

### 2.3.2 Der Ernährungskreis

Im Ernährungskreis sind die Lebensmittel in Gruppen eingeteilt. Die Größe der Segmente im Kreis zeigt an, welchen Anteil die jeweilige Gruppe an der gesamten Verzehrmenge haben soll. Hier wird gezeigt, in welchem Mengenverhältnis die Lebensmittel jeden Tag aufgenommen werden sollen.



Folgende Tagesmengen werden aus den einzelnen Gruppen empfohlen:

#### 1. Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln

200–300 g Brot (4–6 Scheiben) oder  
150–250 g Brot (3–5 Scheiben) und 50–60 g Getreideflocken  
200–250 g Kartoffeln (gegart) oder  
200–250 g Teigwaren (gegart) oder  
150–180 g Reis (gegart)

#### 2. Gemüse, Salat

Insgesamt 400 g Gemüse und mehr,  
z. B. 300 g gegart und 100 g Rohkost/Salat oder  
Gemüse 200 g gegart und Rohkost/Salat 200 g

#### 3. Obst

250 g Obst (2–3 Portionen) und mehr

#### 4. Milch und Milchprodukte

200–250 g Milch/Joghurt  
50–60 g Käse  
fettarme Produkte bevorzugen

#### 5. Fleisch, Wurst, Fisch, Ei

Pro Woche:  
300–600 g Fleisch und Wurst, insgesamt fettarme Produkte bevorzugen  
80–150 g fettarmer Seefisch und 70 g fettreicher Seefisch  
1 bis 3 Eier (inkl. verarbeitetes Ei)

#### 6. Fette und Öle

15–30 g Butter, Margarine, 10–15 g Öl (z. B. Raps-, Sojaöl)

#### 7. Getränke

Insgesamt mindestens 1,5 bis 2 Liter (bevorzugt energiearme Getränke)

Der Ernährungskreis gilt für alle Personengruppen, die Mengenangaben sind auf gesunde durchschnittliche Erwachsene ausgerichtet.

Der Gesamtenergiebedarf sollte sich auf die einzelnen Nährstoffe so verteilen, dass  
55–65 % durch Kohlenhydrate,  
25–35 % durch Fette  
und  
10–15 % durch Eiweiß aufgenommen werden.

Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr s. S. 14.

#### Tipp

Vollkornprodukte sind zu bevorzugen.

## 2.5.2 Die Energiebilanz und Übergewicht

Die Energiebilanz macht Aussagen darüber, in welchem Verhältnis die Energieaufnahme zu dem Energiebedarf steht.

Ein „Zu viel – zu süß – zu fett“ führt zu **Übergewicht**, ein „Zu wenig und unzureichend“ führt zu **Mangelscheinungen** und **Untergewicht**.

Wenn der Mensch ständig mehr Energie zu sich nimmt als er verbraucht, nimmt er an Körpergewicht zu. Er wird zu schwer und zu dick. Die Folge ist Übergewicht, das in seiner schweren Form Fettleibigkeit (Adipositas) heißt.

Zu den Ursachen für Übergewicht zählen:

**Zu viel und/oder zu fettreiche Ernährung** sowie Süßigkeiten und andere Genussmittel (vgl. S. 4) sind die Hauptursachen des Übergewichts. Gerne wird nebenbei und vor allem zu viel vor dem Fernseher, vor dem Computer, beim Lesen oder beim Spielen gegessen. Die Konzentration liegt dann auf dem Film oder dem Spiel, und es wird nicht mehr auf das Hunger-/Sättigungsgefühl geachtet.

Häufig wird auch unter Zeitdruck gegessen. Statt zu frühstücken, werden süße und fettthaltige Gebäcke vom Bäcker oder Kiosk geholt, die oft einen höheren Energiegehalt haben als benötigt wird.

Dies alles ist nicht verboten und kann natürlich gelegentlich gegessen werden. Jedem muss aber bewusst sein, dass diese kleinen Speisen und Süßigkeiten viel Energie haben und dass die zu viel zugeführte Energie durch Verzicht an anderen Tagen oder durch Bewegung/Sport ausgeglichen werden muss.

**Bewegungsmangel** ist ein Problem unserer Gesellschaft. Im Allgemeinen wird sich bei der Arbeit nicht viel bewegt. Statt zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren, werden Arbeits- und Freizeitwege mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Pkw zurückgelegt.

Das Chatten oder Spielen am Computer mit Freunden ersetzt den Spaziergang zu ihnen.

### Sport

Neben den Alltagsbewegungen ist es sinnvoll, regelmäßig Sport zu treiben. In der Gruppe macht dies vielen Menschen am meisten Spaß (z. B. ein Lauftreff oder eine Tanzsportgruppe).

## Ursachen für Übergewicht



*Krankheiten*



*Zu viel Essen*



*Falsches Essen,  
z. B. zu viel  
Süßigkeiten*



*Zu wenig  
Bewegung*



*Stress, Lange-  
weile, Angst,  
Wut, Frust,  
Trauer*

## Bewegung macht Spaß!

Alltagsbewegung kann ganz einfach sein:

- Den Weg zur Schule oder ins Praktikum kann man auch zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren.
- Die Schulpausen können aktiv, z. B. mit Tischtennis oder Beach-Volleyball, gestaltet werden.
- Treppen steigen statt Fahrstuhl oder Rolltreppe fahren.

