

Hans F. Graf

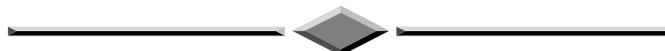


ASIEN

EINE

**GESCHICHTLICH-KULINA-
RISCHE**

ENZYKLOPÄDIE



© Copyright 2002 by Hans F. Graf

Einleitung

Diese Enzyklopädie ist in einer zehnjährigen Fleissarbeit entstanden. Ich habe alle Informationen, die ich finden konnte und die ich aus eigener Erfahrung weiss, zusammengetragen. Es ist eine Mischung aus Text, der in einem Zug gelesen werden kann (die ersten 100 Seiten) und einem Nachschlagewerk.

In den ersten hundert Seiten beschreibe ich die Eigenheiten der verschiedenen asiatischen Kochregionen, die meistens aber nicht immer mit den Landesgrenzen zusammen fallen.

Auf 550 Seiten habe ich danach eine möglichst detaillierte Warenkunde zusammengestellt. Die Waren sind alphabetisch geordnet.

Hinter der Warenbezeichnung findet sich in Klammern der Ursprung des Begriffs oder der Bezeichnung. Wenn immer möglich habe ich auch den lateinischen Namen dazugeschrieben.

☉: Hinweis auf eine besondere kulinarische Verwendung der Ware

☒: Hinweis auf das geografische Vorkommen der Ware

✱ : Nach diesem Zeichen finden sich besondere Nährstoffangaben. Unter dieser Rubrik finden sich auch Hinweise auf eine medizinische Verwendung der Ware.

Eine Einführung in die chinesische Ernährungslehre und umfangreiche Nährstofftabellen runden das Nachschlagewerk ab.

Ich wünsche allen Lesern viel Vergnügen.

Inhalt

1	ASIEN - Schmelztiegel der Völker, Traditionen und Küchen	4
2	CHINA - vom Anbeginn der Zeit bis zur chinesischen Gourmet-Küche	8
2.1	SÜDCHINA - die weltberühmte kantonesische Küche	16
2.2	OSTCHINA - die Shanghai-Küche, ein Paradies für Feinschmecker	20
2.3	WESTCHINA - das Gewürzbecken von Sichuan und Hunan	23
2.4	SÜDWESTCHINA - faszinierende Landschaften - exotische Speisen	25
2.5	NORDCHINA - die klassische Küche von Beijing (Peking)	27
3	INDISCHER SUBKONTINENT - südliches Feuer, nördliche Ruhe	31
4	INDONESIEN - Symphonie der Düfte	35
5	JAPAN - Einfachheit und Eleganz	39
6	KAMBODSCHA - unvergessliche Gerichte	45
7	KOREA - warm und kräftig	49
8	LAOS - einfach und ungewöhnlich	53
9	MALAYSIA UND SINGAPORE - multikulturelle Vielfalt	57
10	MYANMAR (BIRMA) - exotische Kreationen	64
11	PHILIPPINEN - Ost trifft West	69
12	SRI LANKA - kulinarische Schätze einer bezaubernden Insel	73
13	THAILAND - „ <i>Sanuk</i> “ der totale Genuss für Augen und Gaumen	77
13.1	NORDTHAILAND - von Chiang Mai zu den Bergvölkern	84
13.2	NORDOSTTHAILAND - Not macht erfinderisch	89
13.3	BANGKOK UND DIE ZENTRALREGION - Schmelztiegel des Landes	93
13.4	DER GOLF VON THAILAND - Fische und Meeresfrüchte	99
13.5	SÜDTHAILAND - tropische Pracht und Üppigkeit	101
14	VIETNAM - Kompositionen mit Kräutern	106
15	KOCH- UND WARENKUNDE SOWIE ERNÄHRUNGSLEHRE	112
16	EINFÜHRUNG IN DIE CHINESISCHE ERNÄHRUNGSTHEORIE	662
17	DIE NÄHRWERTE	669

1 ASIEN - Schmelztiegel der Völker, Traditionen und Küchen

Fläche:	44'423'600 km ²
Einwohner:	(2001) 3,720 Mrd. (mehr als die Hälfte der Erdbevölkerung)

Der asiatische Kontinent wurde von Europa aus wohl zunächst durch phönizische Seefahrer erforscht, die als erste eine engere Verbindung zwischen der Mittelmeerkultur und dem westlichen Asien herstellten. Vom 7. Jh. v.Chr. an wurden durch griechische Kolonisten in Klein-Asien weitere Einzelheiten bekannt. Die Feldzüge Alexanders des Grossen brachten im 4. Jh. v.Chr. eine starke Erweiterung der Kenntnisse. Aber noch im Kartenwerk des Ptolemäus (2. Jh. n.Chr.), das bis ins Mittelalter grundlegend blieb, war von Nord-Asien nichts, von Zentral- und Ost-Asien nur wenig bekannt, und selbst über Indien bestanden nur unklare Vorstellungen. Die Araber erweiterten zwar die Kenntnisse über Asien beachtlich, doch erhielt Europa erst spät von diesem Wissen Kunde.

Im 13. Jh. kam es mit der Errichtung des Mongolenreichs zu einer ersten unmittelbaren Berührung zwischen Europa und dem Fernen Osten. Reisende, wie Marco Polo, schilderten dem staunenden Abendland den Glanz bisher unbekannter Kulturen. Ein entscheidender Fortschritt trat erst ein, als durch Vasco da Gama 1497/1498 der Seeweg von Europa nach Indien entdeckt wurde. Mit dem seit dem ausgehenden 16. Jh. beginnenden russischen Vorstoss nach Sibirien kam auch der bis dahin fast unbekannt Norden des Erdteils deutlicher in den europäischen Gesichtskreis. Am spätesten, mit Beginn des 19. Jh., wurde Inner-Asien in die Erforschung einbezogen.

Wie die Länder selbst, mit vielen Gesichtern, exotisch und aufregend, so sind auch die mannigfaltigen Küchen Asiens: ein Stilmosaik, so verschieden wie die gesellschaftlichen Sitten und uralten Traditionen, die sie geformt haben. Die Küchen wurden geschaffen von menschlicher Phantasie und beeinflusst von Religion, geographischer Lage und Klima, sowie friedfertigen Besuchern und aggressiven Eroberern. Die Welt Asiens ist faszinierend und schön mit ihren verschiedenartigen Landschaften, angefangen von üppigen tropischen Regenwäldern bis zu eisigen, sturmgepeitschten Steppen, von schneebedeckten Hochgebirgen bis zu mangrovengesäumten fruchtbaren Flussdeltas, von grauen zerklüfteten Landschaften bis zu smaragdgrünen Koralleninseln. Asien ist machtvoll in seinen tiefverwurzelten Kulturen, wegen denen Kriege geführt und gewonnen wurden, und wunderbar in seinen bunten Traditionen und unzähligen, einzigartigen Bräuchen. Und dementsprechend ist die Vielseitigkeit und Komplexität seiner Küchen. Jede dokumentiert durch Stil, Methode und Zutaten die Entwicklung des jeweiligen Landes und erzählt auf ihre Weise von der Geschichte eines Volkes.

Geschichtlich und in seiner Bedeutung dominierend ist die Küche Chinas, des weiten Landes, das sich über das Herz Asiens erstreckt. Durch archäologische Entdeckungen ist viel über die Frühzeit dieses alten Landes bekannt geworden. Aufschlussreiche Berichte sind bis zur Zhou-(Chou-)Dynastie im 12. Jh. v.Chr. zurückzuverfolgen. Die chinesische Küche, wie wir sie heute geniessen, hat ihren Ursprung in jenen frühen Zeiten. Der schon damals erwähnte Ausdruck Kop'eng weist darauf hin, dass die Methode des „Schneidens und Kochens“, die wir heute Pfannenbraten oder Pfannenrühren nennen, schon damals in der häuslichen Küche angewandt wurde, ebenso wie viele der gebräuchlichen Gewürze wie Sojasauce, Sichuanpfeffer (Fagara) und die zimtähnliche Cassiarinde. Süsses wurde mit Saurem gemischt, was bedeutet, dass Essig schon bekannt war. Allerdings wurde für die Vorgänger der heutigen süßsaurigen Gerichte hauptsächlich eine Sauerpflaume verwendet. Ähnlich verhält es sich auch mit der damals wildwachsenden Hirse. Sie wurde zwar im Lauf der Zeit grösstenteils durch Reis- und Weizenerzeugnisse ersetzt, ist aber noch heute bei den Bauern im Norden Grundlage für wärmende, kräftige Gerichte. Die Vorliebe der Chinesen für Exotika ist wahrscheinlich auf eine Notwendigkeit zurückzuführen und weniger auf ein frühes Erwachen feinschmeckerischer Tendenzen für Frösche, Schildkröten, Fasane und beispielsweise Pfauen, die eine besondere Wildbret-Tafel anführten. Als während der Sung-Dynastie (960 - 1278) ein hohes Mass an Dekadenz erreicht war, als am Kaiserhof mit hemmungsloser Extravaganz getafelt wurde, verlor das Auftischen dieser Besonderheiten viel von seiner Faszination. Heute sind diese Zubereitungen auf wenige Restaurants mit besonderer Lizenz beschränkt, und zwar unter den wachsamen Augen der Wildhüter.

