  
Digital-Ausgaben inklusive

h und Begleiter

# Wild

*Jetzt abonnieren und keine Ausgabe mehr verpassen*

[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)

040 / 42 91 77-110



Text & Bilder:  
Max Stecker

Aus dem grünen Herzen Österreichs

# Kreativposten







Blick auf den Concept-Store im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel. Seit 2019 gibt es das kleine Feinkostgeschäft mit steiermärkischem Schwerpunkt



Ein Blick ins Geschäft: Die meisten im Herzgrün angebotenen Produkte stammen von lokalen Händlern aus der Steiermark

Mit seinem Geschäft im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel hat sich Gunnar Heydenreich ein Fleckchen Heimat in der norddeutschen Metropole geschaffen. Die sorgsam ausgewählten Produkte in seinen Regalen und seine liebevollen Eigenkreationen haben ihren Ursprung in der Steiermark. Dem grünen Herzen Österreichs. Geprägt ist sein kleiner Concept-Store vor allem von zwei Dingen: nimmermüder Kreativität und herzlichen Geschichten.

**F**lächenbezogen ist sie mit 16.400 Quadratkilometern das zweitgrößte Bundesland der österreichischen Republik: die Steiermark. Etwa 61 % der Region sind bewaldet, ein Viertel des Gebiets außerdem voller Wiesen und Weiden sowie Obst- oder Weingärten. Deswegen bezeichnet man sie im Volksmund gern als grüne Mark oder im touristischen Bereich auch als das grüne Herz Österreichs. Hauptstadt des Bundeslandes ist Graz.

Bekannt ist die Region auch für ihre kulinarischen Spezialitäten wie Käferbohnen oder Kürbiskernöl. Produkte, mit denen Gunnar Heydenreich, Besitzer des Herzgrüns, sich gut auskennt. Und die er einfach mitnehmen musste, in seine neue Heimat Hamburg, wo er seit einigen Jahren lebt.

### Heimweh im Magen

Das Geschäft existiert seit 2019 und es ist – wie so vieles in dem kleinen Hamburger Laden – ein Kind der Kreativität Heydenreichs. Als Österreicher durch und durch bekam er, nachdem er der Liebe wegen in den deutschen Norden gezogen war, eines Tages Heimweh im Magen. So kam ihm die Idee, sich einen eigenen kulinarischen Zufluchtsort einzurichten. Nach dem Tod seines Vaters und weil er in seiner Tätigkeit als Controller einer Firma nicht glücklich war, setzte er diese schließlich in die Tat um und suchte den Weg in die Selbstständigkeit.

Dass er ursprünglich eine Kochausbildung beim österreichischen Sternekoch Werner Matt absolviert hatte, war dafür die beste Basis.

Wenngleich mit der Gründung des Ladens auch die Angst einherging, sich mit dem Kochen vor Kunden einer ganz neuen Herausforderung stellen zu müssen, nahm alles recht zügig seinen Lauf. Das Ergebnis ist nicht einfach nur ein Café







**Schnellgemacht, selbstgemacht: per Vakuum lassen sich Knödel länger lagern. Dazu muss man aber selbst Hand anlegen**



**Käferbohnen mit Meerrettich zählen zu den traditionellen steiermärkischen Speisen. Mit einer Ölschicht lassen sich die Bohnen lange im Kühlschrank aufbewahren**



**Selbstgemachte Knödel im Glas: Birnen-Bohnen-Speck, Spinat, Rote Beete, Kürbis – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt**



**Im Sortiment finden sich mit Schokolade ummantelte Kürbiskerne. Auch eine Ausführung mit Wasabi wird angeboten**

Viele seiner Rezepte stammen von seiner Großmutter, die Zutaten sind handverlesen, persönlich ausgesucht und sogar eigens importiert. Mit einem Transporter geht es immer wieder in die steirische Heimat, wo Zutaten und Fertigprodukte von lokalen Partnern oder Freunden besorgt werden.

### Kreativität ist gefragt

Wichtig dabei: Wurst- oder Fleischwaren beispielsweise müssen ungekühlt transportiert werden können. Sonst wäre der Transport viel zu teuer. Dass die Produkte aus seiner Heimat kommen, ist ihm ein ganz persönliches Anliegen. Dabei braucht es nicht immer das Bio-Siegel, welches der Ladenbesitzer zum Teil kritisch beäugt, weil es nicht unbedingt etwas über die Herkunft der Waren aussagt. Ihm geht es darum, dass die Leute etwas für ihr Geld bekommen, bei dem auch er selbst weiß, woher es stammt. Zu seiner Produktpalette gehören neben Zirbensalbe und Haselnussalz beispielsweise auch Wurzelspeck oder Kürbiskerne im Schokoladenmantel.

Der eigene Warentransport ist nicht die einzige kreative Lösung, die Heydenreich parat hat, um sein kleines Geschäft am Laufen zu halten. Auch die Vertonung von Rezepten und Kinderliedern oder die dekorative Herrichtung des Geschäfts gehören zum Repertoire.

So wurde zum Beispiel sein eigener Wickeltisch zum Schrank umgebaut. Im Schaufenster steht sein erster Rodel, die erste Lederhose hängt eingerahmt an der Wand und die Hüte von Vater und Sohn Heydenreich zieren die Deckenbeleuchtung. Zu all diesen Erinnerungsstücken hat der Steirer die passenden Geschichten parat. Auch zu den dekorativen Geweihen, die Mitglieder seiner Familie bei der Jagd erbeutet haben.

Doch das meiste Potenzial für Einfälle und alte Küchentricks sieht Heydenreich selbst beim Thema Haltbarkeit. Denn darum dreht sich hier im Herzgrün vieles. Geöffnete Gläser mit Käferbohnen beispielsweise lassen sich durch eine Ölschicht nochmal viel länger im Kühlschrank lagern. Jüngst hat man die Idee einer niederländischen Firma aufgegriffen, Knödel mittels Vakuumierung in alten Weck- beziehungsweise Rexgläsern haltbar zu machen. Das Ladenkonzept sieht außerdem vor, dass in der ersten Wochenhälfte gekocht und vorbereitet, in der zweiten dann geöffnet und verkauft wird. Um Gerichte an Verkaufs- oder Veranstaltungstagen warmzuhalten, nutzt man schlichtweg einen Tellerwärmer aus der Gastronomie.





Ladenbesitzer und Chefkoch Gunnar Heydenreich am Werk: Ist der Knödel schon bereit für die Weiterverarbeitung?

## Businessplan

Veranstaltungen finden im Herzgrün immer mal wieder statt. So hat es zum Beispiel schon einmal eine Trauerfeier für einen Steiermarker gegeben. Um gemeinsam in heimatlicher Atmosphäre einem verstorbenen zu gedenken. Auch ein 30. Geburtstag wurde schon im Herzgrün veranstaltet, wozu eine lange Tafel im Hauptraum des Ladens aufgebaut worden war.

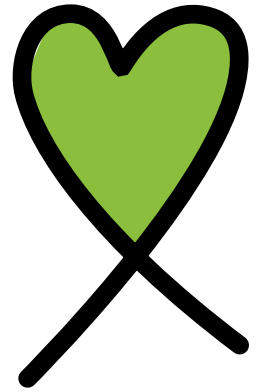
Vieles ergebe sich mit der Zeit. Man könne zwar Geschäftspläne machen, aber das meiste wird nach und nach mit viel Kreativität oder kleinen Lösungen in die Wege geleitet. Während der Corona-Zeit beispielsweise wurde aus dem Store eher eine Art Take-Away-Geschäft. Denn als Feinkostladen war es möglich, den Laden weiterhin zu öffnen. Motiviert durch diese geschäftlich eher positiv zu



Im Innern des Knödels befindet sich eine Pflaume. Außen wird er mit einem Semmelbrösel-Zimt-Mix garniert ...

## KONTAKT

Herzgrün  
Gunnar Heydenreich  
Heußweg 97  
20255 Hamburg  
Telefon: 040 43/21 94 34  
www.herzgruen.com  
info@herzgruen.com



bewertende Zeit, stehen auch schon neue Pläne auf dem Programm. Für Workshops zum Selbermachen von Knödeln will man die Theke vergrößern, auch um Showkochen möglich zu machen.

## Blick nach vorn

Etwas mehr in Richtung jüngerer Kundschaft möchte sich Heydenreich umorientieren. Eine Idee: Knödel zum Mitnehmen. Bis es diese im Laden gibt, muss aber noch die ein oder andere Frage beantwortet werden. Zum Beispiel, wie groß die Take-Away-Knödel werden sollen und wie viele pro Becher angeboten werden. Die nachhaltigen Pappbecher hingegen sind schon fertig designt. Passend mit dem grünen Herz der Steiermark. |



... und im Laden in Stellung gebracht. Dazu gibt es selbstgemachtes Zwetschgenrösterl. Je nach Knödelsorte variieren auch Beilagen und Garnitur



Gedruckt nur noch im Abo?  
Gemeinsam die Zukunft gestalten

# Sicher und nachhaltig

Rohstoffe sind knapp, Energiepreise steigen ins Unermessliche. Können Zeitschriften unter dem Druck noch so existieren wie in der Vergangenheit? Das Manager Magazin bereitet seine Leserinnen und Leser bereits darauf vor, einige Ausgaben womöglich nur noch digital zu publizieren. Soweit wollen wir es mit SPEISEKAMMER nicht kommen lassen. Aber wir brauchen die Unterstützung unserer Leserinnen und Leser. Hier ist eine Erklärung der Situation.

**A**ls Verlag sehen wir uns seit mehr als einem Jahr Preissteigerungen ausgesetzt, wie wir sie seit dessen Gründung vor 25 Jahren nicht erlebt haben. Die Herstellung von Papier erfordert einen hohen Aufwand an Rohstoffen und Energie. Und auch der Druck ist energieintensiv. Innerhalb eines Jahres sind die Stromkosten unserer Druckerei um mehr als 600 % gestiegen. Das ist kein Schreib- oder Kommafehler – es sind mehr als sechshundert Prozent. Ähnlich verhält es sich mit den Preisen für Papier. Das schlägt auf unsere Druckpreise durch, die sich Monat für Monat massiv erhöhen. Denn langfristige Vereinbarungen sind in diesem Bereich nicht mehr möglich.

## Unsichere Perspektive

Dabei können wir manchmal nicht einmal auf dem Papier drucken, das wir gern hätten. Denn die großen Papierproduzenten haben ihre Produk-

tion zum Teil großflächig auf Verpackungskartons oder Hygienepapiere umgestellt. Diese sind günstiger zu produzieren und mit höheren Margen zu verkaufen als Bilderdruckpapier, wie es für hochwertige Magazine benötigt wird. Bedrucktes Papier entwickelt sich zu einem Luxusgut, das nicht nur immer teurer wird, sondern zum Teil auch kaum erhältlich ist. Je nachdem, wie sich die Rohstoff- und Energiemärkte in den nächsten Monaten entwickeln, ist es nicht mehr sicher, ob wir jede Ausgabe in der gewohnten Auflage drucken können. Womöglich müssen wir uns darauf beschränken, nur noch an den Bahnhofsbuchhandel oder sogar nur an Abonentinnen und Abonnenten auszuliefern.

Was bleibt, ist natürlich immer die digitale Variante der Zeitschrift. Und wichtiger denn je ist das Abonnement. Und zwar für beide Seiten. Es sichert Ihnen den Bezug des Magazins und für uns ist es die wichtigste Finanzierungsquelle unserer Arbeit. Aber warum ist das so?

## Zwei Säulen

Magazine haben zwei Erlösquellen: Werbung und Verkauf. Für viele Magazine ist Werbung dabei der bedeutendere Teil der Einnahmen. Aber ob direkt oder indirekt – Werbegelder haben oft Einfluss auf die redaktionelle Arbeit. Wir als Verlag lehnen das ab. So ist der Verkauf des Magazins die Hauptfinanzierungsquelle. Das macht uns unabhängig.



„Wir lieben es, dieses Heft zu machen. Und wir machen es mit großer Freude und viel Leidenschaft für Sie. Umso froher und dankbarer sind wir, wenn Sie mit an Bord sind und unsere Arbeit in der bestmöglichen Form unterstützen.“

**Christoph Bremer**  
Chefredakteur SPEISEKAMMER



Manche Menschen kaufen ihre Zeitschrift lieber im Kiosk um die Ecke, um den regionalen Handel zu unterstützen. Ein guter Gedanke. Bei Magazinen funktioniert er jedoch kaum. Je mehr Stellen am Verkauf des Heftes beteiligt sind, desto mehr Geld geht auf dem Weg verloren. Grob kann man sagen: Bei Zeitschriften mit geringer Auflage (Special-Interest-Titeln) gehen etwa 20 Prozent der Erlöse an den Kiosk, zirka 30 Prozent bleiben beim Großhandel, der die Kioske beliefert. 50 Prozent erhält der Verlag. Wer einen lokalen Laden unterstützen möchte, tut dies also nur mit Kleinstbeträgen. Geld verdienen Kioske mit großen Titeln wie Bild, Stern oder Spiegel. Bei einem Verkaufspreis von 5,90 Euro bleiben uns als Verlag nach Abzug der Mehrwertsteuer und der Handelsspanne am Ende etwa 2,50 Euro.

## Drucken fürs Altpapier

Davon bezahlen wir allerdings noch Transport und Kommissionierung (also die Bündelung und Beschriftung), um die Hefte in den Handel zu bringen. Hinzu kommt, dass wir im Durchschnitt etwa 10.000 Hefte drucken müssen, um 3.000 bis 5.000 zu verkaufen. Denn nicht in jedem Laden werden alle gelieferten Magazine verkauft. Und nicht jeder Mensch kauft regelmäßig im selben Laden. Wirtschaftlich und für die Umwelt ist das eigentlich ein Desaster. Das gesamte System ist relativ kompliziert und aufwändig. Für jede Ausgabe müssen wir schließlich aus etwa 90.000 Verkaufsstellen diejenigen auswählen, von denen wir glauben, dass wir dort gute Verkaufschancen haben. Für all das bezahlen wir einen Dienstleister.