### 3.4 Störung beim Abbau der Kohlenhydrate – Diabetes mellitus

Beim Abbau der Kohlenhydrate hat das Hormon Insulin eine wichtige Aufgabe. Es wird in der Bauchspeicheldrüse des Menschen gebildet und ruft die Aufspaltung von Kohlenhydraten in Glucose hervor.

Wird das Hormon nur unzureichend oder gar nicht gebildet, kann der Blutzuckerspiegel nach der Aufnahme von Kohlenhydraten nicht genügend gesenkt werden. Kohlenhydrate durchlaufen den Körper dann bis in den Harn und werden mit ihm ausgeschieden. Die Energie aus den Kohlenhydraten kann dem Körper nicht zur Verfügung gestellt werden, Nieren und andere Organe werden sehr stark belastet.

Aus dieser Tatsache wurde der Name der Krankheit abgeleitet:

**Diabetes = Durchfluss, mellitus = honigsüß**

Es werden zwei Formen unterschieden: Diabetes Typ I und Diabetes Typ II.

Diabetes I ist oft angeboren und tritt schon im Kindes- oder Jugendlichenalter auf, während Diabetes II erst im höheren Alter erlangt wird. Dazu kommt die Möglichkeit der Vererbung und der Faktor Schwangerschaft, in der eine Diabeteserkrankung verstärkt ausgelöst werden kann.

#### Ursachen für Diabetes mellitus II

Erwiesen sind folgende Risikofaktoren für Diabeteserkrankung des Typs II:

- langjähriges Übergewicht
- sehr fetthaltige und zuckerreiche Ernährung über einen sehr langen Zeitraum
- Bewegungsmangel

#### Folgen von Diabetes mellitus

- Gefäßkrankheiten (Arterien, Venen) bis hin zum Absterben z. B. eines Fußes oder starkes Fingerkribbeln
- Verkalkung der Arterien bis zum Herz- und Hirninfarkt
- Nierenerkrankungen
- Schädigung der Augen bis zur Erblindung

#### Ernährung bei Diabetes

Diabetiker müssen ihre aufgenommene Kohlenhydratmenge kennen und, sofern sie auf eine Insulinzufuhr angewiesen sind, regelmäßig messen. Das Ansteigen und Absinken des Blutzuckerspiegels kann nur so im Gleichgewicht gehalten werden.

Der Kohlenhydratgehalt der Nahrung kann in Broteinheiten (BE) oder Kohlenhydrateinheiten (KE bzw. KHE) angegeben werden.

1 Broteinheit (BE) entspricht 12 g Kohlenhydrate und

1 Kohlenhydrateinheit (KE) entspricht 10 g Kohlenhydrate.

Risikofaktoren für Diabetes!



zu fett



zu süß



zu wenig Bewegung

#### WICHTIG!

- Vorbeugung ist wichtig:  
Normalgewicht halten!  
Süßigkeiten in Maßen!  
Viel Bewegung!

## 4.5.2 Eier

Eier sind ein wichtiger Eiweißlieferant.

Wenn in Deutschland von „Eiern“ gesprochen wird, sind immer Hühnereier gemeint. Eier von Enten und Gänsen werden i. Allg. nicht verzehrt und bedürfen einer besonderen Kennzeichnung und Zubereitungsform (mind. 10 Min. Garzeit).

Die wichtigsten Angaben zum Ei sind aus dem Stempel ersichtlich, den jedes Ei tragen muss:



Durch den Stempel kann jeder erkennen, woher das Ei stammt und wie die Hühner gehalten worden sind. Bei diesem Ei handelt es sich um ein Ei aus Freilandhaltung, das auf einem deutschen Betrieb im Bundesland Hamburg gelegt wurde.

Auf Eierverpackungen finden sich Angaben zur Eiergröße, zur Haltbarkeit sowie zur Form der Lagerung. Dadurch weiß der Verbraucher genau Bescheid und das Risiko einer Infektion mit Salmonellen wird geringer (vgl. S. 83).

Je größer die Luftkammer ist, desto älter ist das Ei. Man kann z. B. die Frische eines Eis an der Größe der Luftkammer erkennen, wenn man das Ei in ein Glas mit Wasser legt. Schwimmt das Ei, sollte man es nicht mehr verwenden, weil es dann älter als 3 Wochen ist. Besonders wichtig ist die Angabe, ab wann die Eier im Kühlschrank gelagert werden müssen.



### Arbeitsaufträge:

Sehen Sie sich das nebenstehende Etikett genau an und geben Sie dann auf die Fragen Antwort:

1. Wie lange sind die Eier haltbar?
2. Ab wann müssen sie im Kühlschrank gelagert werden?
3. Wie viel wiegt ein Ei?
4. In welchem europäischen Land wurden die Eier produziert?



Eier in der Verpackung



Ei mit Stempel

### Haltung:

- 0 = ökologische Haltung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Kleingruppenhaltung (D)

### Eiergrößen:

- XL sehr groß 73 g und darüber
- L groß 63 g bis unter 73 g
- M mittel 53 g bis unter 63 g
- S klein unter 53 g

Die Eiergröße in Kochrezepten ist immer Größe M.