Im Gegensatz dazu sind die Gerichte, an denen sich die Japaner erfreuen, in ihrer Einfachheit beinahe asketisch, eine reine Reflexion der buddhistischen Philosophie und streng beachteten Überzeugungen dieses traditionsbewussten Volkes. Obwohl die japanische Kultur ihren Ursprung in China hat, sind wenig Beweise dieser historischen Spur erhalten geblieben. Reinheit der Form, Zurückhaltung, Bescheidenheit und strikte Regeln der gesellschaftlichen Moral diktiert nicht nur die japanische Lebensweise, sondern auch die Entwicklung, die die japanische Küche genommen hat. Die Kochmethoden sind einfach, das Würzen unkompliziert und die Hauptzutaten auf das beschränkt, was örtlich verfügbar ist. Aus dieser scheinbaren Einfachheit hat sich jedoch eine Küche entwickelt, die in Stil und Geschmack einmalig ist. Sojaprodukte sind die wichtigsten Grundlagen der Würzzutaten, wie die klare helle Sojasauce (Shoyu), von der die Japaner behaupten, dass sie die beste herstellen, und Miso, eine dicke, oft salzige Paste, die zu Saucen oder als Glasur, in Suppen und Schmorgerichten verwendet wird. Die Sojabohne mit ihrem hohen Gehalt an pflanzlichem Protein ist von grosser Wichtigkeit für den Ausgleich bei einer Kost, die wenig tierisches Eiweiss enthält. Et-

was Schweinefleisch und Geflügel wird zwar gegessen, Meerestiere sind jedoch die hauptsächlichsten Zutaten tierischen Ursprungs. Die mit Milch und Bier gefütterten und handmassierten Rinder von Kobe, ein absolutes Spitzenprodukt in den Augen von Feinschmeckern, aber auch Rindfleisch unterhalb dieser Spitzenqualität ist so sündhaft teuer, dass es für die meisten japanischen Verbraucher unerschwinglich ist.

Zwischen Japan im Osten und China im Westen gelegen, sollte man meinen, dass die Koreaner von beiden etwas für ihre Küche übernommen hätten. Aber das Gelbe- und das Japanische-Meer sind nicht nur Wasserbarrieren. Es gibt kaum Anhaltspunkte für den Einfluss dieser beiden Nachbarn, ausser der Vorliebe der Koreaner für geröstetes Fleisch nach mongolischer Art und die Verwendung von Seegräsern, wie sie die Japaner schätzen. Letzteres aber ist ein unwesentlicher Zusammenhang, denn geniessbare Seegräser sind eines der Hauptprodukte Koreas und damit auch ein wichtiger Nahrungsbestandteil in einem Land, in dem Frischgemüse nicht in üppigen Mengen vorhanden ist. Trotz der begrenzten Möglichkeiten ist die koreanische Küche sehr phantasievoll, und ihr mitunter deftiger Geschmack enthüllt die Lebenslust und Kraft dieses stolzen und unabhängigen Volkes. Chili, viel Knoblauch und Sesam sorgen für die Schärfe und den nussigen Geschmack, den die Koreaner lieben. Dieselben Zutaten findet man in vielen der appetitlichen Beilagen, die häufig ein Mahl begleiten. Dazu gibt es ausserdem immer knackiges, scharfes und saures Kim Chee, die Gemüse-Pickles der Koreaner.

Im Südosten liegen die Philippinen mit ihrer vielseitigen Topfküche, einer Mischung von traditionellen spanischen sowie lokalen und chinesischen Elementen. Diese seltsame Kombination ist zwar köstlich, doch mangelt es ihr an speziellem Charakter - etwas sehr Untypisches für dieses überschwengliche Volk. Der ungewohnte, von Spanien übernommene Brauch der Merienda, eine Mahlzeit nach der Siesta am späten Nachmittag, verdient einiges Interesse. Ebenso verschiedene lokale Süssigkeiten, wie Kuchen, Kekse, Puddingsorten, gezuckerte einheimische Früchte, Kokosnüsse und Reis. Die meisten sind farbig, in auffälligem Rosa, Grün, Purpur und Gelb. Sie werden selten zu Hause gemacht, sondern mehr an Ständen verkauft, wo sie von Spezialisten nach Rezepten zubereitet werden, die über Generationen weitergegeben wurden.

Die Küchen Malaysias und Indonesiens überschneiden sich in manchen Gegenden. Beide haben sich aus der Überlagerung vieler anderer Kochstile entwickelt. Von den Indern kommen die Currys und der Gebrauch von Gewürzen, mit denen Indonesien so reich gesegnet ist. Zwar hatten die Malaien und Indonesier eigene kulinarische Ideen, doch ist der chinesische Einfluss unverkennbar.

In Indonesien hinterliess die holländische Präsenz einige entschieden europäische Merkmale, vor allem die Reistafel, mit der die Indonesier Besucher beeindrucken. Dieses Bankettgericht, traditionell serviert von einer Reihe sarongbekleideter Diener - wobei jeder eine andere Speise auftrug -, war ursprünglich von gewaltigem Ausmass und sehr eindrucksvoll. Heute ist die Reistafel, obwohl viel kleiner und bescheidener, immer noch die Attraktion vieler vornehmer Restaurants und obligatorisch für jeden Touristen.

Bemerkenswert ist - nachdem der Westen immer seine Aufmerksamkeit den orientalischen Küchen zuwandte - eine Wiederbelebung vieler alten gastronomischer Traditionen, die mangels Interesse auszusterben drohten. Die Nonya-Küche, ein einzigartiger Zweig der Küchen von Malaysia und Singapur, die sich durch die enge Berührung von Malaien und Chinesen vor einigen Jahrhunderten entwickelt hat, ist ein solcher Kochstil, der wieder in Mode gekommen ist.

Das dominierende Element der thailändischen Küche ist zweifellos Chili. Wie ihre pulsierende Kultur und ihr Land voller Gegensätze - Arm und Reich, überragende Schönheit und deprimierender Schmutz, rauchverhüllte Städte und Dörfer -, haben die Thais eine Küche entwickelt, die zu heftigen Reaktionen führt. Wenn bei der Bezeichnung eines Gerichts das Wort Prik auftaucht, dann ist äusserste Vorsicht geboten. Versteckt zwischen den mannigfaltigen Zutaten für ihre vielen Salate oder scheinbar harmlos in klaren, sauren Suppen schwimmend und in dicken farbenkräftigen Currysaucen, sind Chilis. Prik Kienu oder „Vogelaugen“ heissen diese Miniaturchilis, die die Sinne verbrennen. Streifen von roten oder grünen Prik Yuak oder Prik Chie Fa treiben Tränen in die Augen und lassen den Schweiss ausbrechen. Und dann, zur Überraschung und Besänftigung, kommen besonders milde Gerichte und Mengen von gelierten Süssigkeiten, um den Gaumen zu kühlen und die stechende Pein zu lindern. Die Grundlage der thailändischen Kochkunst beruht auf einem simplen Kern, den sich jeder einzuprägen vermag: das Gesetz der drei Säulen - sauer, scharf, süss. Auf diesen fundamentalen Pfeilern ruht die ganze Kunst und Kunstfertigkeit.

Thailand heisst „Das Land der Freien“. Es gehört zu den wenigen Ländern Asiens, die nie unter eine fremde Herrschaft gerieten. Was seine Küche betrifft, heisst das aber nicht, dass sie frei von fremden Einflüssen ist. Im Gegenteil. Im Zentrum von Südostasien entstanden, hat sie immer wieder - ganz ähnlich wie die schweizerische im Herzen Europas - von bewährten Koch- und Essgewohnheiten ihrer Nachbarn profitiert. Die Schweizer und die Thais haben eine geschichtliche Gemeinsamkeit: beide Völker sind in das Land, welches sie heute bewohnen, vor vielen Jahrhunderten von Norden her eingewandert. Die Teilnahme an einer Völkerwanderung setzt die Bereitschaft zur Konfrontation mit Neuem und Ungewohntem voraus. Die thailändischen Leitsätze „es ist gegen den Willen der Götter, gute Gerichte hinunterzuschlingen“ und „am Schluss der Mahzeit soll Dein Atem nach Reis riechen“ dürften chinesischen Ursprung haben. Bei der Kreation der vielen Currygerichte stand Indien Pate. Und das Grillieren von Fleisch und Meeresfrüchten auf dem Holzkohlelöfchen - die beliebten Satay-Spiesschen sind nur ein Beispiel - hat indonesische Tradition. Aber die Thais - als Freie - haben alles Fremde in ihre individuelle, unverwechselbare Küche integriert und ihrem ureigenen Geschmack dienstbar gemacht. Da sie nie von einem westlichen Land kolonialisiert wurden, blieb ihre Ge-