Unterm Strich bleibt so nach all den Kosten von jeder Ausgabe, die im Handel gekauft wird, ein sehr kleiner Betrag für unsere Büroräume, Reisen, Autorinnen und Autoren sowie das Team aus Redaktion, Grafik, Buchhaltung, Vertrieb und Verkauf. Davon allein könnten wir das Heft nicht finanzieren. Trotzdem stehen wir am Kiosk, weil es natürlich ein guter Weg ist, um von neuen Leserinnen und Lesern entdeckt zu werden. Wirtschaftlich ist es für sich genommen nur wenig attraktiv.


## Risikoarm

Für unsere Abonentinnen und Abonnenten drucken wir exakt die benötigte Menge an Heften, produzieren kaum Altpapier und erlösen selbst nach Abzug von Abo-Rabatt, Kundenservice, Druck und Versand noch etwa 3,50 Euro des Heftpreises zur Finanzierung unserer Arbeit. Das Abo ist damit die wichtigste Quelle unserer Einnahmen und der Garant für unsere Unabhängigkeit.

## FACEBOOK-GRUPPE

Wer Lust hat, mit der Redaktion von SPEISEKAMMER sowie Gleichgesinnten noch enger in den Austausch zu gelangen, der sollte mal in unserer Facebook-Gruppe vorbeischauchen. Dort geben wir SPEISEKAMMER-Freunden gerne einen Ort für Inspiration und Dialog. Und sind natürlich auch schon selbst gespannt darauf, dort von Ihnen zu lesen. QR-Code scannen und Facebook-Gruppe beitreten.



 /groups/341528939894452

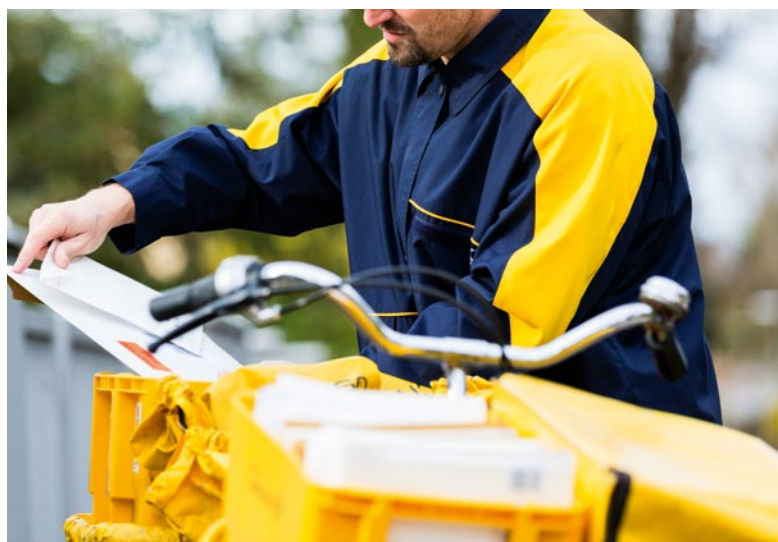
Das ist der Grund, warum wir mit dem Abo kein Risiko, aber viele Vorteile bieten:

- Rabatt auf den Verkaufspreis des Heftes
- Lieferung im schützenden Briefumschlag frei Haus
- Kostenloser Zugang zur Digital-Ausgabe – zwei Wochen vor Erscheinen der gedruckten Ausgabe
- Digital kostenfrei Zugriff auf alle bisher erschienenen regulären Ausgaben
- Jederzeitige Kündigung mit Geld-zurück-Garantie
- Rabatte auf Sonderpublikationen

## Lösungen

Unsere Abonentinnen und Abonnenten sind die wichtigste tragende Säule unserer Arbeit. Daher freuen wir uns, wenn Sie sich für das risikolose Abo entscheiden oder dieses weiterhin beziehen. Wir arbeiten mit viel Herzblut daran, dass es sich für alle Beteiligten lohnt. Ein guter Einstieg ist das Schnupper-Abo mit zwei Ausgaben zum Preis von einer. Ein weiterer Weg ist die digitale Ausgabe. Die dafür erforderliche Magazin-App gibt es kostenlos in den App-Stores von Apple und Google. Eine Browser-Version ist über die Magazin-Website zugänglich. Für Abonentinnen und Abonnenten ist der Zugang zu beiden Versionen im Abo inklusive. |

**Ein Abo von SPEISEKAMMER bietet viele Vorteile und aufgrund der jederzeitigen Kündigung keine Nachteile**







SYLVIA KOCHT EIN - DIE KOLUMNE



Text & Rezept: Sylvia Schumacher  
Bilder: Rainer Schumacher

# Einkochen nach Plan

**N**achdem ich in einer vorangegangenen Kolumne Gründe für das Einkochen zusammengetragen habe, folgt heute nun ein spezieller Gesichtspunkt: Das gezielte Konservieren. Manche sehen den Sinn des Haltbarmachens primär darin, überschüssige Lebensmittel zu verwenden. Sei es aus eigener Ernte, aus Aktionen zur Lebensmittelerrettung oder schlicht, Reste eines Festessens einzukochen.

Diesmal möchte ich einen besonderen Aspekt ansprechen: Das Einkochen und bevorraten im Baukastensystem. Hier geht es darum, bestimmte Einzel-Lebensmittel als Bausteine oder auch komplexe Produktbereiche zur Ergänzung oder Auffrischung eines sinnvollen Vorrats zu konservieren. Solch ein Baukasten ermöglicht es, je nach Anforderung einzeln haltbar gemachte Produkte zu einem Ganzen zusammenzustellen. Möchte ich Freiräume schließen oder eine erkannte Lücke ausfüllen, plane ich die Besorgung von Lebensmitteln.

## Beispiele:

In meinem Regal „Gemüse“ neigt sich Paprika dem Ende zu oder fehlt bereits komplett, besorge ich Paprika, koche diese ein und fülle damit das Regal auf.

Mir fehlt der Bereich „Beilagen“, also konserviere ich Kartoffeln, Reis, Semmelknödel und Ähnliches.

Dabei sollte man natürlich aus Kostengründen darauf achten, zunächst das ins Glas zu packen, was ich in diesem Moment günstig bekommen kann.

So schaffe ich mir mit der Zeit ein System, welches ich nach Belieben einzeln nutzen oder zu Themenkomplexen zusammenfügen kann. Das können Gerichte für mich oder meine Familie selbst sein, aber auch Menüfolgen für Besucher. Sollten diese nun überraschend erscheinen oder auch zu einem Anlass eingeladen werden, bin ich gewappnet und kann mich den Menschen statt der Küchenarbeit widmen. Einfach Gläser auf, erwärmen und servieren.

Dabei kann ich bereits im Vorfeld die Auswahl meiner Bausteine den Erfordernissen anpassen. Erwarte ich Personen mit besonderen Vorlieben, Aversionen,



Tageskombination aus Frühstück, Mittagessen, Abendessen





Menükombination fürs Mittagessen aus Vorsuppe, Hauptgang sowie Dessert (Blaubeerkuchen)

Unverträglichkeiten oder Ernährungsbesonderheiten, so kann ich jeden zufriedenstellen. Für Muslime ohne Schweinefleisch, Veganer ohne tierische Produkte oder jene mit gesundheitlichen Einschränkungen, ohne Stress kann ich für jeden das Passende auf den Teller zaubern. Und stört es den Vegetarier nicht, dass seine Tischnachbarn Fleisch verzehren, kann ich je nach Befindlichkeiten ohne großen Aufwand jedem seine gewünschte Speise servieren.

So mache ich mir im Vorfeld bei der Zusammenstellung meines Baukastens Gedanken, für welche Zwecke und welche Personen ich meine Bausteine anlegen möchte. Danach kann ich beginnen, meinen Kasten zu bestücken.

Das kann sortiert für bestimmte Mahlzeiten sein oder auch für tagesabdeckende Produktstrecken, wie ich sie zum Beispiel in einer Krisensituation (Krankheit, Quarantäne) oder an Urlaubstagen (Camping, Wohnmobil, Ferienwohnung mit Selbstversorgung) benötige.

## Hier ein paar konkrete Beispiele

### Baukasten für ein Menü:

1. Vorsuppe, Vorspeiseteller



2. Hauptgang: verschiedene Fleischgerichte, fleischlose Gerichte, Beilagen, Gemüse
3. Dessert: Obstkreationen, Kuchen im Glas

### Baukasten für einen Tagesablauf


1. Süßes (Marmelade, Gelee) und Herzhaftes (Wurst) fürs Frühstück
2. Fertige Hauptmahlzeiten oder zusammenfügbare Bausteine fürs Mittagessen
3. Wahlweise mitnehmbare kalte Speisen für Ausflüge in der Urlaubsversorgung
4. Warme oder kalte Speisen fürs Abendessen (zum Beispiel Wurstsalat, Tuschonka, Suppe)

Und je differenzierter ich meinen Vorrat gestalte, umso mehr Auswahl habe ich auch, wenn ich jemandem eine Freude bereiten



## SYLVIA SCHUMACHER

Sylvia Schumacher ist Rentnerin, Jahrgang 1953 und kommt aus Homburg/Saar. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder sowie drei Enkel. Seit 50 Jahren kocht sie ein. Sylvias Wissen und Können beruht ausschließlich auf persönlichen Erfahrungen. Da sie ihr Wissen gerne weitergeben möchte, hat Sylvia Schumacher mit ihrem Mann Rainer im September 2018 die Facebook-Gruppe „Einkochen und leckere Küche mit Sylvia“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat die Gruppe fast 115.000 Mitglieder aus der ganzen Welt, Tendenz steigend. Sylvia und Rainer möchten nicht nur Lebensmittel konservieren, sondern auch das alte Wissen, das mit den Techniken verbunden ist. In der Gruppe ist neben diversen Methoden zur Haltbarmachung wie Dörren, Räuchern oder Fermentieren eine Form nach wie vor die beliebteste: das Einkochen. Und dem hat sich Sylvia in besonderem Maße verschrieben. In dieser Kolumne vermittelt sie die Basics des Einkochens.

 /groups/449281958898101



möchte. Sei es zu einem Anlass (Geburtstag, Feiertag) oder als Mitbringsel bei einem Besuch. Ich brauche nur ein Körbchen und kann das je nach Befindlichkeiten mit Bausteinen meines Selbstgemachten füllen und so dem Beschenkten individuell Freude bereiten.

Ändert sich einmal etwas an den Anforderungen meines Baukastens, so kann ich mit minimalem Aufwand eine Anpassung vornehmen.

**SYLVIA SCHUMACHER**



## KHORESH GHORMEH SABZI (PERSISCHER LAMMEINTOPF)



Heute zeige ich Euch, wie Ihr ein Gericht aus der orientalischen Küche nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch einkochbar zubereiten könnt. Dafür habe ich einfach die übliche frische Petersilie durch luftgetrocknete ersetzt. Der Name des Gerichts bedeutet nämlich soviel wie Fleisch Eintopf mit grünen Kräutern. Bitte wundert Euch nicht, in seiner Heimat Persien (Iran) zählt der Spinat auch zu den Kräutern.

Die Zutaten können je nach Region und Geschmack recht unterschiedlich ausfallen. Das ist ähnlich dem deutschen Obatzten, für den es in 20 Gemeinden 50 Rezepte gibt. Ich habe mir aus diversen Anleitungen das zusammengestellt, was mich persönlich anspricht.

- Das Fleisch vom Knochen lösen und die Kidneybohnen gründlich abspülen.
- In einer großen Pfanne die kleingewürfelten Zwiebeln und Knoblauch in etwas Ghee glasig dünsten. Kurkuma dazugeben, gut durchmischen und noch etwas weiter dünsten.
- Nun die Pfanne gut aufheizen, dann das in Würfel geschnittene Fleisch hinzugeben und kräftig durchbraten. Wasser und Zitronensaft hinzugeben, sodass der Pfanneninhalt nicht ganz bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Noch etwas schmoren, dann den Pfanneninhalt in einen ausreichend großen Topf umfüllen.
- Nun in wenig Ghee Spinat, die in kleine Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln und die Petersilie soweit braten, bis sie zusammenfallen.

### ZUTATEN\*

- 1 kg Lammfleisch, bevorzugt aus der Keule
- 400 g Kidneybohnen (Dose)
- 300 g Kartoffeln
- 300 g Blattspinat
- 250 ml Zitronensaft
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 TL Kurkuma
- 2 Bd. Lauchzwiebeln
- 1 1/2 EL getrocknete Petersilie
- 2 TL Salz
- 2 TL Schwarzer Pfeffer
- Etwas Ghee (Butterschmalz) zum anbraten
- Etwas Wasser

Dann ebenfalls in den Topf geben und gut durchmengen.

- Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und im restlichen Ghee kräftig durchrösten. Wenn sie eine schöne Bräune haben, kommen sie auch in den Topf. Ebenso die Kidneybohnen.
- Alles nochmals durchmischen und je nach Gesamtmenge 60 bis 90 Minuten schmoren. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Metzger



# SPEISEKAMMER im Netz

Facebook,  
Instagram & Co.

Sich auszutauschen, im ganzen Land, sogar quer über den Globus, ist heutzutage einfach. Die sozialen Netzwerke machen es uns leicht, Kontakt zu halten und Informationen von A nach B zu schicken. Und sie ermöglichen es, uns über unsere Hobbys zu verknüpfen und zu informieren. Deswegen ist SPEISEKAMMER auch dort vertreten, wo unsere Leserinnen und Leser sind. Wir informieren, unterhalten und geben Einblicke hinter die Kulissen.