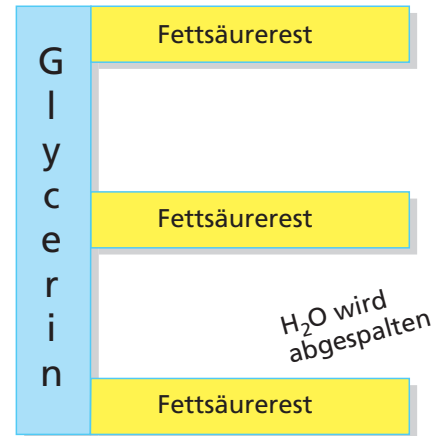
## 5 Fett – wenig bewirkt viel

### 5.1 Fette sind alle gleich

Fette kommen in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor. Unabhängig von der Herkunft sind alle Fette gleich aufgebaut. Sie bestehen aus Glycerin und jeweils drei Fettsäuren, die sich voneinander unterscheiden. Fettsäuren bestehen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff.

Bis zu 30% unserer täglichen Energieaufnahme sollten durch Fette gedeckt werden, allerdings machen sie nur einen recht kleinen Anteil im Ernährungskreis aus.

Fette sind in Verruf geraten, weil sie als echte „Dickmacher“ gelten. Doch Fette haben auch positive Eigenschaften.



### 5.2 Fett ist nicht gleich Fett

Fette unterscheiden sich nicht nur durch ihre Herkunft, sondern vor allem durch den Sättigungsgrad und den Aufbau der Fettsäuren.

Die Anzahl der Doppelbindung entscheidet, ob es sich um einfach oder um mehrfach ungesättigte Fettsäuren handelt.

- **Gesättigte Fettsäuren** verfügen über Einfachbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen.
- **Ungesättigte Fettsäuren** enthalten Doppelbindungen zwischen einigen Kohlenstoffatomen.

Dies hat nicht allein eine chemische Bedeutung, sondern vor allem eine gesundheitliche.

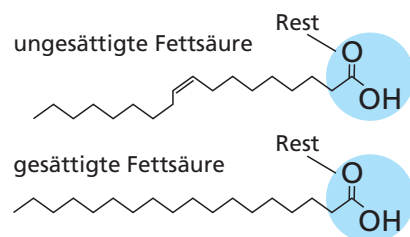
- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUF)** sind für den Menschen lebensnotwendig, weil sie vom menschlichen Körper nicht selbst aufgebaut werden können.

Besondere mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind die **Omega-3-Fettsäuren**.

Diese Fettsäuren helfen Blutfette zu verringern und Bluthochdruck zu senken.

#### WICHTIG!

- Der Energiegehalt von 1 g Fett liegt bei 37 kJ (9 kcal) – so lässt sich mit einer kleinen aufgenommenen Menge eine hohe Energiezufuhr gewährleisten.



Fette und Lebensmittel	Mehrfach unges. FS	Einfach unges. FS	Gesättigte FS
Fette	Sonnenblumenöl	Olivenöl, Rapsöl	Butter, Schmalz, Biskin, Palmin
Vorkommen in weiteren Lebensmitteln	Thunfisch, Lachs	Oliven	Fleisch, Wurstwaren



Reife Oliven



Lachs



### 6.3 Wofür braucht der Körper sekundäre Pflanzenstoffe?

Sekundäre Pflanzenstoffe sind „Pflanzenbegleitstoffe“, die in Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten enthalten sind.

Es gibt mehrere Tausend Substanzen.



Hauptlieferanten für sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe	Aufgabe im Körper	Lieferanten
Carotinoide	Wirken als Provitamin für Vitamin A, Antioxidans	Tomate, Möhre, Grünkohl, Aprikose, Mango, Kürbis
Polyphenole		Beerenobst, Äpfel, Rotkohl, roter Salat, rote Zwiebeln
Flavonoide	Vorbeugend bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Rotwein, roter Traubensaft
Phytosterine	Wirken cholesterinsenkend	Hülsenfrüchte, Getreide, Avocado, Sonnenblumenkerne
Lektine Pflanzliche Proteine	Können den Blutglucosespiegel niedrig halten, stärken die Immunabwehr	Getreideprodukte, Hülsenfrüchte
Sulfide	Blutdrucksenkende Wirkung	Knoblauch, Zwiebeln, Porree

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe werden oft auch bioaktive Substanzen genannt.



Arbeitsaufträge:

1. Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?
2. Stellen Sie einen Zusammenhang her zwischen der Forderung „5 am Tag“ und sekundären Pflanzenstoffen.



## Neue Kaffeekultur

In vielen europäischen Ländern gibt es eine neue „Kaffeekultur“. Früher gab es in der Gastronomie Kaffee in Tassen oder Kännchen und nach dem Essen einen Mokka.

In Italien gab es schon immer den Cappuccino und Espresso, später auch den Latte macchiato. In Frankreich gab es schon immer den Café au Lait (Milchkaffee).

Diese Sorten sind inzwischen auch in Deutschland fast überall zu haben.

Dass dem erweiterten Kaffeeangebot Rechnung getragen wird, zeigt sich zum einen an dem großen Angebot von Kaffee- und Espressomaschinen, die z. T. nur noch mit Fertigprodukten arbeiten. Zum anderen gibt es in allen Städten immer mehr reine „Coffeeshop- Ketten“ und viele kleine Imbisse haben sich dem Trend angeschlossen und bieten „Coffee to go“ an.