schichte der Welt (und ihnen selbst) lange unbekannt. Erst ein paar in den letzten Jahren durchgeführte archäologische Forschungen haben nachgewiesen, dass man es in Thailand schon vor 4'000 Jahren verstand, Bronze zu verarbeiten, und dass schon damals Büffel domestiziert und Nassreiskulturen angelegt wurden. Menschheitsgeschichtliche Errungenschaften, die sich sehen lassen dürfen. Wie in ganz Asien ist die bäuerliche Grundnahrung bescheiden: grosse Schalen mit Reis, belegt mit etwas Curry, geschmackverbessernd und appetitanregend; geschnittene grüne Salatblätter und Kräuter, bestreut mit eingen dünnen Fleischstückchen; ein paar Bissen gegrilltes, gewürztes Fleisch oder Fisch. Am andern Ende der Skala, die hochentwickelte königliche Küche, die ihren Ursprung in der Sukkotai-Periode hat (1238 - 1378), als die Thaikultur ihren Höhepunkt erreicht hatte. Grossartig in ihrem Umfang, reichhaltig und prunkvoll, stellten die königlichen Banketts sogar die verschwenderischen Festessen der chinesischen Kaiser und Mandarine in den Schatten. Bis heute noch sind Spuren dieser einstigen Herrlichkeit erhalten, wenn bei besonderen Anlässen die reichverzierten originalen Gold- und Silberschüsseln, geschnitzte schwere Holztabletts und Tische aus den Schatzkammern und Museen geholt werden. Die königliche Familie ist bis heute massgebend für die thailändische Haute Cuisine.

Eng verwandt mit der thailändischen Küche und von ihren Höhepunkten zehend, sind die Küchen der östlichen Nachbarn, Laos, Kampuchea und Vietnam. Im ländlichen Laos, wo bud-dhistische Lehren die Lebensweise diktieren, werden in der nicht gerade üppigen Küche einheimische Gemüse, Wild und Büffel Fleisch verwendet sowie Pa Boeuk, eine grosse, weichfleischige Fischart, die in den wilden, schlammigen Wassern des Mekong gefangen wird. Reis wird an den terrassierten Berghängen angebaut, wächst aber auch wild und wird in geflochtenen, kegelförmigen Binsenbehältern gedämpft. Im Gegensatz zu den meisten andern Teilen Asiens, wo der Reis, belegt mit anderen Beilagen, in Schalen serviert wird, reicht man den nussigen, etwas trockenen laotischen Reis separat in Körbchen mit Deckel. Man bricht Stücke ab und knabbert daran wie an einem Baguette. Diese Körbchen gibt es übrigens noch in einigen Restaurants in Laos, ein Erbe der französischen Besatzung vor mehr als einem Jahrhundert.

Wie in Laos werden auch in Vietnam oft reichlich frisches Grünzeug und Kräuter zu den Mahlzeiten ge- reicht. Gelegentlich Bestandteil eines Salatgerichts, wird Grünzeug häufiger auf ein Lauchblatt oder essbares Reispapier gelegt, zusammen mit ein oder zwei Fleischbällchen, einem knusprigen, gefüllten und frittierten Röllchen oder ein paar Stückchen gegrilltem Fleisch. Das Ganze wird dann zusammengerollt und beim Essen in eine Sauce gedippt. Als die Franzosen im 19. Jh. Vietnam kolonisierten, verbreiteten sich auch Elemente der französischen Küche. Noch heute kann man an vietnamesischen Strassenständen und in Restaurants verschiedene Terrinen und gepresste Würste kaufen. Die Chinesen in Vietnam blicken auf eine lange Geschichte zurück, denn sie übernahmen etwa 100 v.Chr. eine bereits hochentwickelte Kultur und kontrollierten das Land über hundert Jahre. Natürlich führten sie dort die von ihnen bevorzugte Küche ein, die nicht allzuweit vom vietnamesischen Geschmack entfernt war. Der chinesische Bevölkerungsanteil ist jetzt durch Abwanderung beträchtlich kleiner geworden, aber die südchinesische Methode des Pfannenrührens wird zweifellos bleiben.

Einwanderer aus Indonesien waren die ersten Siedler in Kampuchea. Aber auch hier hatten südchinesische Bergstämme wahrscheinlich den grössten Einfluss auf die sich zu einem vielschichtigen sozialen System entwickelnden örtlichen Kulturen. Während der Regierungszeit von Jayavarman II. (809 bis 850) wurden die alte Stadt Angkor und die berühmte Tempelanlage Angkor Wat gebaut, das damals einflussreichste Kulturzentrum Ostasiens. Alles, was bis heute davon erhalten ist, sind die zerbröckelnden, durch Kriege sehr in Mitleidenschaft gezogenen Ruinen einer einstmals grossartigen Zivilisation, Anlagen, die zu den imposantesten architektonischen Errungenschaften der Welt zählen. Die nur langsam fortschreitende und durch Kriege unterbrochene Restaurierung wurde vor einigen Jahren wieder begonnen. Was von der einst opulenten Küche Kampucheas blieb, reflektiert dieselbe Schaffenslust und Gründlichkeit, die die brillante, hochentwickelte Architektur dieses Volkes auszeichnen. Es wird behauptet, dass die traditionelle Küche Kampucheas in der Zubereitung eine der anspruchsvollsten ist, dass die Ergebnisse aber die Mühen lohnen.

Die unteren Regionen Birmas (das Land heisst heute Myanmar) sind geprägt vom weiten, buchtenreichen Schwemmland der Irawadimündungen. Der jährlich während der Monsunzeit abgelagerte fruchtbare Schlamm verändert mit jeder Flut die Grenzen der Anbaugelände. Birma (englisch Burma) hat sich bislang gegen alles Geschehen in seiner Umgebung abgeschottet, so dass dieses kleine Land eine Aura des Geheimnisvollen umgibt. Die Birmesen sind artverwandt mit den Tibetern. Es gibt aber auch verschiedene alt-eingesessene Minderheiten, insbesondere die den Thai zugehörigen Shan, die in dem östlichen, an Thailand grenzenden Gebiet ansässig sind. Birmas Geschichte wurde bestimmt durch die Völker, die entlang dem Irawadi nach Süden gewandert sind. Es gibt aber auch Hinweise auf Einflüsse von Ost und West. Ebenso machen sich indische und chinesisch-tibetische Bräuche bei birmesischen Gerichten bemerkbar.

Das faszinierende Indien bietet eine unglaubliche Vielfalt an Kulturen und Küchen. Vom bergigen Kaschmir im Norden und der schützenden Mauer des Himalaya breitet es sich nach Osten und Westen aus und verjüngt sich zur südlichen Spitze, die in den Indischen Ozean ragt. Eine weite Spanne klimatischer Verhältnisse, die auf ihre Weise die Küche beeinflusst. Stärker noch als Klima und Lage ist die Einwirkung der Religion. In diesem verschiedenartigen Land sind einige der grossen Religionen mit ihren gesellschaftsformenden Lehren, kulinarischen Bräuchen und den damit bevorzugten Nahrungsmitteln vertreten. Hindus der niederen Kasten sind vorwiegend Vegetarier, was mehr auf eine Notwendigkeit zurückzuführen ist als auf religi-

öse Doktrinen. Da Vegetarismus in Indien sehr stark verbreitet ist, hat sich eine sehr beachtenswerte und vielseitige vegetarische Küche entwickelt. Die Brahmanen, Mitglieder der obersten Kaste, führen ein durch gesellschaftliche Normen streng geregeltes Leben, das auch die Art und Weise des Essens einschliesst. Alles ist vorgeschrieben: was man isst, wann, mit wem, wie, aus was und von wem es zuzubereiten und zu servieren ist. Andere Gruppen wiederum geniessen in dieser Hinsicht mehr Freiheit, auch wenn alte Traditionen aufrechterhalten und gepflegt werden. Die Parsen, die arischer Abstammung sind, siedelten sich schon sehr früh in der Gegend von Bombay an. Von Persien brachten sie nicht nur ihren Glauben, sondern auch ihre Kochkünste mit, genauso wie ihre Vettern aus Mittelost. In Kaschmir vermischen sich Spuren von Tibet, Afghanistan und europäischen Steppengebieten mit indischen Hauptelementen. In Goa, an der Westküste, sind bis heute portugiesische Bräuche aus über drei Jahrhunderten Besatzungszeit zu finden, die erst in letzter Zeit allmählich zu verschwinden scheinen. Während des 16. und 17. Jh. übte die Küche der Moguln ihren Einfluss auf die indische Kochkunst aus. Üppig, extravagant, prächtig für das Auge, reflektierte sie den vergangenen Glanz der mongolischen Vorherrschaft über die islamischen Länder, die auch zu einer Blütezeit von Kunst und Architektur führte.