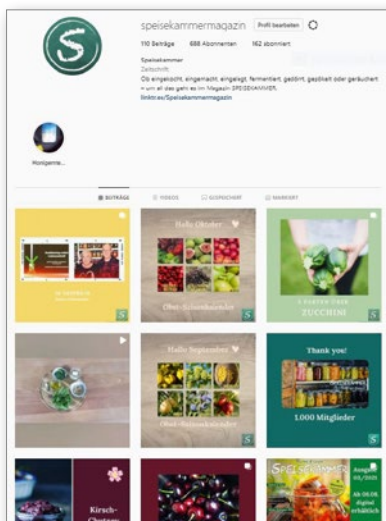
Im SPEISEKAMMERForum – Gruppe zum Magazin werden exklusive Inhalte geteilt, Fragen rund um die Rezepte des Magazins, Haltbarkeit und Vorratslagerung beantwortet sowie Tipps & Tricks unter Nutzerinnen und Nutzern ausgetauscht

[/groups/341528939894452](https://www.facebook.com/groups/341528939894452)



Auf unserer Facebook-Seite informieren wir über die neueste Ausgabe sowie Themen rund um SPEISEKAMMER

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



Die Instagram-Seite von SPEISEKAMMER bietet Rezepte, Eindrücke von Reportagen und gibt Einblicke in die aktuelle Ausgabe des Heftes

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



Kontakt in die Redaktion, zum Service und alles rund um Abo und Vertrieb gibt es auf der Website

[speisekammer-magazin.de](http://speisekammer-magazin.de)

## HÄUSSLER

### Beste Teige für Ihre Brote



NOVA



Gär-  
boxen



### Teigknetmaschinen und Zubehör

Guter Teig ist die Voraussetzung für gute Brote. Mit der kraftvollen Knetmaschine von Häussler gelingen beste Teige. Holen Sie sich echte Profi-Technik nach Hause. Dazu passend finden Sie bei uns Gärboxen, Gärfolien, Backformen, Brotschieber und alles Weitere zum Backen.

Gratis Katalog anfordern:  
[www.backdorf.de](http://www.backdorf.de)

88499 Heiligkreuztal  
Telefon 0 73 71/93 77-0



# Neuheiten



Mit seiner 4-Kolben-Vakuumpumpe vakuumiert der CASO VacuChef 50 mit einer doppelten Schweißnaht harte, weiche, trockene und flüssige Lebensmittel mühelos. Die Kammergröße misst 310 x 90 x 220 Millimeter und verfügt über ein Volumen von etwa 4 Liter. Über ein Manometer wird der aktuelle Unterdruck in der Vakuumkammer angezeigt. Das Gehäuse ist aus Edelstahl und der Deckel aus robustem Temperglas. Neben den automatischen Vakuumfunktionen lassen sich **Vakuum- und Schweißfunktion** mit einer Vakuumzeit von 5 bis 60 Sekunden und einer Schweißzeit von 3 bis 9 Sekunden individuell einstellen. Mit Hilfe der Marinierfunktion werden Fleisch, Fisch oder Gemüse in wenigen Sekunden intensiv mariniert. Im Gerät wird mit Siegelrandbeuteln mit maximal 30 Zentimeter Breite vakuumiert. Für besonders große Lebensmittel ist es auch möglich diese im strukturierten Vakuumbeutel außerhalb der Kammer zu vakuumieren. Wer die klassische Vakuumfunktion erweitern möchte kann über den Schlauchanschluss auch Vakuumbehälter oder Vacu ZIP-Bags (Adapter erforderlich) vakuumieren. Das Gerät kostet 499,99 Euro. [www.caso-design.de](http://www.caso-design.de)

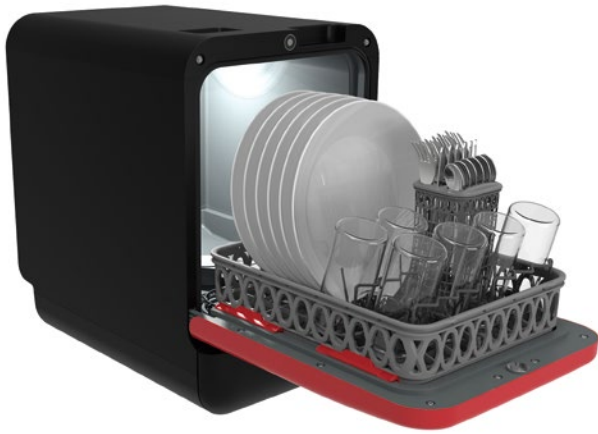
Wenig Platz in der Küche? Dann ist vielleicht nesto genau das richtige **Kochgeschirr**. Die neue Kochgeschirr-Serie von Cookvision besteht aus hochwertigen Edelstahl-töpfen und -pfannen, die dank eines intelligenten Designs viel weniger Stauraum als herkömmliches Kochgeschirr benötigen. Jedes Set lässt sich in nur einer Schublade unterbringen und bietet doch alles, um wie ein Profi zu kochen. Alle Töpfe und die antihaftbeschichteten Pfannen sind ineinander stapelbar, ohne merklich an Höhe zuzunehmen. Selbst der größte Topf passt auf die Pfannen, auch gleichgroße Elemente stellen kein Problem dar. Und: Ein einziger patentierter Griff lässt sich für alle nesto-Töpfe und -Pfannen einsetzen. Er ist abnehmbar und wird außen am Topfrand fixiert. Alle nesto-Töpfe haben eine Innenskalierung – hilfreich fürs genaue Abmessen von Zutaten und einen extra breiten Schüttrand zum zielgenauen Ausgießen. Die dicht schließenden Topfdeckel verfügen über einen Silikonrand mit Aufstellfunktion und sind stapelbar. Alle Teile sind spülmaschinenfest und für alle Herdarten geeignet. Die Sets beginnen bei 246,00 Euro. [www.cookvision.de](http://www.cookvision.de)



Friedr. Dick ergänzt seine Messer-Serie Red Spirit um ein weiteres Messer – ein **Allzweckmesser** mit Wellenschliff mit einer Klingenslänge von 13 Zentimeter. Besonders geeignet ist das Allzweckmesser mit Wellenschliff für das Schneiden von kleinem bis mittelgroßem Obst und Gemüse. Durch den Wellenschliff kommt das Schneidgut zuerst mit den vorstehenden Wellen in Berührung und arbeitet sich so mühelos durch die Schale oder Kruste des empfindlichen Schnittguts. Der Wellenschliff ermöglicht so einen glatten und sauberen Schnitt ohne zu zerquetschen. [www.dick.de](http://www.dick.de)







Bob ist ein praktischer, designorientierter und gleichzeitig origineller **Geschirrspüler**. Er ist ultrakompakt und einfach zu bedienen, passt in jede Ecke und dank seiner zahlreichen Farben auch zu jeder Einrichtung. Auf Nachhaltigkeit ausgelegt und zu 85 % aus recyceltem Kunststoff hergestellt, setzt Bob außerdem ein Zeichen gegen geplante Obsoleszenz. Hergestellt wird Bob in Nantes, Frankreich. Mit einer Größe von nur 34 x 49 x 49 Zentimeter und verfügbar in 14 verschiedenen Farben, passt der kleine Spülhelfer in jede Küche. Mit einem Gewicht von nur 10 Kilogramm und dem eingebauten 4-Liter-Wassertank eignet sich Bob nicht nur für kleine Haushalte, sondern auch für Vans, Wohnmobile, Outdoor-Küchen, Co-Working Spaces, Boote und Co. Der Mini-Geschirrspüler verbraucht pro Spülgang 2,9 Liter und kostet 350,00 Euro. [www.daan.tech](http://www.daan.tech)



Das Kilner **Butterfass** bietet eine einfache Möglichkeit, Butter selbst herzustellen und ist gleichzeitig eine stilvolle Ergänzung für die Küche. Einfach Sahne in das Butterfass geben, den Griff drehen und in weniger als zehn Minuten genießt man selbstgemachte, frische und besonders lecker schmeckende Butter. Im Lieferumfang enthalten sind eine leicht verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitung sowie eine Auswahl an Rezepten. Ideal auch für Kräuter-, Knoblauchbutter und mehr. Der Preis: 39,95 Euro. [www.a-fine.de](http://www.a-fine.de)

Die **Aufbewahrungs-Kollektion Living Collection** kombiniert dunkelgrün mit natürlichem Bambusholz. Das kupferfarbene Emblem auf der Vorderseite ist geprägt mit einer Aufschrift, welche den Inhalt verrät. Die strapazierfähige, beschichtete Außenseite der Stahlbehälter ist leicht geriffelt. Dank der Silikondichtung im Deckel lassen sich die Behälter luftdicht verschließen. Erhältlich sind drei Storage-Behälter für Kaffee, Tee und Zucker. Sowie als Brot-, Utensilien- und Pastabehälter. Passend dazu gibt es auch eine Keksdose und einen Kompostbehälter. Preis: ab 14,95 Euro. [www.a-fine.de](http://www.a-fine.de)





Manchmal wollen Gläser auf Biegen und Brechen nicht aufgehen. Mit dem Good Grips **Deckel-öffner** von OXO muss man nie wieder ein Geschirrtuch zweckentfremden oder den Deckel demolieren, um die selbstgemachte Marmelade zu genießen. OXO betrachtet Alltägliches und findet Wege, Dinge im Haushalt einfacher, leichter und durchdachter zu gestalten. Die Kultmarke aus den USA ist bekannt für die große Auswahl an unverzichtbaren Küchenwerkzeugen. Mit dem neusten Küchenhelfer von OXO gelingt das Öffnen von Schraubgläsern und Flaschen nun buchstäblich im Handumdrehen. Ideal als Geschenk für Alleinstehende ohne helfende Hände im Haus oder für Menschen und Hände, die nicht mehr so können wie früher. Der Preis: 19,99 Euro. [www.oxo.de.com](http://www.oxo.de.com)



Der eine mag es etwas gröber, der andere liebt es ganz fein. Mit der konischen **Reibe** von Fackelmann können alle am Tisch zufrieden sein. Sie verwandelt Käseblöcke in feine, grobe und sehr grobe Raspeln. Die zylinderförmige Funktionsfläche (Ø 11 x 24,5 Zentimeter) aus hochwertigem Edelstahl hat dank des rutschfesten Rings einen festen Stand beim Reiben. Der große Griff aus Buche liegt dabei angenehm in der Hand. Nach dem Gebrauch kann die Reibe einfach mit der Hand gereinigt werden. Der Preis: ab 10,00 Euro. [www.fackelmann.de](http://www.fackelmann.de)



Unverzichtbar zum Fermentieren: die Gläser. Ob Obst oder Gemüse, GEFU bietet mit der Serie NATIVO **Fermentiergläser** in zahlreichen Größen. Mit dem Vent System gelingen selbstgemachtes Sauerkraut, aromatisches Kimchi, leckere Gurken oder knackig-saure Möhrchen schnell und sicher. Besonders praktisch: NATIVO bringt ein Beschwerungsgewicht aus massivem Glas gleich mit. Dabei eignet sich NATIVO mit offenem Ventil sowohl für den Gärprozess als auch mit geschlossenem Ventil für die geruchlose Aufbewahrung im Kühlschrank. So ist eine saubere Handhabung ganz ohne Umfüllen möglich. NATIVO aus Borosilikatglas, Glas und Kunststoff ist in drei Größen mit einem Füllvolumen von 0,5 Liter (Durchmesser 12 Zentimeter, Höhe 12 Zentimeter), einem Füllvolumen von 1 Liter (Durchmesser 12 Zentimeter, Höhe 17,5 Zentimeter) und einem Füllvolumen von 1,5 Liter (Durchmesser 12 Zentimeter, Höhe 23,5 Zentimeter) erhältlich. Die Fermentiergläser sind platzsparend stapelbar und spülmaschinengeeignet. Die Preise variieren je nach Größe und beginnen bei etwa 20,00 Euro. [www.gefu.de](http://www.gefu.de)

Mit der neuen Maestro Pfefferbar lädt Peugeot auf eine Geschmacksreise durch die Welt ungeahnter Aromen ein – und das mit nur einer **Mühle**. Mit dieser wechselt man ganz einfach die Pfeffersorte, ohne die Mühle selbst neu befüllen zu müssen. Das Konzept hinter der Maestro Mühle ist denkbar einfach: Per Schraubsystem können die verschiedenen Pfeffersorten und Mischungen im Handumdrehen ausgetauscht werden. Um neue Geschmacksrichtungen zu erforschen, wird einfach das Pfefferglas unter der Mühle abgeschraubt und durch ein anderes ersetzt, welches mit dem Pfeffer der Wahl gefüllt ist. [de.peugeot-saveurs.com](http://de.peugeot-saveurs.com)







Dem Trend, den Kaffee wieder in seiner ursprünglichen Form zu genießen und damit einhergehend die Kaffeezubereitung inklusive dem Mahlvorgang wieder von Hand und nach individuellem Geschmack vorzunehmen, trägt mill-one mit seiner neuen, professionellen **Kaffeemühlen-Kollektion** Rechnung. Alle Modelle haben ein Edelstahlgehäuse mit welliger Oberfläche und ein gehärtetes Mahlwerk aus Edelstahl. Die hochwertigen Mühlen haben aber auch ihren Preis, der bei 299,00 Euro beginnt. [www.millone.coffee/de](http://www.millone.coffee/de)



Das Schweizer Familienunternehmen Stöckli bietet vier verschiedene **Dörrgeräte** an. Alle Geräte werden in der Schweiz hergestellt. Ob mit oder ohne Timer beziehungsweise Kunststoff- oder Metallgitter – für jeden Anspruch gibt es das passende Gerät. Alle Dörrgeräte sind frei von BPA und ermöglichen gleichmäßiges Trocknen auf den übereinander gestapelten Gittern. Neu für die Geräte ist ein bodenloser Distanzring, mit dem sich der Abstand zwischen den Dörrgittern vergrößern lässt. Durch die gewonnene Höhe kann nunmehr auch Voluminöses, wie beispielsweise Gebackenes getrocknet oder Joghurt in kleinen Gläschen zubereitet werden, was vorher nicht möglich war. Die Preise der Dörrautomaten beginnen bei 159,90 Euro. [www.stockli.shop](http://www.stockli.shop)

Wer auf Wegwerfprodukte im Haushalt möglichst verzichten will, für den bietet slowroom mit den **Einkaufs- und Aufbewahrungsbeutel** eine Alternative. Aus Leinen gefertigt, treffen sie den Nerv der Zeit. Denn da sie waschbar sind, lassen sie sich immer wieder verwenden. So ersetzen sie Einwegverpackungen und vermeiden umweltschädlichen Plastikabfall. Der Preis: 14,95 Euro. [www.kostbar.shop](http://www.kostbar.shop)





FLEISCHLOS OHNE ZUSÄTZE

*Vegan, aber  
gesund und  
lecker*







Zwar ist der Januar bereits längst Geschichte, aber sicher wird der eine oder andere schon mal vom Veganuary gehört haben? Dahinter steckt eine gleichnamige Organisation, die Menschen weltweit nahelegt, im Januar sowie den Rest des Jahres eine rein pflanzenbasierte Ernährung auszuprobieren. Soweit so gut. Vegane Produkte liegen im Trend, was angesichts der ungünstigen Klimabilanz von tierischen Produkten sicher auch keine schlechte Sache ist. Allerdings kann es einen schaudern lassen, wenn man sieht, was uns die Lebensmittelindustrie da alles als Fleischersatzprodukte auf den Tisch zu bringen versucht. Mit unendlich vielen Zusatzstoffen, viel zu viel Salz und Zucker. Gesund dürfte das alles nicht sein. Dass vegan auch gesund und lecker geht, zeigen unsere veganen Alternativen. An die man sich ganz undogmatisch auch als Fleischliebhaber einmal herantrauen sollte.