### Cappuccino

besteht zu etwa gleichen Teilen aus einem mit etwa doppelter Wassermenge gebrühten Espresso, heißer Milch und heißem Milchschaum. Der Milchschaum kann mit Kakao bestreut werden.



*Cappuccino*



*Latte macchiato*

### Latte macchiato

wird in einem hohen, schmalen Glas serviert und besteht aus drei Schichten, die sich nur wenig miteinander vermischen sollten. Die unterste Schicht bildet heiße Milch. Dann folgt ein Espresso. Die oberste Schicht ist Milchschaum. Der Espresso bleibt deshalb über der Milch, da er eine geringere Dichte als die fettreichere Milch besitzt.



*Espresso*

### Espresso

wird aus einem besonders gebrannten Kaffee hergestellt. Wasser wird mit hohem Druck durch sehr fein gemahlenes Kaffeemehl gepresst.

Das Verfahren ergibt einen konzentrierten Kaffee, auf dem sich eine dichte, haselnussbraune Schaumschicht – die Crema – befindet, die das Aroma des Espresso bestimmt. Ein Espresso hat lediglich eine Menge von ca. 25 ml.



### Fertigmischungen

gibt es für alle Kaffeespezialitäten in Form von Kapseln, Filterplättchen oder als Pulver in Portionsform oder in größeren Behältern. Es werden auch Mischungen von Kaffee mit Kakao angeboten.

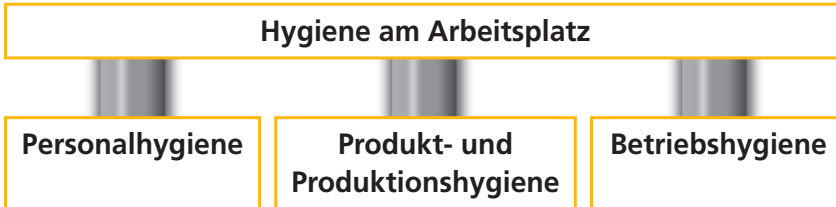


*Fertigmischungen*

# 10 Selber kochen – so geht's

## 10.1 Hygiene am Arbeitsplatz

Das Hauptziel der Speisenzubereitung ist die Gesundheit derer, die die Speisen zu sich nehmen. Ein Weg dazu ist die Hygiene am Arbeitsplatz.



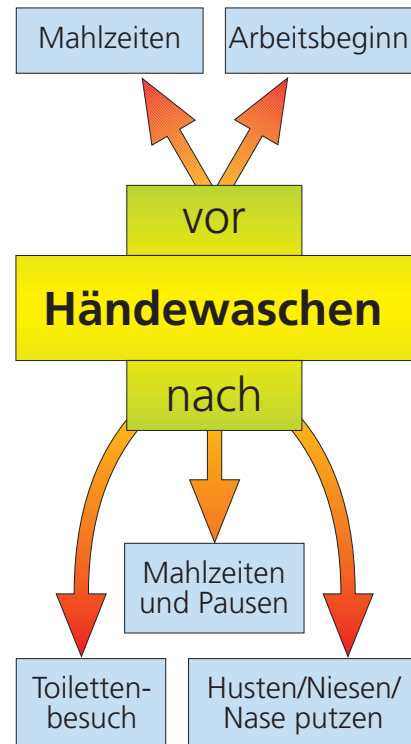
Pilze und Mikroorganismen bewirken chemische Veränderungen durch den Abbau von Nährstoffen. Dabei können giftige Stoffe entstehen. Die Veränderungen sind z. B. bei Schimmel sichtbar, aber in den meisten Fällen unsichtbar und wirken erst beim Menschen, z. B. in Form von Durchfall und Erbrechen.

### Personalhygiene

- Hände gründlich waschen und mit Einmaltüchern trocknen.
- Kleine Wunden müssen wasserdicht abgedeckt werden.
- Nie auf Speisen husten oder niesen. Bei Infekten sollte die Speisenzubereitung generell unterbleiben.
- Schmuck, vor allem aus Stoff, Wolle und Leder, ist eine Quelle für Pilze und Mikroorganismen. Aus Sicherheitsgründen darf in der Großküche überhaupt kein Schmuck getragen werden.
- Fingernägel sollten kurz geschnitten und ohne Nagellack sein.
- Hygienisch einwandfreie Arbeitskleidung tragen.
- Infektionskrankheiten sind sofort mitzuteilen.

### Lebensmittelhygiene

- Alle Regeln zu Einkauf, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln beachten.
- Hackfleisch immer am Tag des Einkaufs verarbeiten.
- Beachten aller Qualitätssicherungsmaßnahmen.
- Zubereitete Speisen nur kurz warm halten und immer abgedeckt wegstellen. Das Warmhalten von Speisen muss bei über 60°C erfolgen.
- Zum Abschmecken jeweils einen sauberen Löffel verwenden (Probierlöffel).
- Getrennte Lagerung von Lebensmitteln mit unterschiedlicher Lagertemperatur.
- Erdbehaftete und sehr leicht verderbliche Lebensmittel müssen getrennt gelagert werden.
- Verpackungsmaterial muss vor der Lagerung im Kühlschrank entfernt werden (z. B. Pappe und Holzkisten).
- Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden.