Sri Lanka (das Land hiess früher Ceylon), die tränenförmige Insel gegenüber der Südspitze Indiens, ist unter vielen Namen bekannt - ein zweifellos romantischer ist: „Perle des Indischen Ozeans“. Eine kleine, von Kokospalmen umsäumte Insel mit jadegrünen Bergen (durch Teeanbau). Trotz seiner turbulenten Geschichte hat es das Land fertiggebracht, eine Aura der Heiterkeit zu bewahren. Im 15. und 16. Jh. war es ein wichtiges Zentrum der Gewürzhändler. Aus diesem Erbe und dem Einfluss der damaligen holländischen Besatzung hat sich die dortige Küche entwickelt. Reichlich gewürzt, feurig und scharf, haben die Currygerichte in Sri Lanka ein ganz spezifisches Aroma. Daneben sind die Fleischgerichte und die einmaligen Kuchen holländischen Ursprungs.

2 CHINA - vom Anbeginn der Zeit bis zur chinesischen Gourmet-Küche

Name:	Volksrepublik (VR) China
Fläche:	9'572'419 km ²
Einwohner:	(2001) 1'273,3 Mio.
Hauptstadt:	Beijing (Peking)
Amtssprache:	Chinesisch (Putonghua)
Währung:	Renminbi-Yuan (CNY)

China ist mehr als nur ein Land: Es bedeutet Kultur, Zivilisation und Lebensstil, die sich in fünf-tausend Jahren überlieferter Geschichte entwickelt haben.

Archäologische Funde beweisen, dass es bereits im 3. Jt. v.Chr. am mittleren Huang He eine Kultur, die sog. Yangshao-Kultur, gab. Gemäss einer überlieferten Herrscherliste soll in der Zeit von 2205 - 1766 v.Chr. die Xia-Dynastie geherrscht haben. Der legendäre Yu, der Gründer der Xia-Dynastie (21. - 16. Jh. v.Chr.) war der erste, der die frühgeschichtlichen Chinesen geeinigt hat. Aber im Laufe der Jahrhunderte wurde er weniger wegen seiner politischen Bedeutung als erster Kaiser Chinas verehrt, als vielmehr wegen der von ihm eingeführten Regulierung der Gewässer. Diese Massnahmen verhinderten Überschwemmungen, die die Ernten zerstörten, und begünstigte die Entwicklung von Bewässerungstechniken, um die Erträge zu verbessern. Seit den Tagen des Grossen Yu war es die schwierigste Aufgabe jedes chinesischen Herrschers, die Reischalen des Volkes zu füllen. Und so ist es noch heute. Über eine Milliarde Menschen in China kann genug gesundes und reichhaltiges Essen erhalten, ohne Rationierung der Grundnahrungsmittel. Allein diese Tatsache gilt als eines der wesentlichsten Verdienste der heutigen Regierung in Beijing (Peking).

Die erste sowohl historisch, als auch archäologisch belegbare Dynastie ist die der Shang im 15. - 11. Jh. v.Chr. (seit dem 11. König Yin-Dynastie genannt). Die Ausgrabungen verweisen auf eine Hochkultur mit ausgebildeter Bronzekunst und einer über 2'000 Wortzeichen umfassenden Schrift. Das Priestertum hatte grossen Einfluss, der Herrscher eine religiöse Stellung.

Von zirka 1100 - 249 v.Chr. herrschte die Zhou-Dynastie. Der feudalisitische Zhou-Staat war von den Gebieten der Lehnsfürsten umgeben, die ihren Machtbereich im Kampf gegen nichtchinesische Völkerstämme nach allen Seiten ausdehnten. In der Chunqiu-Periode (772 - 481 v.Chr.) übernahmen Lehensfürsten die Macht, während dem Zhou-König, „Sohn des Himmels“ genannt, nur die Ausübung sakraler Funktionen blieb. In den geistigen Auseinandersetzungen dieser Zeit und der folgenden Periode der „Kämpfende-Reiche“ (480 - 249 v.Chr.) entstanden philosophische Schulen, deren Ideen die chinesische Kultur geprägt haben: der Daoismus (Laozi), der Konfuzianismus (latinisiert aus dem Begründer Kong Fuzi), die Rechtsschule (Legalisten) u.a.

Was wir heute China nennen, war im 3.Jh. v.Chr. eine Ansammlung von Feudalstaaten, die einander in wechselnden Bündnissen heftig bekämpften. Einer dieser Staaten, am mittleren Huang He gelegen, hiess Qin. Der junge Fürst Zheng von Qin besiegte und eroberte in zehnjährigen Feldzügen alle anderen Staaten. 221 v.Chr. war er Herr von ganz China. Er nahm den Titel Huangdi (etwa „erhabener Herrscher“) an, den wir mit „Kaiser“ übersetzen und den bis 1912 alle Herrscher Chinas geführt haben. Sich selbst nannte er Qin Shihuangdi („Erster Kaiser aus dem Hause Qin“). Er schuf eine streng zentralistische Verwaltung und vereinheitlichte das Münzsystem, die Masse und Gewichte, die Schrift und sogar die Spurweite der Wagen. Seine Herrschaft würde man heute als totalitär bezeichnen. Er entmachtete den alten Adel, verbot privaten Waffenbesitz und ordnete eine grosse Bücherverbrennung an. 460 missliebige Gelehrte sollen auf seinen Befehl lebendig begraben worden sein. Unter ihm wurde auch zur äusseren Sicherheit ein Grenzwall im Norden Chinas errichtet. Qin Shihuangdi starb bereits 210 v.Chr., als er gerade die neuen Provinzen besuchte. Man berichtet, dass sein Körper, um den Geruch des Todes zu verbergen, mitten in einer Ladung gesalzener Fische in die Hauptstadt Xian zurückgebracht wurde. Er wurde mit grossen Ehren in einem riesigen Mausoleum beigesetzt, das Tausende von Terrakotta-Kriegern beherbergt. Die Entdeckung einer Armee von lebensgrossen Tonkriegern in der Nähe seines Grabes im Jahre 1974 war eine archäologische Weltsensation. Ebenfalls im 3. Jh. v.Chr. lebte der legendäre chinesische Philosoph Laozi (früher Laotse - übersetzt „alter Meister“) und Begründer des Daoismus (Tao).

Auf die tyrannische Herrschaft von Qin folgte 206 v.Chr. die Han-Dynastie, deren Stämme ihre ursprüngliche Heimat in der Nähe der heutigen Stadt Xian verliessen. Die Han-Dynastie konnte sich bis 220 n.Chr. durchsetzen. In dieser Zeit wurde China zu einem zentralistisch theokratischen Beamtenstaat ausgebaut. Die historisch-literarischen Studien erreichten ein hohes Niveau, die Kunst wurde verweltlicht und verfeinert. Mit Beginn der Han-Dynastie bis zum Ende des Kaisertums in China (1912) wurde der Konfuzianismus verbindliche Staatsdoktrin. Die Han legten somit den Grundstein der modernen chinesischen Nation.

Zentrales Anliegen des Konfuzianismus ist die Einbettung des Einzelnen in Familie, Staat und Moral im Sinne der chinesischen Tradition. Die „Fünf Beziehungen“ zwischen Fürst und Staatsdiener, Vater und Sohn, Mann und Frau, älterem und jüngerem Bruder, Freund und Freund werden durch die Tugenden der Menschenliebe, der Gerechtigkeit und Ehrerbietung bestimmt. Pietät bildet die Grundlage für das Familienleben wie für den Staat. Sie äussert sich in der Hochhaltung des Ererbten, der Riten, der Musik und der literarischen Bildung und erstreckt sich über den Tod hinaus (Ahnenverehrung). Aus Verschmelzung einheimischer

und buddhistischer Elemente entstand der Neo-Konfuzianismus der Song-Zeit (960 - 1279). Die Staatsethik war aristokratisch. Begründer dieser Lehre war der chinesische Gelehrte und Philosoph Konfuzius (latinisiert aus Kong fuzi -übersetzt „Meister K'ung“), der zwischen 551 und 479 v.Chr. lebte. Er war Beamter, wurde verbannt und kehrte erst im hohen Alter wieder in seine Heimat zurück. Er versuchte, das mythologisch-religiöse Wertesystem des damaligen chinesischen Feudalreiches zu restaurieren.

Unter Kaiser Wu-ti (Wudi, 141 - 87 v.Chr.) erfuhr China seine bislang grösste Ausdehnung von Korea bis Turkistan und von der Südmandschurei bis Annam. China wurde zum Weltreich. Auf den „Seidenstrassen“ blühte der Handel mit Zentralasien. Nach mehreren Bauernaufständen und religiös bedingten Revolten ging die Macht im 2. Jh. n.Chr. an Heerführer über, die den Staat schliesslich aufteilten. Das Reich der Mitte löste sich in drei Staaten auf: Wei (220 - 265), Shu (221 - 263) und Wu (222 - 280). Der Norden und der Nordwesten gingen durch den Einbruch von Fremdvölkern verloren.