### Tipp

Schmeckt hervorragend mit frisch gehackter Petersilie auf Roggenbrot mit süßen Weintrauben.

# VEGANE LEBERWURST

## ZUTATEN\*

- 100 g Berglinsen
- 200 g Zwiebeln und 2 EL Olivenöl zum Anbraten
- 30 g Walnüsse
- 50 g Räuchertofu (optional)
- 50 g Olivenöl, gegebenenfalls mehr
- 1/2 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Majoran
- 1/2 bis 1 TL Salz
- Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

\*Ergibt ca. 400 g vegane Leberwurst, entspricht 4 bis 6 Portionen

Vegan ernähren, aber nicht auf die gute alte Leberwurst verzichten? Kein Problem. Mit diesem Rezept lässt sich ein geschmacksintensiver veganer Ersatz zubereiten. Berglinsen, Walnüsse, Zwiebeln – die Zutaten versprechen einen nahrhaften Brotaufstrich.

- Berglinsen nach Packungsanleitung kochen, abgießen und auskühlen lassen.
- Zwiebeln schälen, würfeln und in 2 Esslöffel Olivenöl goldgelb anbraten.
- Die kalten Linsen, angebräunte Zwiebeln, Walnüsse, Räuchertofu, Olivenöl, Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine zu einer feinen Creme verarbeiten und abschmecken.
- Falls die Masse zu trocken ist, etwas Wasser oder mehr Olivenöl hinzugeben.
- Die vegane Leberwurst ist luftdicht verpackt im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar oder lässt sich sehr gut einfrieren. ■

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt



Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann



@rosenundkohl



/rosenundkohl



rosenundkohl.de





# VEGANE METTWURST

Vegane Mettwurst aus Reiswaffeln ist beinahe schon so ein Klassiker wie das Original. Mit Tomatenmark und Paprikapulver verfeinern, verfeinert, ist sie auch für das Auge ein Genuss. Und das isst ja bekanntlich mit. Zirka eine Woche hält die hausgemachte Hackalternative.

- Reiswaffeln mit der Hand in einer Schüssel fein zerbröseln. Tomatenmark mit heißem Wasser aufgießen und mit dem Schneebesen verrühren.
- Das Tomatenmarkwasser über die zerbröselten Reiswaffeln geben und mit einem Löffel verrühren. Zimmerwarme, vegane Butter, kleingewürfelte Zwiebel, Salz und Pfeffer über die Masse geben und unterrühren.
- Die Masse ca. sechs Stunden ziehen lassen und abschmecken.
- Mit frisch geschnittenen Zwiebeln und gehackter Petersilie anrichten.
- Das vegane Mett ist in einem luftdicht verschlossenen Gefäß ca. eine Woche haltbar. |

## ZUTATEN\*

- 50 g Reiswaffeln
- 125 g Wasser
- 25 g Tomatenmark
- 30 g vegane Butter, optional
- 1-2 EL Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

## Topping

- Zwiebeln, Petersilie, Essiggurke oder Kapern

\*Ergibt ca. 200 g veganes Mett, entspricht 2 Portionen

## Tipp

Das vegane Mett passt sehr gut auf ein deftiges Roggenbrot oder helle Brötchen.

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

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





# VEGANER KARTOFFELKÄSE

Man kann sie kochen, stampfen, braten oder in die Suppe werfen: Kartoffeln. An Vielseitigkeit sind die gelben Erdäpfel kaum zu überbieten. Auch für die vegane Küche lassen sie sich in vielerlei Art verwenden. Im Verbund mit veganem Frischkäse und Pflanzenmilch, bekommt man beispielsweise einen leckeren veganen Kartoffelkäse, der gut zu gebratenen Pilzen passt.

## ZUTATEN\*

- 80 g Kartoffeln
- 125 g Frischkäse, vegan
- 130 ml Pflanzenmilch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

\*Ergibt ca. 600 g

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆


Aufwand: ★☆☆


Haltbarkeit: ★☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

 @rosenundkohl

 /rosenundkohl

 rosenundkohl.de



- Kartoffeln mit Schale weichkochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.
- Die kalten Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.
- Die gepressten Kartoffeln mit Frischkäse und Pflanzenmilch in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einer cremigen Konsistenz verrühren. Gegebenenfalls etwas mehr Pflanzenmilch hinzugeben.
- Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. |

## Tipp

Dazu passen hervorragend gebratene Pilze und verschiedene Gemüse Fermente.





# VEGANE BRAUNE SOÙE MIT BALSAMICO UND DÖRRPFLAUMEN

Das vegane Dinner ist eigentlich schon fertig geplant, aber die passende SoÙe fehlt noch? Diese vegane SoÙe auf Dörrpflaumen- und Balsamico-Basis schafft Abhilfe. Das Rezept ist zwar ein kleines bisschen aufwendiger, aber es lohnt sich allemal. Nach zirka zwei Stunden steht eine leicht säuerliche, köstlich aussehende vegane SoÙe bereit, die sich in Portionen auch gut einfrieren lässt.



## ZUTATEN\*

- 6 Dörrpflaumen
- 80 ml Balsamico, dunkel
- 50 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 70 g Karotten
- 70 g Sellerie
- 2 EL Olivenöl
- 1/4 L Rotwein, trocken
- 1 L Gemüsebrühe
- 2-4 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 100 ml Pflanzensahne
- 200 ml Wasser
- 2-3 EL süÙe rote Marmelade, Sirup oder brauner Zucker
- 1-2 EL SojasoÙe
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 1 EL Speisestärke

\*Ergibt ca. 500 ml SoÙe

Schwierigkeitsstufe:



Aufwand:



Haltbarkeit:



Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## Tipp

Die SoÙe ist leicht säuerlich und passt perfekt zu Knödeln, Kartoffeln und Nudeln. Sie lässt sich sehr gut portionsweise einfrieren.

Rezept & Bild: Corinna Fuhrmann

- Den Balsamico mit den Dörrpflaumen in einem geschlossenen Topf fünf Minuten sanft köcheln lassen, den Herd ausschalten und weitere 30 Minuten im Topf ziehen lassen.
- Zwiebel, Knoblauchzehe, Karotten und Sellerie klein schneiden, in einen Topf geben und mit Olivenöl an allen Seiten kräftig anrösten.
- Mit Rotwein ablöschen und mit Gemüsebrühe, Balsamicopflaumen, Lorbeerblatt und Thymian mindestens 60 Minuten in geschlossenem Topf sanft köcheln lassen.
- Die SoÙe durch ein Sieb gieÙen und mit der Pflanzensahne und der Gemüsebrühe aufgieÙen.
- Auf kleiner Flamme aufkochen und mit roter Marmelade, SojasoÙe, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken.
- Je nach Wunsch kann die SoÙe etwas eingedickt werden. Dafür 1 Esslöffel Speisestärke mit 2 Esslöffel kaltem Wasser verrühren und in die kochende SoÙe einrühren und 2 Minuten unter Rühren aufkochen lassen. ■



# VEGANE BRAUNE SOÙE MIT PILZEN UND THYMIAN

## ZUTATEN\*

- 130 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 100 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1 L Gemüsebrühe
- 20 g getrocknete Steinpilze oder Shiitakepilze
- 5-7 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1-2 TL rote Marmelade, brauner Zucker oder Sirup
- 1 EL SojasoÙe
- Pfeffer, frisch aus der Mühle
- Salz
- 1 EL Speisestärke

\*Ergibt ca. 300 ml SoÙe

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

Echt vegan, richtig deftig und am liebsten selbst gemacht? Kein Problem. Die dunkle SoÙe mit besonderem Akzent auf Pilzen und aromatischem Thymiengeschmack ist in wenigen Stunden selbstgemacht. Und passt zum Beispiel zu Knödeln oder Nudeln.

- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Olivenöl andünsten.
- Das Tomatenmark hinzugeben und etwas anrösten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Steinpilzen, Lorbeerblätter und Thymian mindestens 60 Minuten in geschlossenem Topf köcheln lassen.
- Anschließend den Herd ausschalten und die SoÙe weitere 1 bis 3 Stunden ziehen lassen.
- Das Gemüse und die Kräuter in der SoÙe absieben und SoÙenreste im Gemüse ausdrücken.
- Die SoÙe auf kleiner Flamme erneut etwa 15 bis 30 Minuten einreduzieren lassen.
- Mit SojasoÙe, Marmelade, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren, in die heiÙe SoÙe geben und erneut 2 Minuten aufkochen lassen.
- Die SoÙe lässt sich gut portionsweise einfrieren. |



## Tipp

Die SoÙe passt sehr gut zu den verschiedensten deftigen Gerichten oder einfach zu Knödeln, Kartoffeln und Nudeln.





### Tipp

Die Soße passt sehr gut zu den verschiedensten deftigen Gerichten oder einfach zu Knödel, Kartoffeln und Nudeln.

# ROTE BETE-SOÛE

Mit ihrem hohen Nährwert und Reichtum an Mineralstoffen wirkt Rote Bete entzündungshemmend und immunstimulierend. Außerdem hat die Rübe einen sehr hohen Wasseranteil und daher wenig Kalorien. Mit den richtigen ergänzenden Zutaten eignet sich das Gewächs auch für eine schmackhafte vegane Soße, die mit ihrer knallroten Farbe auch noch ein echter Hingucker ist.

- Rote Bete schälen und in zirka 1 bis 2 cm große Würfel schneiden.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Rote Bete mit den Zwiebeln, Kreuzkümmel und dem Lorbeerblatt von allen Seiten leicht anrösten.
- Mit der Gemüsebrühe und dem Rotwein aufgießen und mindestens 90 Minuten bei geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen.
- Soße durch ein Sieb gießen und anschließend das Lorbeerblatt wieder in die Soße geben.
- Erneut 30 Minuten sanft aufkochen und mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die übrigen Rote Bete Würfel können als Salat, Beilage oder Suppe/Eintopf weiterverarbeitet werden.
- Maisstärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und in die heiße kochende Soße einrühren und zwei Minuten kochen lassen.
- Die Rote Bete Soße hält etwa eine Woche im Kühlschrank, lässt sich aber auch sehr gut einfrieren.

## ZUTATEN\*

- 450 g Rote Bete
- 60 g Zwiebeln
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1/4 L Rotwein
- 2 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Maisstärke oder Johannisbrotkernmehl zum abbinden

\*Ergibt ca. 300 ml Soße

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



# VEGANE HELLE SOÙE MIT WEISSEN BOHNEN

Mit dieser SoÙe kann man zum Beispiel eine selbstgemachte vegane Lasagne passend verfeinern. Die Zubereitung ist dabei denkbar einfach und geht schnell von der Hand. Insbesondere durch weitere Zugabe von Hefeschmalzflocken und Knoblauch lässt sich der Geschmack den eigenen Vorlieben annähern.

## ZUTATEN\*

- 220 g weiÙe Bohnen aus dem Glas, abgetropft
  - 150 ml Pflanzenmilch
  - 5 EL Hefeschmalzflocken
  - 1 TL Mittelscharfer Senf
  - 1 Prise Knoblauch, getrocknet
  - 1 Prise Salz
  - Pfeffer, frisch gemahlen
  - Muskat
- Abgetropfte Bohnen mit Pflanzenmilch, Hefeschmalzflocken, Senf und Knoblauch in einen Topf geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und kurz aufkochen.
  - Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
  - Für mehr käsigen Geschmack noch mehr Hefeschmalzflocken und etwas mehr getrockneten Knoblauch dazugeben. |

\*Ergibt ca. 300 ml SoÙe

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



Rezept & Bild:  
Corinna Fuhrmann  
@rosenundkohl  
/rosenundkohl  
rosenundkohl.de



# CURRY-LINSEN-AUFSTRICH



Schnell zubereitet und voller Inhaltsstoffe: In nur 15 Minuten fertig ist dieser gesunde, leckere Brotaufstrich. Als Basis dienen Curry und Linsen. Letztere sind reich an Mineralien wie Kalzium oder Magnesium und versorgen den Körper darüber hinaus mit Eisen und Zink.

- Alles in einen guten Mixer oder Smoothie-Maker geben und mixen.
- Abschmecken. Genießen.
- Hält sich im Kühlschrank mehrere Tage. Wegen der Zugabe roher Zwiebeln kann der Aufstrich nicht eingemacht werden. Für die Bevorratung kann man ihn vakuumieren und/oder einfrieren. |

## ZUTATEN

- 100 g rote Linsen oder Berglinsen (weichschalige, gekocht)
- 15 g Mangomus
- 15 g Apfelmus
- 20 g Kokosmus (aus der Kokosmilch nur das Mus)
- 20 g Reismehl
- 10 g Gewürze\*
- 10 g Sonnenblumenöl
- 20 g Zwiebel (gepresst, den Saft daraus)

\*davon

- 3 g Salzflocken oder feines Meersalz
- 2,5 g Rohrzucker
- 1 g Senfmehl
- 1 g Champignonmehl (getrocknete Champignons fein gemahlen)
- 1 g Liebstöckelsalz
- 0,5 g gutes Currypulver
- 2 Prisen Koriander

## Tipp

Champignonmehl erhöht den Umamigeschmack. Kann man vielfältig in der Küche verwenden!