**Maßnahme**  
zur Qualitätssicherung:  
Lebensmittelhygiene umfasst alle Maßnahmen und Vorkehrungen, die gewährleisten, dass es durch den Verzehr nicht zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommt.



Mikroorganismen: Pilze, Keime





Paprikapulver



Kurkuma



Kreuzkümmel



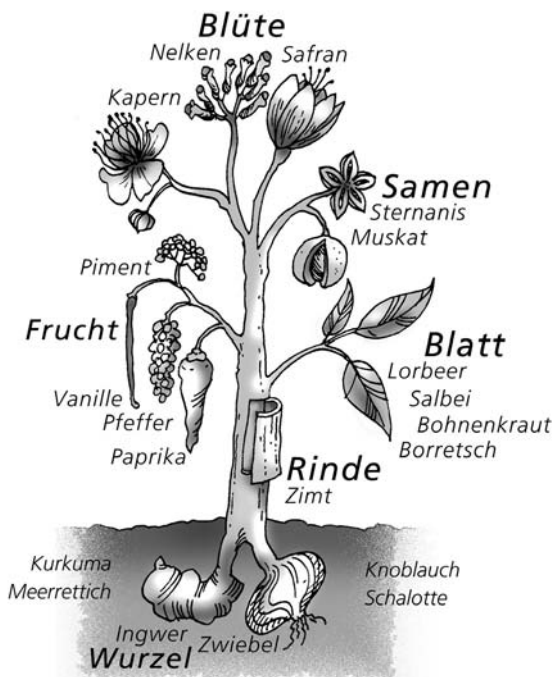
Schwarzer Pfeffer



Zimtstangen

### 10.3.4 Würzen von Speisen

Vom Würzen der Speisen hängt im Wesentlichen der Geschmack ab. Die zugegebenen Gewürze dürfen nie den Eigengeschmack des Nahrungsmittels überdecken, sie dürfen ihn nur unterstützen. Die Mehrheit der Gewürze wird in getrockneter Form angeboten. Es können ganze Gewürzkörner, -blätter oder -samen sein, häufig werden die Gewürze jedoch gemahlen oder geschrotet verkauft. In letzter Zeit gibt es viele Gewürze auch als Paste, wie z. B. Meerrettich/Wasabi, Zitronengras oder Ingwer. Gewürze sind Teile von Pflanzen.



Gewürze auf einem arabischen Markt



## 11.1 Salate

### Mozzarella-Romana-Salat

#### Zutaten

1 kl. Kopf Romanasalat  
oder  
3 Romanaherzen  
2 Bund Dill  
250 g Mozzarella im Stück  
oder kleine Kugeln  
1 Rezept italienisches Dressing,  
vgl. S. 114



#### Vorbereitung

1. Salat waschen und putzen, evtl. in einem Geschirrtuch trocken schleudern.
2. Salat in Streifen schneiden.
3. Dill waschen, trocken schleudern und die Dillspitzen abzupfen.
4. Großen Mozzarella in Scheiben schneiden.

#### Zubereitung

1. Romanasalat und Dill in einer Schüssel mischen.
2. Mozzarellascheiben mit etwas Dressing beträufeln und mit dem Salat mischen.
3. Restliches Dressing überträufeln.

### Blattsalate mit gegrillten Paprika

#### Zutaten

½ Kopf Bataviasalat, vgl. XX  
½ Kopf Friséesalat  
200 g Rucula (Rauke)  
400 g Paprikaschoten  
2 El Olivenöl

#### Für das Dressing

2 El Aceto Balsamico  
2 El Rotweinessig  
6 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Zucker  
3 Frühlingszwiebeln

#### Vorbereitung

1. Salat waschen und putzen, trocken schleudern.
2. Salate in Stücke zupfen.
3. Paprika waschen und entkernen, in längliche Stücke schneiden.
4. Aus allen Dressingzutaten das Dressing mixen.
5. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, vgl. S. 102, mit dem Dressing mischen.

#### Zubereitung

1. Paprikastücke auf ein Backblech legen, mit dem Öl bestreichen.
2. Auf der zweiten Schiene im Ofen 4–5 Min. grillen.
3. Salate in eine Schüssel geben.
4. Paprika zugeben.
5. Salat mit dem Dressing mischen.



Salate auf Tellern anrichten und servieren.



## 11.3 Fleisch

### Spanisches Schaschlik

#### Zutaten

200 g Chorizo – spanische Wurst im Stück  
4 Nackenkoteletts vom Schwein (500 g)  
20 frische Lorbeerblätter  
6–8 Holzspieße  
1 Stück Aluminiumfolie in Backblechgröße  
Salz, Pfeffer  
7 El Olivenöl  
30 g Butter  
40 g Semmelmehl  
4 Stück Aprikosen oder frische Feigen  
1 Salatgurke oder 2 Minigurken  
2 rote Zwiebeln (100 g)  
4 El Essig oder Aceto Balsamico  
4 El Wasser  
1 Prise Zucker

#### Garzeit

17 Min.



Reste der Spieße können tiefgefroren und später bei ca. 600 Watt 1 ½ Min. in der Mikrowelle kurz erwärmt werden.