Zwischen dem 7. und 9. Jh. erlebte China unter der Tang-Dynastie eine Epoche der kulturellen Blüte, in der seine Institutionen, seine Kunstformen und Literatur von den Nachbarn nachgeahmt oder übernommen wurden. Die Kaiser schufen ein kosmopolitisches Weltreich, in dem mit dem Aussenhandel geistige und kulturelle Einflüsse, besonders aus Indien und Zentralasien, eindringen und der Buddhismus zur Vorherrschaft gelangte. Nach einem Jahrhundert des Friedens begann mit dem Aufstand des An Lushan 755 der Niedergang der Dynastie. Zunehmende Unruhen der Statthalter in den Provinzen führten zur Auflösung des Reiches in der Zeit der „fünf Dynastien“ (906 - 960).

Unter Kaiser Taizu, dem Begründer der Song-Dynastie (960 - 1279), wurde China erneut geeint. Die Song-Kaiser schufen die Grundlagen des für die folgenden Jahrhunderte charakteristischen chinesischen Beamtenstaats mit straff zentralisiertem Examenswesen, in dem die konfuzianische Lehre als allein verpflichtende Norm galt.

Beginnend mit der Einnahme Pekings anfangs des 13. Jh. wurde bis 1280 ganz China von den Mongolen erobert. Kublai Khan begründete die Yuan-Dynastie. Seit 1348 kam es zu Erhebungen gegen die Fremdherrschaft. Die Mongolen wurden erst Ende des 14. Jh. vertrieben und durch die legendäre Ming-Dynastie ersetzt, die bis Mitte des 17. Jh. regierte. Der 3. Ming-Kaiser, Yongle, verlegte die Hauptstadt nach Peking und begann mit der Erneuerung der Chinesischen Mauer zum Schutz der Nordgrenze gegen die Mongolen.

Im 16. Jh. nahm mit dem Eintreffen portugiesischer Kaufleute Europa Einfluss in China. Im 17. Jh. gewannen die Jesuitenmissionare, die mit den Portugiesen ins Land gekommen waren, zeitweilig grosse Bedeutung am chinesischen Kaiserhof und vermittelten andererseits die chinesische Kultur nach Europa. Im nordwestlichen China hatten sich Anfang des 17. Jh. die Mandschu zu einem Königreich zusammengeschlossen. Sie beteiligten sich an den Aufständen gegen die Ming-Dynastie und besetzten Peking.

Auf die Ming-Dynastie folgten die Mandschu-Kaiser der Qing-Dynastie, die mit dem letzten Kaiser Chinas, Pu Yi im Jahre 1911 beendet wurde. Während der Qing-Dynastie führte Grossbritannien seit Anfang des 19. Jh. in steigendem Umfang indisches Opium nach China ein und bezahlte mit dem Erlös chinesische Waren, die es ausführte (z.B. Tee, Seide, Porzellan). Als die chinesische Regierung 1839 die Opiumeinfuhr zu unterbinden suchte und Opiumladungen vernichtete, ging Grossbritannien militärisch vor. Britische Truppen besetzten mehrere chinesische Häfen und stiessen bis zum Taku-(Dagu-)Fort bei Tianjin vor. Im Frieden von Nanjing 1842 wurde China gezwungen, fünf Häfen (Kanton, Amoy, Ningpo <Yinxian>, Fuzhou und Schanghai) für den britischen Handel zu öffnen und die Insel Hong Kong „für alle Zeiten“ an Grossbritannien abzutreten und im Vertrag von Tianjin (1860) ausserdem noch die Halbinsel Kowloon auf dem Festland. 1898 erzwang Grossbritannien zusätzlich die Verpachtung der „New Territories“ (das Hinterland von Kowloon) für 99 Jahre.

Auch mit Frankreich, Russland und den USA wurden ähnliche Konzessionen, wie mit den Briten, eingeräumt. An Russland verlor China bis 1860 die Gebiete nördlich des Amur und östlich des Ussuri. Seit Mitte des 19. Jh. erschütterten das Reich auch schwere innenpolitische Unruhen. Der von Hong Xiuquan geführte Taipingaufstand (1851/1864), der Anhänger einer religiös-sozialrevolutionären Bewegung, verheerte grosse Teile Süd-Chinas, ruinierte die Staatsfinanzen und konnte erst mit Hilfe ausländischer Truppen endgültig niedergeschlagen werden. Im 1. chinesisch-japanischen Krieg von 1894/1895 unterlag China, musste im Friedensvertrag von Shimonoseki (1895) die Unabhängigkeit Koreas anerkennen und trat Taiwan sowie die Pescadores an Japan ab. 1898 wurde unter Kang Youwei eine Reformbewegung zur gesellschaftlichen Modernisierung nach dem Vorbild Japans ins Leben gerufen, die jedoch am Widerstand der konservativen Partei unter Führung der Kaiserinwitwe Cixi und der Intervention des Truppenführers Yuan Shikai scheiterte. Als die 1899 ausgebrochene fremdenfeindliche Boxerbewegung die Interessen der ausländischen Mächte gefährdete, wurde Peking im Herbst 1900 von einem gemeinsamen Expeditionsheer der Westmächte, darunter auch Deutschland, und Japan besetzt.

Den zu Beginn des 20. Jh. schliesslich doch noch eingeleiteten Reformvorhaben kam die revolutionäre Bewegung unter Sun Yatsen zuvor. Aufstände und die Bildung einer Regierung in Nanking führten 1912 zur Abdankung der Qing-Dynastie unter Kaiser Pu Yi und zur Gründung der Republik. Chinas letzter Kaiser, Pu Yi, war in allem das Gegenteil des despotischen ersten Reichsführers und Kaisers Qin Shihuangdi. Sein Leben lang blieb er ein Werkzeug in den Händen anderer. Als Zweijähriger wurde der 1908 von der intriganten Kaiserinwitwe Cixi auf den Thron gehoben. Schon drei Jahre später musste er abdanken. 1934 machten ihn die Japaner zum Kaiser ihres Marionettenstaates Mandschukuo. Nach dem Zweiten Weltkrieg verbrachte er

vierzehn Jahre erst in sowjetischen, dann in chinesischen Gefängnissen, wo er „umerzogen“ wurde. Danach durfte er als Gärtner, später als Archivar arbeiten und eine „selbstkritische“ Autobiographie schreiben. Schliesslich sass er dann bis zum seinem Tode (1967) als Abgeordneter im Volkskongress, dem kommunistischen Scheinparlament eines China, das längst kein Kaiserreich mehr war.

Die 1912 von Sun Yatsen gegründete Nationalpartei (Kuomintang) konnte sich zunächst nicht gegen das Militärregime Yuan Shikais behaupten. Nach Yuan Shikais vergeblichem Versuch, eine neue Dynastie in China zu gründen, herrschte in China bis 1927 Bürgerkrieg zwischen regionalen Militärmachthabern („Warlords“). Seit Mitte der 1920er-Jahre polarisierten sich die innenpolitischen Kräfte in der Auseinandersetzung zwischen der Kommunistischen Partei und den nun von Chiang Kai-Shek geführten Nationalisten (Kuomintang). Feldzüge Chiang Kai-Sheks gegen kommunistische Stützpunktgebiete in Jiangxi zwangen die chinesische Rote-Armee auf den Langen Marsch. In dieser Zeit setzte sich Mao Tse-tung als Führer der KP durch, deren zentraler Stützpunkt Yan'an in der Provinz Shaanxi wurde. Schon 1931 besetzte Japan die Mandschurei, rief 1932 den unter seinem Protektorat stehenden Staat „Manschukuo“ aus und proklamierte ihn 1933 zum Kaiserreich unter dem letzten Qin-Kaiser Pu Yi.

Die während des 2. chinesisch-japanischen Krieges, der seit 1939 mit dem 2. Weltkrieg verschmolz, gebildete Einheitsfront der Kommunisten und Nationalisten zerbrach endgültig im August 1945 nach der bedingungslosen Kapitulation Japans; erneut brach bis 1949 ein Bürgerkrieg aus, in dem die kommunistischen Truppen das gesamte Festland eroberten. Die Kuomintang-Regierung unter Chiang Kai-Shek musste auf die Insel Formosa (dem heutigen Taiwan) flüchten, wo sie am 1. März 1950 die „Republik China“ (Nationalchina) unter Staatspräsident Chiang Kai-Shek ausriefen. Taiwan sollte sich, nicht zuletzt dank der US-amerikanischen Unterstützung, zu einem wirtschaftlich überaus erfolgreichen Land entwickeln.