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



Rezept: Bärbel Adelhelm



# VEGANER FRISCHKÄSE



Selbstgemachter veganer Frischkäse punktet mit wenigen Zutaten wie Cashewkernen, Essig, Zitronensaft sowie Wasser und ist zudem auch preiswerter als Industrieprodukte. Die pflanzliche Frischkäse-Alternative hat eine schöne cremige Konsistenz und kann nach Belieben mit frischen Kräutern oder Gewürzen verfeinert werden. Schmeckt zu frischem Brot oder Gemüsesticks besonders gut.

## ZUTATEN

- 200 g Cashewkerne
- 15 g Apfelessig
- 15 g Saft einer Zitrone
- 60 g Wasser
- Salz, Pfeffer

- Cashewkerne und über Nacht in Wasser einweichen.
- Cashewkerne abtropfen lassen und mit restlichen Zutaten pürieren.
- Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
- Sofort genießen oder verschlossen im Kühlschrank hält sich der Aufstrich mindestens eine Woche. |

### Tipp

Kleine Kugeln formen und in Gewürzen oder Kräutern wälzen.



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

Rezepte & Bild: Margarete Preker

@imagina\_von\_rosenberg

/brotpassion

brotpassion.de





# VEGANER RICHTIG FALSCHER BRATEN



Ein geschmackvoller veganer „falscher Hase“ oder auch „Heuchelhase“ genannt, aus Bohnen, Linsen, Haferflocken, Walnüssen und Altbrot, der sich hervorragend als herzhaftes, gesunde Hauptspeise oder Beilage zu Festtagen wie Ostern eignet. Auch im geschäftigen Alltag muss man vor dem falschen Hasen nicht zurückschrecken, denn die Zubereitung ist recht unkompliziert.

### Tipp

Kalten Braten in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Zwiebel und Knoblauch anbraten.

Der vegane Braten eignet sich hervorragend als Meal Prep und kann stückchenweise gut eingefroren werden.

Rezepte & Bild: Margarete Preker

- Altbrot mit Wasser übergießen und paar Stunden oder über Nacht quellen lassen.
- Bohnen, Linsen, Walnüsse, Haferflocken und Altbrot-Quellstück mit einem Pürierstab mittel-grob zerkleinern.
- Knoblauch schälen und fein reiben. Zwiebel schälen und in feine Stückchen schneiden. Mit restlichen Gewürzen der Masse zufügen und gut mit den Händen durchkneten, damit sich die Aromen optimal verteilen.
- Königsform einfetten und die Masse hineingeben, andrücken und glatt streichen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene 45 Minuten backen.
- Nach dem Backen den Braten stürzen und warm genießen oder in der Form auskühlen lassen. |

### ZUTATEN\*

- 500 g schwarze oder Kidney Bohnen (gekocht)
- 500 g braune Linsen (gekocht)
- 150 g Walnüsse
- 100 g Haferflocken
- 50 g Altbrot geröstet (alternativ Semmelbrösel)
- 100 g Wasser
- 6 Knoblauchzehen
- eine große Zwiebel
- 6 EL Tomatenmark (alternativ Pizzasauce oder Tomatenpesto)
- 3 EL Senf
- 3 EL Speiseöl
- Salz, Pfeffer, Rauchpaprika, Majoran

\*Für eine 30 x 12 x 9 cm Kastenform

### Tipp

Je nach Geschmack und Saison kann der Braten vielfältig zubereitet werden, indem beispielsweise Brokkoli in den Teig eingearbeitet wird. Getrocknete Tomaten, Oliven, Basilikum, Rosmarin und Thymian verleihen einen mediterranen Geschmack. Ein fein würziger griechischer Braten gelingt mit (veganem) Fetakäse, Oregano, Thymian, Kreuzkümmel, Zimt und frischer Paprika.

### INFO

Meal Prep ist ein Foodtrend aus den USA. Darunter versteht man eine Art Vorkoch-Programm. Das Essen für mehrere Tage wird zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt. Das soll günstiger, zeitsparend und sogar gesünder sein.

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





# Köstliche Aufstriche aus wenigen Zutaten

Selbstgemachte Brotaufstriche sind eine schmackhafte Alternative zu Wurst und Käse. Im Supermarkt kosten 100 g Aufstrich zwischen 1,- und 3,- Euro. Ein teurer Genuss für ein Fertigprodukt, welches unkompliziert und mit nur wenigen Zutaten schnell zu Hause hergestellt werden kann.

**F**ür selbstgemachte Aufstriche müssen nicht immer Lebensmittel gekauft werden. In jedem Haushalt befinden sich Zutaten, aus denen ein leckerer Brotbelag zubereitet werden kann. Besonders gut eignen sich Lebensmittelreste wie Gemüse, Obst, Nüsse oder auch altes Brot. Mit nur wenigen Handgriffen wird aus einem übrig gebliebenen Rest ein neues, wertvolles und nahrhaftes Produkt.

Für die Herstellung eines Aufstriches wird eine streichfähige Basis benötigt, die je nach Gusto mit Gewürzen, Früchten oder Saaten verfeinert wird. Aus nur zwei Zutaten entsteht eine Vielzahl an leckeren und schmackhaften Aufstrich-Kombinationen – wer mag, kombiniert mehrere zusammen siehe Karotte-Kürbis-Cashew-Curry.

## VEGETARISCHE BASIS

- Feta
- (körniger) Frischkäse
- Butter
- Joghurt
- Quark
- Hartkäse

## VEGANE BASIS

**Nüsse und Kerne:** z.B. Mandeln, Cashewkerne, Macadamia, Sonnenblumen- und Kürbiskerne oder Wal- und Haselnüsse

**Nussmus:** z.B. aus Mandeln, Cashewkernen, Macadamia, Sesam, Kokos oder Wal- und Haselnüssen

**Hülsenfrüchte:** z.B. Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Zuckererbsen

**Getreide und Pseudo-Getreide:** z.B. Grünkern, Bulgur, Couscous, Hirse, Buchweizen, Quinoa

**Gekochtes oder gebratenes Gemüse:** z.B. Aubergine, Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, rote Bete, Fenchel, Maronen, Möhren, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Zucchini, Zwiebeln



**Sonstiges:** z.B. Brot, gekochter Reis, gekochte Nudeln, Tomatenmark, getrocknete Tomaten, Trockenobst, Tofu, Oliven, Seitan, pflanzliches Fett

Durch die Zugabe von einer oder mehreren Aufstrich-Zutaten wird der Geschmack weiter verfeinert und es entstehen immer wieder neue Aufstrich-Kreationen.

**Fruchtig:** z.B. Früchte: Apfel, Birne, Orangen, Zitronen, Erdbeeren, Pfirsich, Heidelbeeren, Limetten, Johannis-, Holunder- und Himbeeren

**Rohes Gemüse:** z.B. Tomaten, Gurken, Radieschen, Fenchel, Zucchini

**Gewürze:** z.B. Anis, Curry, Fenchelsamen, Nelken, Ingwer, Kurkuma, Kardamom, (Rauch-)Paprika, Kreuzkümmel, Knoblauch, Chili

**Süße Aromen:** z.B. Agavendicksaft, Fruchtesaft, Schokolade, Bananen- oder Kokosnuss-Chips, Rosinen, Dattelsirup oder Dattelmus

**Gartenkräuter:** z.B. Basilikum, Borretsch, Liebstöckel, Oregano, Lavendel, Rosenblüten, Rosmarin, Rauke, Thymian, Petersilie, Schnittlauch

**Wilde Kräuter:** z.B. Bärlauch, Giersch, Brennesseln, Kapuzinerkresse, Gundermann, Löwenzahn, Gänseblümchen

**Sonstige:** z.B. Knoblauch, Senf, (Kapuzinerkresse-)Kapern, Röstzwiebeln, Apfelessig, Balsamico, Gemüsesaft

Je nach Konsistenz der Zutaten reicht eine Gabel, Kartoffelstampfer oder ein Pürierstab, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Damit der Aufstrich cremig und nicht zu trocken ist, gegebenenfalls etwas Wasser, Öl, Gemüse- oder Fruchtsaft zugeben. |



# MÖHREN-KÜRBIS-CASHEW-CURRY-AUFSTRICH

## ZUTATEN

- 200 g Kürbis
- 200 g Möhren
- Cashewkerne
- Agavendicksaft
- Rapsöl
- Currypulver

- Kürbis und Möhren im Ofen bei 200° C etwa 20 bis 25 Minuten garen, bis sie weich sind und etwas Röstaroma angenommen haben.
- Kürbis und Möhren nun mit einer Gabel zerstampfen oder pürieren.
- Mit 50 g Cashewkernen, Agavendicksaft, Rapsöl und Curry verfeinern. |



# BELLA BELUGA-AUFSTRICH



- Beluga-Linsen nach Packungsanleitung kochen und mit den getrockneten Tomaten pürieren.
- Mit Basilikum, Rosmarin, Thymian, Zitronenabrieb, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. |

## ZUTATEN

- 100 g Beluga-Linsen
- 50 g getrocknete Tomaten
- Basilikum, Rosmarin, Thymian, Pfeffer
- Olivenöl
- Zitronenabrieb

# ERDÄPFEL-AUFSTRICH

## ZUTATEN

- 200 g gekochte Pellkartoffeln
- 2 bis 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Das Grün von den Frühlingszwiebeln trennen.
- In einer Pfanne 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und Frühlingszwiebeln ohne Grün anschwitzen.
- Alle Zutaten zerkleinern. Zum Schluss das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und unter die Masse rühren. |



# SÜSSER QUICKIE

## ZUTATEN

- 100 g Cashewkerne (gegebenenfalls in der Pfanne rösten)
- 25 g Datteln, Dattelmus oder Agavendicksaft
- 25 g Rapsöl, Sonnenblumenöl oder Kokosfett
- Kakao, Zartbitterschokolade, Vanille, Kardamom
- Cashewkerne gegebenenfalls in der Pfanne rösten.
- Cashewkerne mit Datteln, Dattelmus oder Agavendicksaft sowie Öl oder Kokosfett zerstampfen oder pürieren.
- Masse mit einem Teelöffel Kakao oder etwas Zartbitterschokolade, Vanille und Kardamom abschmecken. |



# APFEL-ORANGE AUFSTRICH

## ZUTATEN

- 2 Äpfel ohne Schale in Würfel geschnitten
- Saft einer Orange
- Vanille
- Zimt
- Äpfel schälen und in Würfel schneiden.
- Apfelwürfel mit Orangensaft aufkochen und garen, bis die Äpfel weich sind.
- Mit Vanille und Zimt würzen und pürieren. |




Schwierigkeitsstufe: ★★☆☆


Aufwand: ★☆☆☆


Haltbarkeit: ★☆☆☆

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt/  
Bioladen

Text, Rezepte & Bilder: Margarete Preker

 @imagina\_von\_rosenberg

 /brotpassion

 brotpassion.de





# SPEISEKAMMER



## GITTERNETZLAPPEN „TEIGER“

Stinkender Putzlappen voller Teig? Teigreste an Schüsseln, Knetwerkzeugen und Händen, die sich nur mühsam entfernen lassen? Das alles gehört mit dem Teiger der Vergangenheit an.



€ 18,99

Jeder von uns kennt sicher verklebte und schlechtriachende Putzschwämme oder Putzlappen, an denen Teigreste kleben, die sich auch nicht wieder lösen lassen. Hier schafft der simple wie geniale Teiger Abhilfe. Durch seine Gitternetzstruktur löst er Teigreste, ohne dass der Lappen komplett verklebt. Und wenn doch mal kleine Reste an ihm hängenbleiben, kann man ihn einfach in der Spülmaschine waschen. Der Teiger (30 x 30 cm) wird im Doppelpack geliefert und ist Made in Germany.

## FALTBARER DÖRRAUTOMAT SAHARA

€ 499,-



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.



€ 59,99

## CASO VACUONE TOUCH ECO-SET

Der VacuOne Touch ist schnell griffbereit und vakuuiert sowohl Dosen als auch Zip-Beutel in wenigen Sekunden. Er passt ohne Probleme in jede Schublade, ist also schnell verstaut und stets griffbereit. Auch auf Reisen ist er somit ein idealer Begleiter. Mit nur einem Tastendruck beginnt der schlanke Handvakuuierer seine Arbeit und erzeugt in kürzester Zeit ein Vakuum. Der Akku hat Kraft für bis zu 150 Minuten vakuuieren. Neue Energie erhält der Vakuuierer per USB-C-Anschluss.

Im Set enthalten:

VacuOne Touch, 10 ZIP-Beutel, 3 Vakuum-Behälter, 2 ZIP-Locker, USB-C-Ladekabel, CASO Food Manager Sticker

Bestellungen unter [www.speisekammer-magazin.de/shop](http://www.speisekammer-magazin.de/shop) oder 040/42 91 77-110





**Bee's Wrap 3er-Pack  
Meadow Magic VEGAN**



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



**Bee's Wrap  
Brot extra groß  
43 x 58 cm VEGAN**



**Bee's Wrap Sparpack:  
zweimal 17,5 x 20 cm  
zweimal 25 x 27,5 cm  
zweimal 33 x 35 cm  
einmal 43 x 58 cm**



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



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

**Bee's Wrap Brot extra groß  
43 x 58 cm**



**Bee's Wrap 3er-Set groß  
33 x 35 cm**



## NATÜRLICHE VERPACKUNG

Bee's Wrap wurde 2012 von Sarah Kaeck aus Vermont entwickelt. Als Mutter von drei Kindern, Hobby-Gärtnerin, Ziegen- und Hühnerhalterin stand sie vor der Frage: Wie kann ich Plastik in meiner Küche vermeiden? Sie brachte eine verlorene Tradition zurück, indem sie Baumwolle mit Bienenwachs, Jojoba-Öl und Baum-Harz behandelte und so eine waschbare und wiederverwendbare Alternative entwickelte.