#### Vorbereitung

1. Von der Chorizo die Pelle abziehen und schräg in dicke Scheiben schneiden.
2. Koteletts feucht abtupfen und – falls vorhanden – vom Knochen trennen, in ca. 4 cm große Stücke schneiden.
3. Aprikosen oder Feigen waschen, halbieren, Aprikosen entkernen und die Früchte in Spalten schneiden.
4. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln.
5. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
6. Aus Essig, 4 El Öl, Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker eine Marinade mischen.
7. Backofen auf 150°C vorheizen (möglichst keine Umluft).

#### Zubereitung

1. Chorizo und Kotelettstücke abwechselnd mit den Lorbeerblättern auf Holzspieße stecken.
2. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße auf beiden Seiten 2 Min. anbraten.
3. Spieße auf ein Stück Aluminiumfolie geben und im vorgeheizten Ofen bei 150°C auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. fertig braten.
4. Butter und Semmelmehl in das Bratfett der Pfanne geben und hellbraun rösten. Zur Seite stellen.
5. Aprikosen oder Feigen mit der Gurke und den Zwiebelwürfeln vermengen, Marinade untermischen.



Spieße zusammen mit den Bröseln und dem Salat auf einer Platte oder auf 4 Tellern servieren. Dazu passen Rösti, vgl. S. 144.





## 11.5 Gemüse

### Gebackene Tomaten

#### Zutaten

1 kg Strauchtomaten  
Je 2 El gehackte Thymian- und Rosmarinblättchen oder Fenchelsamen  
4 Knoblauchzehen, gehobelt  
6 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer

#### Garzeit

15 Min.



#### Vorbereitung

1. Strauchtomaten putzen, waschen und halbieren.
2. Kräuter, Knoblauch, Öl und Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
3. Tomaten in die Schüssel geben und vorsichtig mischen.
4. Backofen auf 200 °C vorheizen.

#### Zubereitung

1. Alles auf ein Backblech verteilen, Kräuteröl übergießen und im Ofen 15 Min. bei 200 °C backen.



Zu den gebackenen Tomaten passen Kartoffelpuffer oder eine andere Kartoffelbeilage. Gut dazu passen auch zubereitete Nudeln.

### Schnelles Gemüsepackchen

#### Zutaten

250 g Reis  
70 g schwarze, entsteinte Oliven  
200 g eingelegter Schafskäse  
2 Zucchini  
2 El Ajvar (Paprikacreme aus dem Glas)  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer  
Zitronensaft  
200 ml Gemüsebrühe

#### Garzeit

25 Min.



#### Vorbereitung

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Oliven und Schafskäse würfeln.
3. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
4. Backofen auf 175 °C vorheizen.

#### Zubereitung

1. Reis mit Oliven, Schafskäse und Zucchini mischen.
2. Alles mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
3. Mischung auf 4 Stücke Alufolie verteilen.
4. Brühe mit Ajvar mischen und angießen.
5. Folienstücke gut verschließen und Gemüsepackchen im Backofen 15 Min. garen.
6. Packchen vorsichtig öffnen und noch mal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

## 11.6 Kartoffeln, Nudeln, Reis

## Neue Kartoffeln mit dreierlei Quark

## Vorbereitung

1. Kartoffeln als Pellkartoffeln, vgl. S. 143, kochen, pellen.
2. Für Gurken-Schafskäse-Quark: Kerbel waschen und hacken.
3. Für Tomatenpesto-Quark: Sahne steif schlagen.
4. Für Bärlauch-Quark: Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden.

## Zubereitung

1. Quark mit zerbröseltem Schafskäse und der Sahne verrühren.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kerbel und Salatgurke untermischen.

## Zubereitung Tomatenpesto-Quark

1. Alle Zutaten miteinander verrühren.
2. Mit Chili und Salz abschmecken.
3. Geschlagene Sahne unterheben.

## Zubereitung Bärlauch-Quark

1. Alle Zutaten miteinander verrühren.
2. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Bärlauch unterheben.



Die Kartoffeln mit dreierlei Quark können mit einem frischen Salat serviert werden.



## Zutaten

1,5 kg Kartoffeln

250 g Magerquark

100 g Schafskäse

75 ml Schlagsahne

1 Bund Kerbel

1 kl. Salatgurke

250 g Magerquark

½ abgeriebene Bio-Orangenschale

3 El Tomatenpesto (Glas)

Chiliflocken, Salz

75 g geschlagene Sahne

250 g Magerquark

100 g Schmand

Salz, Pfeffer

1 Bund Bärlauch

## Garzeit

20 Min.



Reste der Pellkartoffeln können als Bratkartoffeln verarbeitet werden.

Quarkreste können als Brotaufstrich zum Abendessen oder Frühstück serviert werden.

## 11.10 Fast Food, selbst gemacht und gesund

## Zucchini-Hamburger

## Vorbereitung

1. Frikadellenmasse herstellen.
2. Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Salatblätter waschen.
4. Fleischtomate waschen und in 8 Scheiben schneiden.
5. Butterkäse halbieren.
6. Brötchen halbieren.

## Zubereitung

1. Unter die Frikadellenmasse Zucchinistreifen und Kräuter mischen.
2. 8 große, flache Frikadellen formen.
3. In die Mitte jeder Frikadelle jeweils  $\frac{1}{2}$  Mini- Butterkäse einarbeiten.
4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.
5. Frikadellen von beiden Seiten je 6–8 Min. braten.
6. Jeweils untere Brötchenhälfte in folgender Reihenfolge belegen:
  - Salatblatt
  - Tomatenscheibe
  - Frikadelle
  - Burgersoße (vgl. s. S. 129)
  - Ketchup
  - Remoulade
  - obere Brötchenhälfte



Hamburger auf einem Teller servieren. Unbedingt Papierservietten dazu reichen.