Am 1. Oktober 1949 verkündete Mao Tse-tung (der als Präsident des Zentralrats der Volksregierung an die Spitze des Staates trat) die Gründung der Volksrepublik China, die 1950 Tibet besetzte. Eine radikale Umverteilung und Kollektivierung von Grund und Boden setzte ein. Macht- und Richtungskämpfe innerhalb der Partei führte schliesslich zur Kulturrevolution, in der Mao Tse-tung v.a. mit Hilfe der „Roten Garden“ gegen seine Opponenten im Partei- und Staatsapparat vorging. Dieser Bürgerkrieg unter dem Namen „Kulturrevolution“ gipfelte in blutigen Terror- und Säuberungswellen. Das Bündnis mit der Sowjetunion, die China seit 1950 beim Aufbau des Landes unterstützt hatte, zerbrach und eine offene Feindschaft zwischen den beiden Ländern brach aus. Die von Chou En-lai geführte Aussenpolitik führte zur Herstellung von Beziehungen zum Westen (Aufnahme in die UN und deren Sicherheitsrat 1971), Besuch Richard Nixons 1972 in China, diplomatische Anerkennung durch die USA 1979). Auf den Tod Mao Tse-tung am 9. September 1976 folgte die Ausschaltung der sog. Viererbande, der radikalen Fraktion um Maos Witwe Chiang Ch'ing. Mit Unterstützung der Armee übernahm Hua Guofeng die Nachfolge Maos als Vorsitzender des ZK der KP Chinas. Den Sieg der „Pragmatisten“ über die „Ideologen“ markierte 1977 die Rehabilitierung Deng Xiaopings; er drängte in der Folgezeit als massgebliche Persönlichkeit der Partei den Nachfolger Maos als Parteivorsitzenden Hua Guofeng und Chou En-lai als Ministerpräsident aus der Macht. Wirtschaftlich kam es unter Deng Xiaoping zu einem Aufschwung mit der Auflösung der Volkskommunen, dem Bemühen um eine breite Einführung von Herstellungsverfahren aus dem Westen und der vorsichtigen Zulassung kleinerer privatwirtschaftlichen Initiativen.

Aussenpolitisch kam es zu schweren Spannungen mit dem Ende 1978 in Kambodscha einmarschierten Vietnam. Gegenüber der Sowjetunion betrieb China seit Beginn der 1980er Jahre eine vorsichtige Entspannungspolitik. Mit Grossbritannien einigte man sich 1984 über den zukünftigen Status der britischen Kronkolonie Hong Kong nach Ablauf der Pachtfrist 1997. Am 3./4. Juni 1989 wurden Massendemonstrationen in Peking für mehr Freiheit und Demokratie, die im April 1989 von Studenten ausgelöst worden waren, von der Ameer blutig unterdrückt. Dies führte zu einer jahrelangen aussenpolitischen Isolierung, die die VR-China durch verstärktes diplomatisches Engagement im asiatischen Raum zu kompensieren suchte.

Im Verlauf seiner langen und unruhigen Geschichte war Chinas gewaltiger Reichtum, der hauptsächlich aus der Arbeit und endlosen Mühsal seiner Bauern resultierte, immer ein Anziehungspunkt für Abenteurer, Plünderer und Eindringlinge.

Auch die Natur forderte grausame Opfer: Dürrezeiten und Überschwemmungen, Erdbeben und Erdbeben, Flutwellen und Taifune vernichteten Ernten und Herden, die mühsam und geduldig erarbeiteten Lebensgrundlagen der Landbevölkerung. Nicht ohne Grund wird der Huang He, der Gelbe Fluss, den einmal Huang Ti gezähmt hat, „die Geissel Chinas“ genannt. Seine Überschwemmungen haben im Laufe der Jahrhunderte Generationen ihrer Heimat beraubt, ganze Provinzen ins Elend gestürzt, die Ernten immenser Gebiete vernichtet und unzählige Millionen zum Hungertod verurteilt.

Aber die Erfindungsgabe der Chinesen, ihr Mut, ihre Energie und ihr unendlicher Fleiss haben alle Hindernisse überwunden. Und wenn die Zeit kommt, den zahlreichen Göttern zu danken, versammelt sich die chinesische Familie um den Esstisch. Familienfeste, feierliche Bankette, Geburtstage, die Tagundnachtgleiche im Sommer und im Winter, die Hochzeitstage, die Feier zum Geburtstag von Tian Hou, der Göttin des Himmels, oder die Zeremonien von importierten Glaubenslehren, wie Christentum, Buddhismus oder Islam, der Abschluss eines erfolgreichen Geschäfts oder die Entscheidung, ein neues zu beginnen - all das und noch viel mehr wird zum Anlass, zusammen ein Glas zu trinken und ein feierliches Mahl einzunehmen. Jedes Er-

eignis kann zum Vorwand für ein Fest werden. Vielleicht wird es ein einfaches, selbstgekochtes Mahl für den unerwarteten Besuch von Freunden oder vielleicht ein üppiges, fürstliches Bankett, das von zwanzig Köchen drei Wochen lang vor- und zubereitet wird. Jedes Fest, ganz gleich wie bescheiden oder wie prächtig der Rahmen ist, wird von den Chinesen traditionsgemäss mit Essen zelebriert.

Seit Beginn der chinesischen Zivilisation ist das Essen mit all seinen Aspekten immer ein Grundstein der nationalen Kultur gewesen. Bei keinem anderen Volk spielt der Anbau der Nahrung, ihre Konservierung, ihre Vor- und Zubereitung und die Art, sie zu servieren, eine so wichtige Rolle wie bei den Chinesen: Selbst Chinas Geschichte kreist um Tisch und Küche. Die Helden des Volkes werden - unabhängig von den jeweiligen Regierungen - oft auf irgendeine Weise mit Essen, Trinken oder fröhlichem Feiern in Zusammenhang gebracht.

Lange bevor die Han-Stämme sich einten und ein chinesisches Volk bildeten, tauchte in den historisierenden Mythen die legendäre Kultfigur Fu Xi auf. Die wichtigsten Tätigkeiten dieser gottähnlichen Gestalt waren die Jagd und die Fischerei, und sie soll sogar die Küche und das Kochen erfunden haben. Der nächste Kult-heroe in der frühen chinesischen Mythologie ist Shen Nong, der Göttliche Landmann, der um das Jahr 2800 v.Chr. gelebt haben soll. Ihm schreibt man Pflug, Hacke und Viehzucht zu. Als neue Berufsstände ins Leben traten, feierte Shen Nong erneut Triumphe: Die Apotheker entdeckten in ihm den göttlichen Botaniker und die Köche verneigten sich vor ihm als göttlichem Spender des Herdfeuers. Huang Ti, der Gelbe Kaiser und heilige Schutzpatron des Taoismus, wird noch heute verehrt, weil er als erster Getreide anbauen liess und Stössel und Mörser erfunden hat, um es zu Mehl zu verarbeiten. Es ist kein Zufall, dass die ersten Kultfiguren der alten Chinesen alle mit Nahrung in Verbindung stehen.

Im heutigen China und in den Häusern von fünfunddreissig Millionen Chinesen, die in aller Welt verstreut sind, sitzen die Götter der Küche in Familienschreinen und sehen zu, wenn die Mahlzeiten zubereitet werden. Zweimal im Jahr werden die Ahnengräber gefegt und wird Weihrauch angezündet, um die Verstorbenen zu ehren. Gebratenes Schweinefleisch, Reiswein und Obst werden den Toten als Opfergaben dargeboten; in der chinesischen Kultur ist die Nahrung sogar für die Toten wichtig.

Jede Küche wird von der Vielfalt der Zutaten, die zur Verfügung steht, bestimmt. In China ist die Auswahl praktisch grenzenlos. Das Land ist unermesslich: zweimal grösser als Europa (ohne das Gebiet der ehemaligen Sowjetunion), grösser als die Vereinigten Staaten von Amerika (mit Alaska und Hawaii) und um ein Viertel grösser als Australien. Weit mehr als eine Milliarde Menschen leben in diesem riesigen Land, aber die Bevölkerung verteilt sich ungleichmässig. Die fruchtbaren Ebenen an der Ost- und Südküste sind sehr dicht besiedelt - die Menschen drängen sich in den grossen Tälern des Huang He (Gelber Fluss), des Jangtsekiang (Yangzi Jiang) sowie des Zhu Jiang (Perfluss). Millionen pressen sich in die expandierenden industriellen Ballungsgebiete; und nicht weniger als hundert Millionen von ihnen leben dicht an dicht im Roten Becken, der Reiskammer im Inneren Sichuans. Andere Gebiete dagegen sind nur dünn besiedelt. In den Steppen der Inneren Mongolei (Nei Monggol) und Xinjiang findet man nach wie vor nur wenige Kasachen, Uiguren und andere Turkvölker sowie Nachfahren von Tschingis-Khan. Das Hochland Tibet (Xizang) mit seinen steilaufragenden Gipfeln, seinen tief eingeschnittenen Tälern und eisigen Hochebenen ist grösser als Österreich, Ungarn, die Tschechei und Slowakei, Holland, Schweiz, Belgien, Italien, Portugal und Luxemburg zusammen und zählt nur etwas mehr als zwei Millionen Einwohner. In den steilen Flusstälern des zerklüfteten Mittelgebirges im Südwesten lebt ein Gemisch aus Angehörigen vieler verschiedener Völker, abgesplitterte Minderheiten der verschiedensten Stämme, die die Bewohner im nächsten Tal schon nicht mehr zur Kenntnis nehmen. Diese gewaltigen Landschaften mit ihrer geographischen Vielfalt haben die regionalen Küchen geprägt, die sich im Laufe der Jahrhunderte in China entwickelt haben. Obwohl in diesem Land jede nur vorstellbare Delikatessede gedeiht, bekommt man die meisten Sorten von Getreide, Gemüse und Geflügel nur dort, wo sie angebaut oder gezüchtet werden. Trotz der verbesserten Kommunikations- und Transportmittel findet sich heute im Familientopf nur das, was nebenan wächst oder gezüchtet wird. Der wohlschmeckende Kamelhöcker aus der Mongolei ist ein teurer und seltener Luxus im Süden. In Chengdu, 3'000 Kilometer von der Mündung des Jangtsekiang (Yangzi Jiang) entfernt, sind verständlicherweise Meeresfrüchte und Fische knapp. Frisches Gemüse ist in der winterlichen frostigen Mandschurei unbekannt, obwohl im subtropischen Guangdong die Gärten das ganze Jahr hindurch blühen.