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 Bienezucht 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 während der Teiggare sowie 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.

Bestellungen unter [www.speisekammer-magazin.de/shop](http://www.speisekammer-magazin.de/shop) oder 040/42 91 77-110







SO GELINGT DIE PERFEKTE  
TIEFKÜHLPIZZA

# Pizza Marke Hausgemacht

Salzig, fettig, ungesund. Tiefkühlpizza hat bei Ernährungsberatern keinen besonders guten Ruf. „Finger weg“, lautet in der Regel die Ansage. Diese Einschätzung mag für Fertigware aus der Supermarktkühltruhe auch stimmen. Doch echte Homemade-Pizza muss nicht ungesund sein. Weder zu salzig noch zu fettig. Und dank langer Teigführung kann sie auch reich an Aromen sein. Eine Pizza wie beim Italiener also und damit auch geschmacklich deutlich besser als Fertigware.



Was zum Pizzamachen gebraucht wird

# Grundausstattung für Pizzaioli

Jede Pizzabackstube ist nur so gut wie ihre Ausstattung. Manches braucht man dabei unbedingt, manches erleichtert einem etwas das Leben und manche Utensilien sind einfach nur Nice-to-have.





### 1. PIZZASCHIEBER

Ein Pizzaschieber ist ein absolutes Must-have für echte Pizzaioli. Nur so lassen sich Pizzen problemlos in den Ofen hineinschieben. Am besten nimmt man einen Schieber mit Perforation, dadurch kann überschüssiges Semola oder Mehl durchrieseln und kommt nicht in den Pizzaofen.

### 2. PIZZAWENDER

Für das Backen der Pizza im Haushaltsofen ist ein Pizzawender unnötig. Wer aber einen Pizzaofen mit Gas oder auch einen EFFEUNO (siehe Artikel) nutzt, der muss seine Teiglinge mindestens einmal drehen. Am besten direkt im Ofen.

### 3. PIZZASCHNEIDER

Man bekommt seine Pizza natürlich auch mit einem Messer geschnitten. Aber ein Pizzarad oder eine Pizzaschere erleichtern die Arbeit ungemein.

### 4. OLIERA

Die Oliera gehört eigentlich in jede gute Pizzabackstube. Dieses traditionelle Werkzeug macht einfach etwas her, hat aber mit fast 50,00 Euro auch seinen Preis. Und benötigt wird sie natürlich nicht unbedingt. Alternativ kann man auch mit einem Aufsatz auf der herkömmlichen Olivenöl- oder einer Plastikdosierflasche arbeiten.

### 5. INFRAROT THERMOMETER

Hitze ist der Freund einer jeden Pizza. Damit man weiß, wann der Ofen die perfekte Temperatur hat, muss man wissen, wann der Ofen richtig heiß ist. Für das Backen im Haushaltsofen ist so ein Infrarotthermometer nicht zwingend erforderlich, für den Betrieb eines Gasofens aber ein wichtiges Accessoire.

### 6. GÄRBOX

Pizzateig braucht Zeit. Und so ist eine Möglichkeit, den Teig sowohl in der Stockgare (gesamter Teig) als auch in der Stückgare (einzelne Ballen) gehen zu lassen, unerlässlich. Am besten eignet sich dafür eine Gärbox. Verschiedene Gärboxen findet man bei [pizza1.de](http://pizza1.de) ab 19,99 Euro.

### 7. BABADOH SILIKONBEHÄLTER

Wem eine Gärbox zu groß ist, dem seien die aus Silikon gefertigten Aufbewahrungsbehälter von Babadoh empfohlen. Sie sind so konzipiert, dass man die übliche Teigmenge (250-300 g) für eine Pizza in die Boxen füllen kann. Zudem kleben die Teiglinge nicht mehr zusammen, wie es zum Beispiel bei einer regulären Pizzaballen-Box der Fall sein kann. Nach der Ruhezeit stülpt man den flexiblen Silikonbehälter einfach nach außen um. Erhältlich bei [pizza1.de](http://pizza1.de) für 59,00 Euro.

### 8. FLEXIBLER TEIGSPACHTEL

Ein flexibler Teigspachtel wie der hier abgebildete von Gi.Metal ermöglicht es, perfekt unter die Teigkugeln zu gelangen, sie abzutrennen und anzuheben. Das ist wichtig, damit der Teigling nicht aus der Form gerät und auf der Arbeitsplatte mit der Hand geformt werden kann. Erhältlich bei [pizza1.de](http://pizza1.de). |





Warum ein Pizzaofen den Unterschied macht

# *Auf der Suche nach Perfektion*

Fluffiger Rand, leichte Röstaromen, saftiger Boden. Eine Pizza mit dem Prädikat „Wie beim Italiener“ ist eine kleine Herausforderung. Und so viel Mühe man sich auch gibt, ganz zufriedenstellend sind die Ergebnisse in der heimischen Backstube nicht. Und das liegt zumeist nicht an den mangelnden Fertigkeiten des Pizzabäckers. Es fehlt schlicht und ergreifend an Hitze. Die erreicht man nur mit speziellen Pizzaöfen. Die vielleicht besten Geräte für den Hausgebrauch stellt die italienische Marke EFFEUNO her. Ob sich die Anschaffung wirklich lohnt, wollten wir genauer wissen und haben uns bei [pizza1.de](http://pizza1.de) einen EFFEUNO P134H 509 Elektro besorgt.

Text & Bilder: Christoph Bremer





**B**ackblech, Pizzablech, Schamottstein, Backstahl. So lautet zumeist die Abfolge der Anschaffungen, um zu Hause die perfekte Pizza zu backen. Die Ergebnisse lassen sich bereits sehen, aber die letzten paar Prozent fehlen zur Perfektion. Der Haushaltsofen liefert einfach nicht die für Pizza so wichtige Hitze von Temperaturen jenseits der 400°C. Es folgt die Anschaffung eines Gasofens. Die sind schon für relativ kleines Geld zu haben und liefern Top-Ergebnisse. Nur leider sind sie auf den Outdoor-Einsatz beschränkt. Und nicht jeder hat für die kalten Monate geeignete Möglichkeiten, geschweige denn Lust, den Pizza-Genuss vom Wetter abhängig zu machen. Wer jetzt nach einem Elektro-Ofen für Pizza sucht, wird schnell auf EFFEUNO stoßen. Das italienische Unternehmen bietet Öfen in kompakter Bauweise an, die Temperaturen von über 500°C schaffen, aber dennoch an einer ganz gewöhnlichen Steckdose betrieben werden können.

Das hat allerdings seinen Preis. Der günstigste EFFEUNO startet bei 569,00 Euro. Das hier vorgestellte Gerät P134H 509 liegt inklusive Biscotto bei 829,00 Euro. Dieser besondere Stein aus Ton ist 3 cm dick und verfügt über ideale Backeigenschaften. Der Biscotto kann Hitze sehr gut speichern. Das sorgt für einen wunderbar knusprigen Teig, ohne dass dieser verbrennt. Pizza1.de liefert den

<b>Preis-Leistung:</b>	★★★★
<b>Empfehlungsfaktor:</b>	★★★
<b>Abmessung außen (BxTxH):</b>	54 x 59 x 27 cm
<b>Abmessung innen (BxTxH):</b>	35 x 41 x 11 cm
<b>Gewicht:</b>	22 kg
<b>Betriebsart:</b>	elektrisch
<b>Leistung:</b>	3 kW
<b>Maximal-Temperatur:</b>	509° C
<b>Preis inklusive Biscotto:</b>	€ 829,00
<b>Bezug:</b>	<a href="http://www.pizza1.de">www.pizza1.de</a>







Der 3 cm dicke Biscotto ist der perfekte Untergrund für eine Pizza, benötigt aber entsprechende Hitze



Nach etwa 15 Minuten hat der Ofen die Oberfläche des Biscotto bereits auf 435°C aufgeheizt



Nach einer Stunde im intensiven Betrieb halten sich die Stromkosten im Rahmen

Biscotto-Pizzastein immer standardmäßig zu dem bereits im Ofen liegenden Standard-Pizzastein dazu, der deutlich dünner ist (1 cm).

Der Ofen ist kein Kleingerät, passt aber durch seine kompakte Größe in praktisch jede Küche. Er kann einfach auf eine Arbeitsplatte gestellt werden. Angst vor großer Hitze muss man nicht haben, nur am oberen Rand wird der Ofen richtig heiß. Ansonsten ist er perfekt isoliert. Durch die zwei Thermostate, welche eine separate Regelung der beiden Heizelemente (Ober- und Unterhitze) erlauben, hat man eine gute

**Ein fluffiger Rand aber ein noch saftiger Boden, so muss eine Pizza-Napoletana sein**

Kontrolle über den Pizzaofen. Weitere Vorteile des EFFEUNO P134H sind seine gute Isolierung, die besonders verglaste Pizzaofentür mit einer speziellen Dichtung für einen weichen Türschlag sowie die hochwertige Außenhülle aus Edelstahl.

Im Test erreicht der P134H nach gut 15 Minuten an der Oberfläche des Steins die für die Testbacksession eingestellte Temperatur von 435°C. Damit der dicke Biscotto aber richtig durchgeheizt ist, sollte man dem Ofen mindestens 30 Minuten gönnen. Danach kann man die Unterhitze etwas herunterregeln. Hier gibt es verschiedene Empfehlungen, wir haben uns für eine Temperatur von 350°C entschieden und gute Erfahrungen mit der Einstellung gemacht. Andere drehen die Unterhitze sogar auf 100°C herunter, da der Biscotto genügend Hitze speichert. In der Tat ist keinerlei Wärmeverlust zu spüren. Wir konnten im Test 10 große Pizzen nacheinander backen, ohne jegliche Qualitätseinbu-

### INFO

EFFEUNO ist eine italienische Marke, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Pizzaöfen von guter Qualität sowohl für den professionellen Einsatz als auch für den Hausgebrauch mit Leidenschaft zu designen und zu entwickeln. Dabei sind alle Pizzaöfen Made in Italy.





## Ein perfektes Ergebnis



ßen. Auch der Stromverbrauch hält sich in Grenzen. Im einstündigen Testbetrieb hat der Ofen ziemlich genau 2 Kilowattstunden verbraucht und somit Kosten von gerade einmal 98 Cent verursacht. Da wir dabei sehr häufig die Tür für die Temperaturmessung auf und zugemacht haben, ist hier sicher noch etwas Sparpotenzial drin.

Unser Resümee fällt entsprechend aus: Dieser Ofen hat seinen Preis, ist aber jeden Cent wert. Auf der

Suche nach der perfekten Homemade-Pizza ist ein EFFEUNO die Wahl schlechthin. Der P134H 509 überzeugte uns in der Handhabung, mit seinen kompakten Maßen und mit einem moderaten Stromverbrauch. Vor allem eröffnet einem dieser Ofen die Möglichkeit, wirklich perfekte Pizzen selbst herzustellen, die das Prädikat „Wie beim Italiener“ auch verdienen. Und das ganzjährig, unabhängig von Wind und Wetter. |

## DIE ALTERNATIVEN

### Gasofen

Eine günstigere Alternative zum Einstieg in die Welt des Pizzabackens ist ein Gasofen. Marktführer Ooni bietet mit dem Koda 12 ein hervorragendes Gerät an, das nach 15 bis 20 Minuten Aufheizphase Temperaturen deutlich jenseits der 400°C erreicht. Wie im EFFEUNO ist auch hier eine Pizza in 60 bis 90 Sekunden fertig. Der Stein benötigt danach aber wieder ein paar Minuten, um auf Temperatur zu kommen. Der Koda 12 wiegt nur etwa 9 kg und ist transportabel. Der Preis: 319,00 Euro. [www.pizza1.de](http://www.pizza1.de)



### Backstahl

Haushaltsöfen haben den Nachteil, dass sie für eine perfekte Pizza zu wenig Hitze abgeben. Ein Backstahl kann das ein Stück weit ausgleichen, indem er die Hitze dorthin bringt, wo sie im Küchenofen nicht ausreicht: unter den Teig. Als Folge geht der Teig besser auf. Stahl ist dabei einem Stein vorzuziehen, da er große Mengen Hitze speichern und sie bei Bedarf sehr schnell abgeben kann – etwa 18-mal schneller als ein Schamottstein. Preis ab 68,00 Euro. [www.pizzastahl.de](http://www.pizzastahl.de)





Was auf eine klassische Pizza gehört

# Damit wird die Pizza zum Original

Es darf drauf, was gefällt. Wer aber die klassische Margherita zubereiten will – auch als Basis für weitere Beläge – der sollte keine Kompromisse eingehen.





## TOMATEN

Basisbelag einer klassischen Pizza ist das Tomatensugo. Hierfür nimmt man Dosentomaten, hackt diese grob und gibt pro 100 g etwa 1 g Salz hinzu. Bei den Tomaten sollte man nicht am falschen Ende sparen. Eine, von besonders hoher Qualität: die San-Marzano-Tomate. Die längliche, eindringlich rote Frucht ist sehr kernarm und hat ein festes, aromatisch süß schmeckendes Fleisch. Oftmals wird sie deshalb als Königin unter den Tomaten bezeichnet.

## FIOR DI LATTE

Der beliebte Büffelmozzarella, aber auch der in unseren Supermärkten erhältliche Kuhmilchmozzarella, hinterlässt eine Menge Flüssigkeit auf der Pizza. Anders verhält es sich mit dem typischen Piz-zakäse Fior di latte. Er hat eine festere Konsistenz und wird beispielsweise für die original Napoletana genutzt. Dieser weniger zarte Kuhmilchmozzarella

lässt sich sehr gut schmelzen und muss nicht erst abgetropft werden. Fior di latte findet man selten in unseren Supermärkten. Häufiger zu finden und ebenso geeignet sind Mozzarella-Stücke, die nicht in Salzlake eingelegt sind.