## Zutaten

- 1 Rezept Frikadellen, s. S. 122
- 1 (200 g) Zucchini
- 8 Salatblätter (1 Mini-Römersalat)
- 1 Fleischtomate
- 4 Mini- Butterkäse
- 8 Brötchen (Vollkornbrötchen)
- 1 Päckchen tiefgefrorene Kräuter
- 2 El Butterschmalz
- Burgersoße
- Tomatenketchup
- Remoulade

## Garzeit

10 Min.

## Tipp

Dieser Hamburger ist wegen des hohen Gemüseanteils besonders gesund und nicht so energiereich wie ein fertig gekaufter. Der Hamburger kann auch aus Puten- oder Lammhack hergestellt werden.



## Franzbrötchen

### Vorbereitung

1. Backbrett bereitstellen.
2. Backblech mit Backpapier belegen.

### Zubereitung

1. Hefeteig bereiten (vgl. S. 176).
2. Den Teig einen halben Zentimeter dick ausrollen.
3. Die Zutaten für die Füllung mischen und auf den Teig streichen.
4. Teig einrollen und ca. 2 cm breite Scheiben abschneiden.
5. Die Scheiben aufrecht in der Mitte mit der stumpfen Messerseite einkerben und die Seiten rechts und links nach oben ziehen. Die Mitte dabei etwas herunterdrücken.
6. Franzbrötchen auf Backblech legen und noch einmal gehen lassen.



### Zutaten

- 250 g Vollkornmehl
- 250 g Weizenmehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 El Zucker
- 1 Tl Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 El Öl

### Für die Füllung

- 75 g aufgelöste Butter
- 100 g Zucker
- 1 Tl Zimt

### Backzeit

10–12 Min. bei 180 °C

## Tipp

Nicht zu braun werden lassen, Franzbrötchen werden sonst hart.



## Mandelkuchen vom Blech

### Vorbereitung

Backblech mit Backpapier auslegen



### Zubereitung

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig auf das vorbereitete Backblech gießen. Mandelblättchen gleichmäßig auf dem Teig verteilen, Zucker darüber streuen und backen. Unmittelbar nach dem Backen Sahne gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen.

### Zutaten

- 4 Tassen (Vollkorn-)Mehl
- 1 ½ Pck. Backpulver
- 2 Tassen Zucker
- 2 Eier
- 2 Tassen Buttermilch

### Zutaten für den Belag

- 100 g Mandelblättchen
- ½ Tasse Zucker

### Zum Begießen

- 1 Becher Sahne

### Backzeit

25–30 Min. bei 180 °C

## 12 Garnieren und Anrichten

Das Auge isst mit

### 12.1 Garnierung und Anrichten von Speisen

Jeder lässt sich von einem besonders schön angerichteten Essen anregen.

Das ist besonders wichtig, wenn mit dem Essen Geld verdient werden muss, wie z. B. in der Gastronomie und in Tagungsstätten, Heimen und anderen Einrichtungen. Wichtig ist es auch für Personengruppen, die keinen Appetit haben und nur ungern essen. Hierzu zählen kranke und alte Menschen sowie manchmal Kinder.

**Tellergerichte** bestehen vorwiegend aus drei Bestandteilen: Fisch oder Fleisch, Gemüse und einer Sättigungsbeilage, wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln.

Diese drei Teile können auf zwei verschiedene Weisen angerichtet werden:

- Tellerdrittel, klassisch
- Mittelpunktanrichtung
- Anrichten in Schüsseln oder auf Platten

Abschließend wird mit einer Blüte, einem Stiel Petersilie, Rosmarin oder anderen Kräutern garniert.



*Klassisches Tellerdrittel*



*Mittelpunktanrichtung*



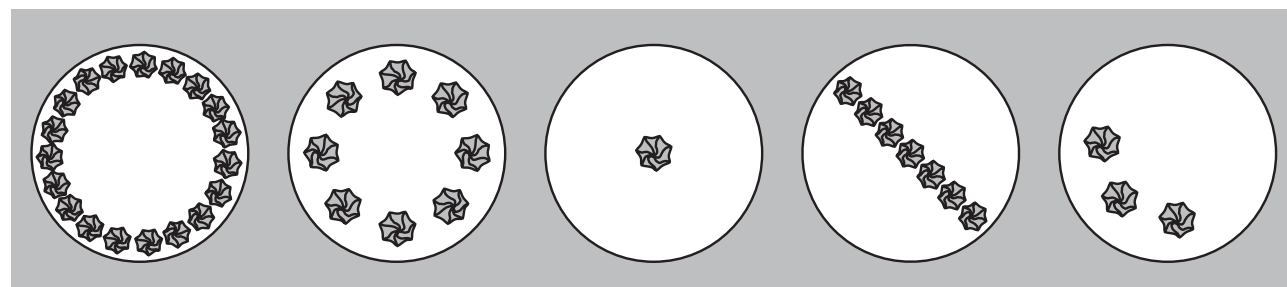
*Schüsseln anrichten*

#### WICHTIG!

- Für das **Anrichten von Platten** sollen die Tranchen (Scheiben) und die Garnierung nicht zu groß sein. Sie werden von hinten nach vorn oder von links nach rechts aufgelegt, sodass der Gast sich leicht bedienen kann.
- Beim **Anrichten von Schüsseln** ist darauf zu achten, dass die Schüsseln maximal bis zu 4 cm unter dem Rand gefüllt werden. Die Schüsselränder müssen unbedingt sauber sein.