In der Vergangenheit schrieb das Klima vor, was die Menschen assen, und obwohl es heutzutage erfolgreiche Konservierungsmethoden wie das Einfrieren und das Trocknen gibt, ist dies mehr oder weniger immer noch der Fall. Zum Teil liegt der Grund in der ererbten und anerzogenen Vorliebe für einige Gerichte, mit denen man aufgewachsen ist. Die Experimentierfreude ist zwar in jeder chinesischen Küche gross, dennoch bestimmen die Lieblingsspeisen der Kindheit die kulinarische Richtung für das ganze Leben.

Mit der Liebe zum guten Essen ist auch die alte Philosophie Chinas verknüpft, der Glaube an Harmonie, an das Gleichgewicht der Natur, an die Dualität des Lebens und an die Vereinigung der Gegensätze. Die zwei Elemente Yin und Yang sind in der chinesischen Küche ebenso bedeutungsvoll wie im Tempel. Ihr Symbol ist ein Kreis. Er hat weder Anfang noch Ende und stellt die Ewigkeit, die Einheit, die Würde und die Autorität dar. Das Kreisinnere ist durch eine S-förmige Linie geteilt, so dass die zwei Hälften wie Kaulquappen aussehen; die eine ist männlich und die andere weiblich. Seit 5'000 Jahren symbolisiert Yin das Weibliche,

den negativen Pol, den Schatten, die Kälte und das Nasse; Yang hingegen stellt das Männliche, den positiven Pol, das Licht, die Hitze und das Trockene dar. Die zwei Prinzipien ergänzen sich, und jedes ist ohne das andere undenkbar, wie das + (Plus) und das - (Minus) in der Elektrizität. In der Mitte von Yin befindet sich ein heller Punkt, in der Mitte von Yang ein dunkler. Diese zwei Punkte symbolisieren das gegenseitige Eindringen von Yin und Yang. Alle Nahrungsmittel haben Yin- und Yang-Eigenschaften, die meisten sind aber entweder mehr Yin oder mehr Yang. Sie teilen sich daher in zwei grosse Kategorien auf: die „kühlenden“ Yin-Speisen und die „wärmenden“ und belebenden Yang-Nahrungsmittel. Ihre Natur kann allerdings durch die Zubereitungsarten verändert werden: Grillierte, pfannengerührte, im Ofen gebratene oder frittierte Fleischgerichte sind im Allgemeinen Yang, wenn sie aber gesiedet, gedämpft oder geschmort werden, so sind sie Yin. Vollkommen ausgeglichene Nahrungsmittel gibt es nur sehr wenige, z.B. Eier, Wasserreis, Weizen und Hirse. Die Tradition empfiehlt auch, Nahrungsmittel in möglichst natürlichem Zustand und abgestimmt auf die Jahreszeit und das Wetter zu essen. Der Gegensatz von Geschmack und Beschaffenheit, von Farbe und Garmethoden, der in jeder ausgewogenen chinesischen Mahlzeit zu finden ist, ist ein Sieg der philosophischen Theorie vom Yin und Yang - der Welt im glücklichen Gleichgewicht. Eine chinesische Mahlzeit in der richtigen Reihenfolge sollte wie ein musikalisches Meisterwerk komponiert sein: heiss und kalt, süss und sauer, mild und scharf gewürzt, Fleisch und Pickles, Fisch und Gemüse, Yin und Yang.

Gemäss chinesischer Philosophie soll jeder Mensch - obwohl er von einem der beiden Gegensätze beherrscht wird - die Ausgewogenheit in seinen Handlungen und die Harmonie in seiner Ernährung anstreben. Die Chinesen bemühen sich deshalb, die Zutaten richtig zu kombinieren, um sich gesund, ausgewogen und harmonisch zu ernähren. Bekanntlich ist man, was man isst. Gestützt auf die Prinzipien von Yin und Yang, werden in China bestimmte Nahrungsmittel als vorbeugende Heilmittel verwendet. Die chinesische Volksmedizin erklärt das Entstehen einer Krankheit durch eine Störung des Gleichgewichtes zwischen Yin und Yang. Der traditionelle Arzt spielt hier eine bedeutende Rolle, da er mit seinem Rezept versucht, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Was die Chinesen als „Organtherapie“ bezeichnen, ist in Wirklichkeit Isopathie, d.h. man isst die entsprechenden Teile eines Tieres, um so der Schwäche eines Körperteiles entgegenzuwirken. Es wird zum Beispiel empfohlen, zu stark wärmende (Yit Hay) und giftige Nahrungsmittel (Dok) zu meiden und den Körper mit anderen, kühlenden Speisen (Leung) zu neutralisieren. Vor allem die Südchinesen sind von dieser Philosophie überzeugt. Sie glauben, dass dank geeigneter Speisen die Körperfunktion verbessert, Mangelerscheinungen behoben und die Harmonie im Körper wiederhergestellt werden.

Harmonie und Gleichgewicht in sich selbst zu erreichen, ob in der Ernährung oder im Leben ganz allgemein, ist eine verlockende und vielversprechende Philosophie sowohl für die Menschen im Osten als auch für jene im Westen.

Die kulinarischen Traditionen Chinas haben sich den zeitlichen Umständen immer nahtlos angepasst. Vor fünftausend Jahren bauten die Han-Stämme in ihrer dünnen und windigen Heimat vermutlich in erster Linie eine prähistorische Hirsesorte an. Aber archäologische Funde im Norden von China haben gezeigt, dass lange vor dieser Zeit der Peking-Mensch schon eine komplexe „Höhlenküche“ entwickelt hatte. Mit Steinwaffen jagte er Raubtiere, wie die Säbelzahnkatze, und brät sie über offenem Feuer.

Das Dämpfen, eine wesentliche Grundtechnik des Kochens, wurde lange vor der Gründung der ersten Dynastie erfunden und perfektioniert. Wissenschaftler untersuchten Fundstellen ausserhalb von Xian und stellten fest, dass die Einwohner eines Dorfes namens Banpo schon 3'000 Jahre v.Chr. auf diese Weise Delikatessen wie Huhn Karpfen und Elefantenfleisch zubereiteten.

Zweitausend Jahre später erlebte die Shang-Dynastie (16. - 11. Jh. v.Chr.) ihre Blütezeit. Nicht nur die Kunst, der Handel und die Wissenschaft, sondern auch die Küche erlebte eine Glanzzeit an dem verschwenderischen Hof, und man ass Köstlichkeiten wie Rhinozeros- und Elefantenfleisch. Ebenso waren Religion und Kochkunst eng miteinander verbunden und entwickelten sich gleichzeitig. Wenn das Herdfeuer langsam erstarb und die Panzer von Schildkröten und die Schenkelknochen von Rindern in die Glut geworfen wurden, deuteten Wahrsager an den im Feuer entstehenden Formen die Zukunft. Die feinste Zunge muss ein gewisser Yin Yi gehabt haben, denn er erlangte als Koch und Premierminister während der Shang-Zeit den Ruf eines Urvaters aller Köche. Seinen Vorgängern hatte Yin Yi die Unzerbrechlichkeit des Kochtopfes voraus, denn er war ein Kind der Bronzezeit. Der virtuose kochende Premierminister konnte endlich mit grosser Hitze braten und brauchte nicht mehr mit zerbrechlichem Tongeschirr zu hantieren.

Es gibt keinen Anhaltspunkt dafür, dass die Orakelpriester der Shang-Ära vor dem Aufstieg der Zhou gewarnt hätten, die behaupteten, sie seien die Nachfahren eines Herrschers aus den nordwestlichen Ebenen mit Namen Hou Ji, was Prinz Hirse bedeutet. Als die Zhou sich schliesslich in dem noch wenig entwickelten nördlichen Königreich durchgesetzt hatten, aus dem sich das heutige China entwickelte, hatten sie auch gelernt, wie man Reis, Weizen, Sojabohnen, Melonen, Staudensellerie und Kürbisse anbaut. Bei festlichen Gelegenheiten assen sie gebratenes Hammelfleisch und Wildschwein.