## BASILIKUM

Auf eine Margherita gehören ein paar Blätter frisches Basilikum. Sie runden nicht nur den Geschmack ab, durch sie wird erst die tricolore italiano vollständig. Dank Tomaten, Fior di latte und Basilikum erstrahlt die Pizza in den Nationalfarben Italiens Grün, Weiß und Rot.

## OLIVENÖL

Das Finish einer original Margherita neapolitanischer Art bildet Olivenöl. Es wird mittels Oliera, einer traditionellen Ölkanne aus Kupfer und Messing, in einem dünnen Strahl auf der Pizza verteilt.

## MEHL

Besondere Bedeutung für die Pizza hat das Mehl. Zusammen mit Salz, Hefe und Wasser bildet es die Grundlage einer jeden Pizza. Daher haben wir das Thema Mehl auf den Folgeseiten noch einmal etwas genauer unter die Lupe genommen |





Warum gutes Mehl so wichtig ist

# Die Basis

Bei der Pizza-Hauptzutat Mehl gibt es sowohl in preislicher als auch in geschmacklicher Hinsicht einige Unterschiede. Die Auswahl sollte man sich also nicht zu leicht machen. Denn mit einem guten Teig steht und fällt die selbstgemachte Pizza. Der Rand sollte luftig und kross, der Boden schön saftig sein. Damit das gelingt, gibt es einiges zu beachten.

Die typischen, im Supermarkt erhältlichen Mehle, sind meist nicht wirklich für Pizza geeignet. Zwar lassen sich auch mit ihnen gute Pizzen herstellen, aber die Ergebnisse werden selten perfekt sein. Da bleibt einem kaum etwas übrig, als online einzukaufen. Zwei Eigenschaften sind für Pizza-Mehl besonders wichtig: Der sogenannte W-Wert und der Protein- oder auch Eiweißgehalt. Eine der bekanntesten italienischen Marken ist Caputo, die verschiedene Sorten im Angebot

hat. Das Cuoco (italienisch für Koch) zum Beispiel bringt es auf einen Proteingehalt von 13 % und hat einen hohen W-Wert von 300 bis 320. Das Mehl ist ausgelegt für lange Gehzeiten von deutlich über 24 Stunden. Auch aus Deutschland gibt es gute Pizzamehle. Das La Farina 14 der Frießinger Mühle gilt als besonders anfängerfreundlich. Die Drax Mühle aus Bayern bietet neben einem Tipo-00-Weizenmehl auch ein Dinkelmehl an, das sich besonders gut für Pizza eignet. ■











Bei Pizzateig gilt: Gut Ding will Weile haben. Wer eine richtig aromatische Pizza genießen will, sollte dem Teig ausreichend Zeit geben. 24 Stunden und mehr sorgen dafür, dass aus einem geschmacklosen Belagträger ein echter Leckerbissen wird. Außerdem sorgt die lange Gehzeit dafür, dass man den Teig ganz entspannt per Hand ausformen kann.

## ZUTATEN\*

- 300 g Wasser (kalt)
- 500 g Pizza-Mehl
- 12 g Salz
- 1 g Frischhefe

\*Ergibt 3 Pizzaballen à zirka 270 g oder 4 à zirka 200 g

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt

- Hefe im Wasser auflösen. Anschließend Mehl und (Hefe-)Wasser vermischen und kurz quellen lassen. Den Teig 5 Minuten auf der langsamsten Stufe der Küchenmaschine oder per Hand verrühren. Salz hinzugeben und weitere 10-15 Minuten auf höherer Stufe in der Küchenmaschine oder ordentlich per Hand durchkneten.
- Der Teig ist fertig, wenn er sich dünn ausziehen lässt (sogenannter Fenstertest) und dabei nicht reißt.
- Den Teig in einer abgedeckten Schüssel 60 Minuten ruhen lassen. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in vier gleich große Portionen à zirka 200 g oder drei gleich große Ballen à zirka 270 g teilen.
- Die Teiglinge zu einem Ballen formen (rundwirken) und abgedeckt im Kühlschrank 18-24 Stunden ruhen lassen. Die Teiglinge müssen genügend Platz haben, am besten also eine Teigwanne oder einzelne Schüsseln verwenden.
- Die Pizzaballen 3-5 Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen und abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen.
- Auf reichlich Semola (Hartweizenmehl) auf der Arbeitsplatte per Hand zu einer runden Pizza formen. Dazu von der Mitte aus den Teig eindrücken, den Rand dabei nicht berühren und später mit den Handflächen nach außen ziehen. Auch hier den Rand nicht berühren, damit er später schon dick und fluffig wird.
- Für den sofortigen Verzehr Pizza nach elieben belegen. Auf eine klassische Margherita gehören in der Reihenfolge Tomate, Mozzarella (Fior die Latte), nach Geschmack etwas Parmesan oder Pecorino, frisches Basilikum und ein wenig Olivenöl. Bei höchster Temperatur des Haushaltsofens backen, bis der Rand schön fluffig aufgegangen ist und leichte Blasen wirft.
- Für die Vorbereitung zur Tiefkühlpizza nur mit Tomate bestreichen. Anschließend bei höchster Temperatur anbacken, bis die Pizza erste leicht braune Stellen bekommt. Die Pizza nun herausnehmen und abkühlen lassen. Einschweißen oder in Folie einwickeln und einfrieren. |





# TOMATENSUGO GRUNDREZEPT

Anzeige

Wer auf Dosentomaten verzichten möchte, kann sein Sugo natürlich auch selber machen. Die Tomaten sollten dann von hoher Qualität und sehr reif sein.

## ZUTATEN\*

- 500 g reife Tomaten
- ca. 5 g Meersalz
- Optional: Mediterrane Kräuter (zum Beispiel Basilikum, Oregano, Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei)

\*Ergibt ein Glas à 500 g

- Die Tomaten kreuzweise einschlitzen und überbrühen.
- Häuten, Strunk entfernen und in sehr feine Stücke hacken. Die Tomaten nicht pürieren, da die dadurch zerkleinerten Kerne bitter werden können.
- Anschließend mit Salz abschmecken. In ein Glas füllen und 30 Minuten bei 100°C einkochen. |



## Alles für perfekte Pizza

Wir bei pizza1.de verstehen deine Begeisterung für authentische selbstgebackene Pizzen. Egal, ob du nur italienisches Pizzateig suchst oder einen Pizzaofen – bei uns wirst du fündig. Bei Fragen zu unserem umfassenden Sortiment berät dich unser fachkundiges Team gerne persönlich.



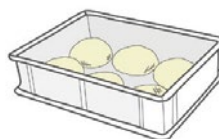
Pizzaöfen



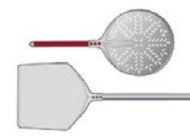
Knetmaschinen



Pizzazutaten



Teigboxen



Pizzaheber



Zubehör

Jetzt entdecken auf  
[www.pizza1.de](http://www.pizza1.de)



So bleibt deine Pizza lange haltbar

# *Eingetütet und kaltgestellt*





Ist die Pizza fertig – oder halbfertig – gebacken, kann man sie problemlos einfrieren. Hierfür gibt es zwei Möglichkeiten. 1. Eine Pizza nur mit Tomatensugo anbacken, abkühlen lassen und ohne sonstige Zutaten eintüten und einfrieren. Das hat den Vorteil, dass man später entscheiden kann, welche weiteren Beläge man auf der Pizza haben möchte. 2. Eine Pizza nur mit Tomatensugo anbacken, abkühlen lassen, mit weiteren Zutaten belegen, eintüten und einfrieren.

Für das Einfrieren empfehlen wir, die Pizza zu vakuumieren. Dadurch bleibt sie deutlich länger frisch als nur in Folie eingewickelt. Die Pizza hält so mehrere Monate. In große Vakuumbbeutel, wie

für diesen hier abgebildeten Balkenvakuumierer VC100 von CASO, passen auch große Pizzen. Die Beutel haben eine Breite von 30 cm, was für Standard-Pizzen mit Größen zwischen 24 und 28 cm völlig ausreichend ist. |





# Weißes Gold



Den Spruch „das Salz in der Suppe“ kennt jeder von uns. Salz macht aus etwas Fadem etwas Ansprechendes. Das kommt nicht zuletzt daher, weil Salz lange Zeit ein rares und damit kostbares Gut war. Heute ist Salz völlig alltäglich, günstig und im Überfluss verfügbar. Aber gerade das wird immer mehr zum Problem. Trotz dieser Alltäglichkeit sollte es bewusst konsumiert werden. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben jährlich etwa vier Millionen Menschen, weil sie zu viel Salz zu sich nehmen. Worauf sollte man also beim Salzkonsum achten? Welche Salzsorte ist die beste? Und welche Wirkung entfaltet es eigentlich beim Fermentieren?

Im Körper regelt das Salz den Wasserhaushalt, stärkt den Knochenaufbau, fördert die Verdauung und ist gut für das Nervensystem. Es ist ein essentieller Bestandteil der menschlichen Ernährung. Unabdingbar für den Körper, nimmt Einfluss auf die Ernährungsphysiologie und ist wichtig für die Funktion des Bewegungsapparats. Zu wenig Salz beeinträchtigt unter anderem den Muskelaufbau. Der damit einhergehende Natriummangel kann zu Schwindel, Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen führen. Auch auf die Geschmacksgebung sowie die Zubereitung bestimmter Speisen hat Salz eine Wirkung. Bei der Herstellung von Brot beispielsweise festigt Salz das Teig- und Klebergerüst, hemmt die Enzymaktivität sowie die Schimmelentwicklung.

## Überkonsum

Von der WHO und dem Verbraucherschutz werden nur 5-6 Gramm Salz pro Tag empfohlen. Der durchschnittliche Konsum hingegen soll hierzu-lande bei Frauen 7-10, bei Männern sogar 9-14 Gramm betragen. Was früher mal als Luxusgut galt, wird heute im Überfluss eingenommen. Dauerhafter Überkonsum von Salz kann Bluthochdruck und Nierenbelastung bewirken, auch die





Salz ist ein zentraler Bestandteil menschlicher Ernährung. Der Konsum hierzulande liegt aber weit über der empfohlenen Menge



Übermäßiger Konsum über eine längere Zeit kann unter anderem zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen

Zusammensetzung der Bakterien im Darm kann sich dadurch verändern. Eine Reduzierung um 2-3 Gramm würde laut WHO das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um fast 25 Prozent senken und so jährlich über einer Million Menschen das Leben retten.

Zirka 80 Prozent des Salzkonsums sind auf verarbeitete Lebensmittel zurückzuführen. Dazu zählen Brot, Wurst, Chips, Cracker, Fertigsoßen und -gerichte wie Flammkuchen oder Pizza, aber auch mariniertes Fleisch oder Cornflakes. Anzeichen dafür, dass man zu viel Salz aufgenommen hat, sind vielfältig. Ständiger Durst, ein aufgequollenes Gesicht oder häufige Kopfschmerzen zählen

genauso dazu, wie das Risiko von Nierensteinen, zu hoher Blutdruck oder Schlafstörungen. Auch können die Geschmacksnerven abstumpfen und das Essen immer fader schmecken oder das Immunsystem weniger effektiv werden.

Beim Kauf von Lebensmitteln lohnt also der Blick auf den Salzgehalt. Alternativen gibt es immerhin zuhauf. Weist ein herkömmlicher Lachsschinken beispielsweise einen Salzgehalt von 6,1 pro 100 Gramm auf, liegt er mit 1,7 pro 100 Gramm bei Mortadella weitaus geringer. Bei Knabbereien ist in Grissini (0,8 pro 100 Gramm) deutlich weniger weißes Gold als in Salzstangen (4,6 pro 100 Gramm).

Aus Gründen des Tierschutzes und vor allem wegen der besseren Klimabilanz kaufen immer mehr Menschen vegane Alternativen für Wurst, Schnitzel und

## SALZGEHALT UND SALZÄRMERE ALTERNATIVEN

Produktkategorie	Produkt	Salz in g/100 g	salzärmere Alternative	Salz in g/100 g
<b>Brot/Gebäck</b>	Weizentoastbrot	1,4	Weizenvollkorn-Toast	1,0
	Knäckebrot (Weizen)	2,0	Pumpernickel	1,0
	Laugenbrezel	3,1	Laugencroissant	0,8
<b>Wurst</b>	Lachsschinken	6,1	Mortadella	1,7
	Schweineschinken, geräuchert	5,3	Kochschinken (Schwein)	2,4
	Salami	5,4	Lyoner	2,0
	Teewurst, Rügenwalder Art	3,1		
<b>Käse</b>	Schmelzkäse, 45 % F.i.Tr.	3,1	Frischkäse, Doppelrahmstufe	1,0
	Blauschimmelkäse 50 % F.i.Tr.	3,1	Brie, Doppelrahmstufe	1,5
	Gouda, 45 % F.i.Tr.	2,8	Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	0,9
<b>Knabberartikel</b>	Salzstangen	4,6	Grissini	0,2
	Erdnussflips	1,9	Käsegebäck, Blätterteig	0,5
	Erdnüsse, geröstet und gesalzen	1,0	Erdnüsse, naturbelassen	0,03
<b>Convenience</b>	Cheeseburger	1,7	Wrap mit Salat und Hähnchen	0,8
	Matjes	11,7	Brathering	1,5
	Maultaschen, gebraten	1,5	Tortellini, italienisch	0,6
	Käsespätzle	1,4	Spaghetti mit Tomatensoße	0,3
	Pizza Salami	1,4	Flammkuchen	0,5

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Die Nährwerttabelle, 6. aktualisierte Auflage 2019/2020





andere tierische Produkte. Auch, weil eine vegetarische oder vegane Ernährung als gesünder gilt. Wer allerdings auf die Fertigware zurückgreift, tut seinem Körper mitunter keinen Gefallen. Schon alleine, wegen der hohen Salzgehalte dieser Produkte. Verbraucherschützer haben bereits 2016 festgestellt, dass Ersatzprodukte zwar durchschnittlich kalorienärmer sind und weniger gesättigte Fette enthalten, jedoch mehr Zusatzstoffe sowie deutlich zu viel Salz enthalten.