Beim Garnieren und appetitlichen Anrichten können Rand oder Mitte betont werden:

- Auch hier gilt: Weniger ist oft mehr!



*Randgarnierung ohne Abstand*

*Randgarnierung mit Abstand*

*Mittelpunktgarnierung*

*Bandgarnierung*

*Seitliche Garnierung*





Schlichtes weißes Geschirr



Stapelbares Kindergeschirr aus bruchsicherem Melamin



Farbenfrohes Geschirr



Maßnahme zur Qualitätssicherung: Zersprungenes oder angestoßenes Geschirr sollte immer gleich aussortiert werden.

### Essgeschirr

Als Essgeschirr bezeichnet man alle Geschirrtteile, von denen direkt gegessen oder getrunken wird, z. B. Teller, Suppentassen, Kaffeetassen.

Geschirr gibt es in sehr unterschiedlichen Formen, Farbtönen und Dekors.

Klassisch ist weißes Geschirr vor allem für große Feste.

Daneben gibt es viele verschiedene einfarbige Geschirre und sowohl weißes wie farbiges Geschirr mit Mustern in Form von Blüten, Strichen, Tupfern u. Ä.

Essgeschirr besteht in den meisten Fällen aus Porzellan unterschiedlicher Dicke. Hotelporzellan ist i. Allg. wandstärker als Porzellan für den Privathaushalt, um möglichst wenig Bruch zu haben.

Aus hygienischen Gründen und um Platz zu sparen, sollte bei der Auswahl von Geschirr u. a. auf die folgenden Aspekte geachtet werden:

- Stabilität und Schlagfestigkeit
- Stapelbarkeit
- spülmaschinenfest
- Nachkaufbarkeit von möglichst zehn Jahren

### Geschirrtteile und ihre Verwendung

Kannen und Tassen	Häufige Verwendung für
Kannen	Kaffee, Tee, Mokka, Kakao
Getränketassen	Kaffee, Tee, Mokka, Espresso, Cappuccino, Kakao
Suppentassen	klare und gebundene Suppen
Teller	Häufige Verwendung für
13 – 18 cm Ø	Kompott, Süßspeisen, Salate
<b>Kleine Teller:</b> bis 21 cm Ø	Brotteller, kleine Süßspeisen Frühstück, Obst, Kuchen, Salate
<b>Mittelteller:</b> bis 26 cm Ø	Vorspeisen, Zwischengerichte, Desserts, Büfettgeschirr
<b>Große Teller:</b> ab 27 cm Ø	Hauptgänge bei Tellergerichten, Platzteller als dekoratives Element bei festlichen Tafeln, häufig auch aus Glas oder Metall



## 13 Servieren – gewusst wie

### 13.1 Einstellen und Ausheben von Tellern und Platten am Tisch

Das Servieren von Speisen kann auf unterschiedliche Art und Weise und zu unterschiedlichen Gelegenheiten stattfinden.



Obergriff



Untergriff



Dreiergriff



Dreieruntergriff

#### WICHTIG!

- Teller werden immer mit der **rechten Hand** von der **rechten Seite** des Gastes eingestellt und ausgehoben. Dabei geht die Servicekraft immer im Uhrzeigersinn.  
Ausnahmen: Die Platzverhältnisse lassen das Bedienen von rechts nicht zu sowie bei Tellern, die links vom Hauptteller stehen (z. B. für Toast, Salat).
- Platten und Schüsseln werden in der Regel von der **linken Seite** des Gastes angereicht.

#### Das Tragen von Tellern – Verfahren

##### Ein Teller

Den Teller zwischen dem Zeigefinger und dem Daumen halten und mit den übrigen Fingern unterstützen. Dabei darf der Daumen nicht in den Teller hineinragen, sondern muss angewinkelt auf dem Rand des Tellers liegen.

##### Zwei Teller (Untergriff)

Den zweiten Teller muss man unter dem Handteller bis an den Zeigefinger herschieben und mit den restlichen, fächerartig gespreizten Fingern unterstützen (Unterteller).

##### Zwei Teller (Obergriff)

Den ersten Teller als Handteller aufnehmen und die Hand leicht einwärts drehen, den zweiten Teller auf den Handballen, den Unterarm und die seitlich hochgestellten Finger aufsetzen (Oberteller).

##### Drei Teller (Untergriff)

Den ersten Teller als Handteller aufnehmen, den zweiten Teller unterschieben (Unterteller), das Handgelenk nach innen abwinkeln, den dritten Teller auf den Rand des Untertellers und den Unterarm aufsetzen (Oberteller).

#### WICHTIG!

- Wenn der Gast am Tisch nichts zu tun braucht, kommt die Servicekraft von rechts.
- Wenn der Gast selbst etwas tun muss, kommt die Servicekraft von links.