Immerhin 20 Prozent unseres Salzkonsums sind jedoch auf den Haushaltsgebrauch zurückzuführen. Neben der bewussten Einschränkung des Verzehrs verarbeiteter Lebensmittel gibt es auch hier Strategien, um die Salzzufuhr zu verringern. Anstelle von Speisesalz können Gewürze und Kräuter zum Verfeinern verwendet werden. Gewürze wie Ingwer, Kurkuma oder Chili können dabei frisch, getrocknet oder tiefgekühlt zur Verwendung kommen.

Außerdem sind qualitativ hochwertige Zutaten von Natur aus geschmacksintensiver. Sie sollten möglichst frisch und unverarbeitet sein. Je mehr Menükomponenten man selbst zubereitet, umso besser. Durch die Zubereitung mit weniger Hitze (zum Beispiel Dünsten, Dampfgaren) behält Gemüse darüber hinaus eher den Geschmack. Wer seinen

**Verarbeitete Lebensmittel wie Tiefkühlpizza, Wurst oder Gebäck machen den Großteil der täglichen Salzaufnahme aus**



**Durch den Einsatz von Gewürzen wie Ingwer oder getrocknetem Chilipulver lässt sich eine reduzierte Salzbeigabe auffangen**

Salzkonsum reduzieren will, sollte dies schrittweise tun. Mit der Zeit gewöhnen sich die Geschmacksnerven daran.

## Salzsorten

Wie viel Salz wir genau zu uns nehmen, ist nur schwer zu errechnen. Einfacher ansetzen kann man bei der Wahl des Salzes, das man verwendet. Unraffiniertes Meersalz enthält zum Beispiel mehr Spurenelemente als herkömmliches Haushaltssalz. Es liefert wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Zink. Noch besser ist sogenanntes Ur- oder Meersalz, das durch Austrocknung von Meeren entstanden ist und in tiefen Gesteinsschichten lagert. Normales Meersalz ist zudem teilweise durch Mikroplastik belastet.

Bei potenziellem Jodmangel sollte man zu jodiertem Salz greifen, denn Jod enthalten Meer- oder Steinsalz nicht beziehungsweise nur in geringen Maßen. Zudem sollte man auf Salze mit Rieselhilfen verzichten. In der EU sind Rieselhilfen Calcium- und Magnesiumcarbonat (E 170, 504), Natrium-, Kalium- und Calciumferrocyanide (E 535, 536, 538), Siliziumdioxid sowie Calcium- und Magnesiumsilikate (E 551, 552, 553 a+b) und Eisentartrat (E 534) zugelassen. Calcium- und Magnesiumcarbonate kommen in der Natur vor, werden aber für die Lebensmittelindustrie chemisch hergestellt. Sie gelten als eher unproblematisch. Ferrocyanide bestehen hauptsächlich aus Natrium, Kalium und Calcium sowie Eisen. Zusätzlich

**Mikroplastik belastet unsere Meere heute sehr stark. Daher wird empfohlen, lieber auf historische Meersalze zurückzugreifen, die man Stein- oder Ursalze nennt**







Bei der Fermentation zeigen sich abermals die guten Seiten des Salzes. Damit kann Gemüse haltbar gemacht werden. Und positive Effekte beispielsweise auf die Darmgesundheit haben



Wie bei vielen Nahrungsmitteln, gilt es auch beim Salz, das richtige Maß zu finden

ist Cyanid enthalten, das in isolierter Form die Nieren schädigen kann. Nötig sind die Rieselhilfen allesamt nicht. Damit Salz im Streuer nicht verklumpt, gibt man einfach ein paar Reiskörner mit hinein. Ein uralter Trick, aber sehr effektiv.

### Salz und Fermente

Bei Zubereitungsverfahren wie dem Fermentieren kommt Salz direkt zum Einsatz. Hier wird unbedingt empfohlen, auf unraffiniertes Meer- oder Steinsalz zurückzugreifen. Dem Salz dürfen keine Stoffe entzogen und keine hinzugefügt sein. Die natürlichen Mineralien werden so erhalten. Jodiertes Salz oder eines mit Rieselhilfen eignet sich nicht für die Fermentation.

Bei der Fermentation hilft das Salz dabei, das Wachstum bestimmter, vor allem für Menschen schädlicher Mikroorganismen zu verhindern. Die guten Milchsäurebakterien können sich hingegen auch im salzigen Milieu vermehren. Durch diese

### SALZANTEIL IM FERMENT

0 %:	Wirkungslos, Gemüse zergeht
1 %:	Wirkung gegen einige schädliche Mikroorganismen
1-3 %:	Erzeugt gutes Aroma und bildet viele fermentierte Mikroorganismen
3-5 %:	Ermöglicht zwar Fermentation, aber auf Kosten einiger Milchsäurebakterien
10 %:	Keine Fermentation, nur gepökelte Nahrung, keine Bildung von Mikroorganismen

Quelle: <https://www.wildefermente.de>

Methode des Haltbarmachens lässt sich die Darmgesundheit verbessern. Günstig ist sie ebenfalls. Mit variierender Salzmenge erzielt man unterschiedliche Wirkungen. Als Faustformel gilt: Für ein optimales Verhältnis zwischen Aroma und Bakterien benötigt man eine Salinität von 2 Prozent. Je mehr Salz, desto saurer und knackiger wird fermentiertes Gemüse, außerdem geht die Fermentation schneller vonstatten, was sich insbesondere im Sommer anbietet.

Salz ist unverzichtbar und bietet in der Küche zahlreiche Möglichkeiten. Auf einen ausgewogenen und bewussten Verzehr sollte aber geachtet werden. Manchmal ist weniger einfach mehr. |



Liegt kein Jodmangel vor, ist Meersalz jodiertem Speisesalz zumeist vorzuziehen. Beim Fermentieren unbedingt



# KRÄUTER-SALZZITRONEN MIT PFEFFER

**Tip**  
Um Reis eine fruchtige Note zu verleihen, zwei bis drei Scheiben Salzzitronen beim Kochen ergänzen.

Viel Geschmack bei gleichzeitig moderatem Einsatz bietet Eingesalzenes. Diese Zitronen beispielsweise werden durch das Einsalzen haltbar gemacht und können danach zum Kochen verwendet werden. Das Salz und die Flüssigkeit wiederum liefern Salaten, Braten, Reis, Fisch oder asiatischen Gerichten mehr Geschmack als reines Salz.


## ZUTATEN\*


- 500 g grobes Meersalz oder Himalayasalz
- 1-2 EL Pfefferkörner
- 1 Zweig Rosmarin
- Einige Zweige Zitronenthymian
- Salbeiblätter nach Geschmack
- Daumengroßes Stück Ingwer
- 5-10 Bio Zitronen, je nach Größe und Sorte
- 2-3 Bio Mandarinen oder Kumquats

\*Ergibt ca. drei bis vier 250-ml-Gläser



Rezept & Bild: Maria Stumfoll

 @mariastumfoll

 /Leckerschmecker – Selbstgemacht schmeckt am Besten

- Zitronen und Mandarinen oder Kumquats waschen und in Scheiben schneiden. Kerne entfernen.
- Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Zitronenscheiben abwechselnd mit Salz, Pfefferkörnern, Ingwer und den Kräutern in saubere Gläser schichten.
- Fest andrücken – der Saft der Zitronen soll austreten.
- Die letzte Schicht muss Salz sein.
- Gläser verschließen und kühl lagern, ab und zu schütteln. Nach etwa vier Wochen sind sie einsatzbereit. |

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆

Aufwand: ★☆☆

Haltbarkeit: ★★★

Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt, Biomarkt



# GLOSSAR

**ABSEIHEN** – Auch seihen oder durchseihen. Bei diesem Vorgang werden bei der Zubereitung von Lebensmitteln feste von flüssigen Bestandteilen getrennt. Meist werden ein Sieb oder Tuch dazu verwendet.

**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.

**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.

**EINKOCHEN/EINWECKEN** – Suppen, Gemüse, Eintöpfe, Obst, Soßen und fertige Gerichte sind typische Einkochkandidaten. 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.

**HEISS ABFÜLLEN** – 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.

**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 späteren 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 Fruchtmasse 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 eingegeben.



**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 Schimmelpulturen 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.





# 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



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

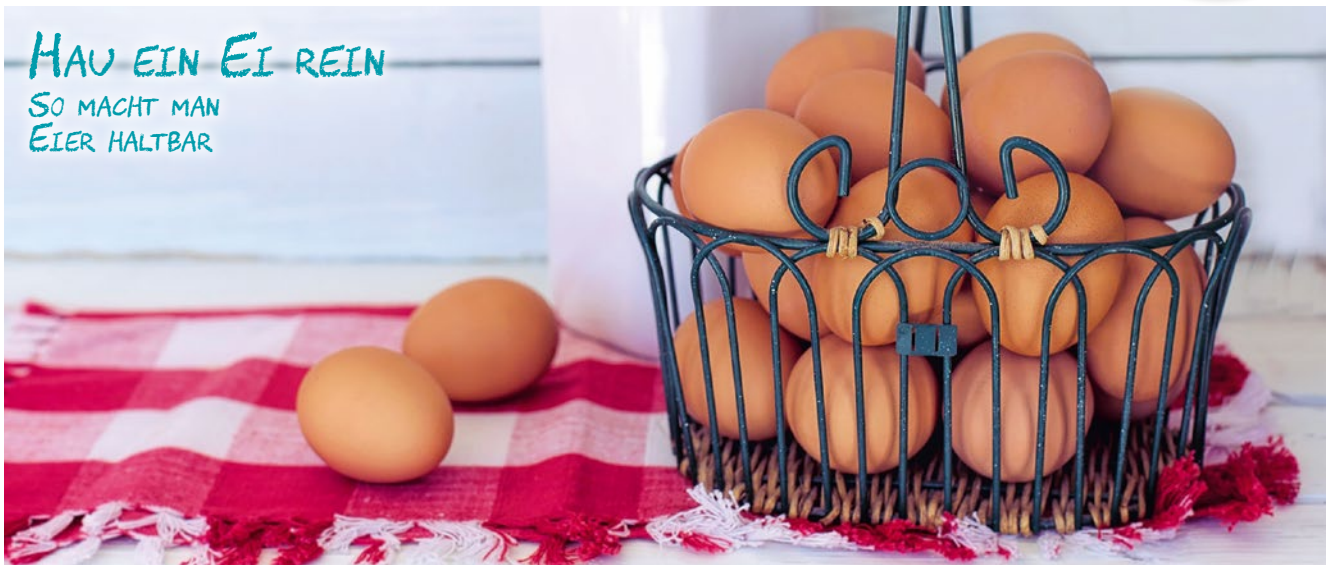


**Food Huggers**  
Aus BPA-freiem Silikon in Lebensmittelqualität. Legen sich dicht um angeschnittenes Obst oder Gemüse





Darum geht es unter anderem:



HAU EIN EI REIN  
SO MACHT MAN  
EIER HALTBAR



AB INS GLAS  
WIR GEHEN BEI  
FERMENTEN ANS  
EINGEMACHTE



MORGENSTUND  
MIT KAFFEEGEWÜRZ DEN MORGEN BEREICHERN

**HERAUSGEBER**  
Tom Wellhausen

**REDAKTION**  
Mundsburger Damm 6  
22087 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, Edda Klepp,  
Jan Schnare, Max Stecker

**AUTOREN**  
Bärbel Adelhelm, Corinna Fuhrmann,  
Margarete Preker, Sylvia Schumacher,  
Maria Stumvoll, Heike Trottmann

**FOTOS**  
stock.adobe.com: angelus\_liam, Надія Коваль,  
Kzenon, lovelyday12, nerudol, Sa Scha

**VERLAG**  
Wellhausen & Marquardt Mediengesellschaft bR  
Mundsburger Damm 6, 22087 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**  
Sven Reinke, Dennis Klippel  
anzeigen@wm-medien.de  
Telefon: 040/42 91 77-404

**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**  
Frank Druck GmbH & Co. KG  
– ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe –  
Industriestraße 20, 24211 Preetz

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.

**SPEISEKAMMER**  
wellhausen  
marquardt  
Mediengesellschaft





Ausgabe 01/2023  
www.brot-magazin.de

**Brot**

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

**HARTWEIZEN**

Mehr als  
Nudel-Getreide

**FÜHRUNGSFRAGE**

So steuert man  
Sauerteig

**MAYADAN TATLAR**

Das Glück einer  
Istanbuler Bäckerei

**GLUTENFREIES FES**

Weihnachten  
bekömmlich  
und lecker

So gelingen Z  
Knoten &

des

6,90  
A: 7,60



**Brot**

# Brot

Gesund und bekömmlich backen

**ALLES ÜBER HIRSE**

Vergessenes  
Super-Getreide

**ESTNISCHE BROTKULTUR**

Reise ins Land  
des Roggens

**FEHLENDE TRIEBKRAFT**

So rettest Du  
Deinen Sauerteig

Mit einfachen Kniffen Brote  
beeindruckend gestalten

# So einfach, so besonders

Mit detaillierten Schritt-  
für-Schritt-Anleitungen

6,90 EUR  
A: 7,60 Euro, CH: 13,00



**2 für 1**  
Zwei Hefte zum  
Preis von einem  
Digital-Ausgaben  
inklusive

**IM HEFT**  
Mehr als  
30 Rezepte  
kreativ &  
gelingsicher

# Jetzt bestellen!

## Deine Abo-Vorteile:

- 10% Ersparnis auf den Heftpreis
- Zugriff auf das gesamte Digital-Archiv mit mehr als 1.500 Rezepten
- Das Magazin im Umschlag frei Haus
- 2 Wochen vor Erscheinen Zugriff auf die Digitalausgabe
- Preisvorteile für Sonderhefte und BROTFibeln bei Neuerscheinung

# www.brot-magazin.de/einkaufen

## service@wm-medien.de • 040/42 91 77-110