Aber nicht nur im Norden gab es solche gastronomischen Veränderungen. Als die Han-Stämme in den Ebenen des Huang He (Gelber Fluss) zu einer grossen und vereinigten Nation zusammengeschmolzen waren, fand entlang der fruchtbaren Ufer des Jangtsekiang (Yangzi Jiang) eine politische und kulinarische Entwicklung statt. Königreiche und Fürstentümer stiegen auf und versanken. Aber während die Heere kämpften,

hörten Chinas Bauern nie auf, in mühsamer Arbeit die Nahrung für eine ständig wachsende Bevölkerung zu produzieren.

Mit Hilfe der modernen wissenschaftlichen Methoden können heute Archäologen und Anthropologen faszinierende historische Beweise erbringen. Das Ergebnis ist zwar ein unvollständiges Puzzle, aber es gibt dennoch genügend Zeugnisse, die auf eine gastronomische Glanzzeit hinweisen, während der im weiten Tal des Jangtsekiang (Yangzi Jiang) die Königreiche Wu, Yue und Chu einen dreihundertjährigen Machtkampf führten.

Waren die Politiker auch in einer Sackgasse gelandet, so waren den Köchen an der kulinarischen Front 700 v.Chr. grossartige Siege beschieden: Sie kreierten so ausserordentliche Gerichte wie in Honig gebratene Teigwaren, gedünstetes Lamm mit Zuckerrohr, geschmorte Rinderhachsen und Bittermelonen-Suppe. Ungeachtet der Kriegswirren, nutzten die Bauern die Kraft ihrer Ochsen, um den fruchtbaren Boden zu bearbeiten, und bauten in den feuchtheissen Sommern Köstlichkeiten wie Pfirsiche und saftige Melonen an. Zur gleichen Zeit entwickelte sich auch der Binnenhandel. Die Pfirsiche waren für den Norden, für die anspruchsvolle kaiserliche Tafel bestimmt, die Bärenpfoten dagegen für die halbbarbarischen Könige der kriegerischen Staaten im Süden.

Im 2. Jh. v.Chr. war das Tal des Jangtsekiang (Yangzi Jiang) das Grenzgebiet der chinesischen Zivilisation, eine Art östlicher Wilder Westen, wo allein das Gesetz des Schwertes herrschte. Als die Qin-Dynastie (221 - 206 v.Chr.) die blühende Tiefebene von Sichuan (Szechuan) am oberen Lauf des Jangtsekiang (Yangzi Jiang) und die weiten Ebenen von Guangdong unter eine Herrschaft stellte, entsprachen die geographischen Grenzen wie die kulinarische Entwicklung in etwa dem heutigen China. Damals einten sich zum erstenmal die vier grossen Richtungen der Kochkunst, die die moderne chinesische Küche bestimmen: die klassische Küche aus Beijing (Peking), die opulente aus Shanghai, die delikate aus Guangzhou (Kanton) und die herzhaftere aus Sichuan (Szechuan). Die Qin-Dynastie konnte sich nicht lange halten.

Später kam Liu Bang an die Macht, ein einfacher Mann aus einem kraftvollen bäuerlichen Geschlecht. Mit Feuer und Blut gründete er die Han-Dynastie (206 v.Chr. - 220 n.Chr.), eine der mächtigsten in der Geschichte Chinas. Für die feine Kochkunst hatte die Han-Ära besondere Bedeutung. Atemberaubende kulinarische Fortschritte wurden gemacht. Man erfand die Nudeln und auch die Kornmühlen; aus der schon lange bekannten Sojabohne wurde Tofu hergestellt; und als die Truppen nach Zentralasien marschierten, eine damals grüne und fruchtbare, heute zum grössten Teil versteppte Landschaft, brachten sie Schätze wie Sesam, Erbsen, Weintrauben, Koriander und Knoblauch mit zurück. Die kulinarischen Köstlichkeiten der neuen Gebiete bereicherten die kaiserliche Küche darüber hinaus mit Sichuan-Pfeffer (Fagara). Vom tropischen Süden, aus dem Flussdelta des Zhu Jiang (Perfluss), kamen die exotischen Lychees nach Xian. Heute noch schickt man per Eilboten die ersten Lychees des Herbstes zu den Feinschmeckern im Norden, oder sie werden per Zug oder Flugzeug transportiert.

Die Han hielten so gut es ging Frieden mit den wilden berittenen Hunnen. Im 2. Jh. aber, als die Han-Dynastie durch innere Konflikte ins Wanken geriet, fielen die Barbaren in China ein und besetzten den Norden. Mit dem politischen Terror kam auch die kulinarische Katastrophe. Die bevorzugten Speisen der Barbaren waren gekochtes Hammelfleisch und stinkender Käse. Aber südlich des Jangtsekiang (Yangzi Jiang), wo von 222 - 280 die Wu-Dynastie herrschte, hütete man die kulinarische Tradition. Mit den Gaben des grosszügigen Klimas, des fruchtbaren Bodens und der fleissigen Bauern und Fischer entwickelte sich das Kochen zu einer Kunst. Man benutzte sowohl Orangen und andere südliche Früchte wie Lotussamen und Kokosnüsse.

Es dauerte drei Jahrhunderte, bis die Hunnen aus dem Norden Chinas in das Herz ihres Landes, die Steppen von Zentralasien, zurückgedrängt werden konnten. Die darauffolgende Sui-Dynastie herrschte zwar nur vier Jahrzehnte (581 - 618), aber die kulturellen Errungenschaften in dieser kurzen Zeit waren bemerkenswert. Unter anderem wurde in der Sui-Ära von einer Armee menschlicher „Bagger“ der grosse Kanal ausgehoben. Er verband die zwei grössten Flüsse, die Chinas Geschichte bestimmt haben. So konnte das Getreide von Yangzhou am Jangtsekiang (Yangzi Jiang) per Schiff nach Norden zu den Ebenen des Huang He (Gelber Fluss) transportiert werden. Yangzhou wurde die Hauptstadt, und ihre Köche wirkten unermüdlich an den Kohleherden und schufen Köstlichkeiten, die heute zu den berühmtesten der chinesischen Küche gehören. Die fetten rundlichen Wo-Nudeln zum Beispiel, die den Reiz der Wintersuppen ausmachen, sind eine Kreation aus der Sui-Ära. Auch gebratener Reis und die unsterblichen Dim Sum (gefüllte Teigtaschen-Häppchen aus Nudelteig) gehören dazu. Das kulinarische Erbe dieser Zeit hat bis heute nichts an Faszination verloren.

Von 618 - 907 regierte die Tang-Dynastie. Aus dieser Zeit stammt der Wok und damit eine der originellsten chinesischen Kochtechniken, das Pfannenrühren. In diesen drei Jahrhunderten der Tang-Dynastie, in denen China die grösste Macht der Welt war, wurden auch Spirituosen destilliert. Der Handel florierte; die Kaufleute führten Muskat, Safran, Auberginen, Spinat und Dill aus anderen Ländern ein. Aber nicht nur Nahrungsmittel brachten die Reisenden mit, sondern auch neues Ideengut. So hatte der Buddhismus mit seinen vegetarischen Speisen einen tiefgreifenden und anhaltenden Einfluss auf die chinesische Küche.

Während der Tang-Dynastie war des Kaisers Ming Huang berühmte, schöne Konkubine Yang Gui Fei so versessen auf die köstlichen Litschis, dass er sie durch einen Pferde-Express mit frischen Früchten direkt von den südlichen Anbaugebieten Chinas versorgen liess. Diese duftenden, delikaten Früchte waren aber leicht verderblich, und so kam es, dass sie während des Transportes kühl gelagert wurden. Dies waren, vor

mehr als 1'000 Jahren, die ersten Kühltransporte in der Geschichte. Man servierte diese Früchte auf Eisstücken, oder man reichte Speiseeis mit gehobelten Lotoswurzeln.

Die politischen Wirren, vor allem die häufigen Einfälle barbarischer Nomaden brachten die Song-Dynastie an die Macht (960 - 1279). Die Grosse Mauer konnte die wilden Reiterstämme nicht daran hindern, immer wieder in die gigantische Schatzkammer China einzudringen. Die Song-Kaiser zogen sich vor diesem Anstrum unzivilisierter Eroberer zurück, und noch einmal entwickelten sich Küche und Landwirtschaft hauptsächlich in Südchina. Da die Song sich nicht nach Norden ausdehnen konnten, wendeten sie sich dem Meer zu, und die Kaufleute brachten exotische Produkte aus fernen Ländern wie Indien und Indonesien nach Hause. Wichtig war vor allem, dass aus dem Gebiet, das wir heute Vietnam nennen, eine Sorte Reissamen kam, die eine viel frühere Ernte im Jahr als die schon existierenden Arten ermöglichte. Mit nur wenigen Säcken dieses Reises begann der umfangreiche Reisanbau in den feuchten südlichen Provinzen.

Etliche Barbaren, die zum Plündern und Rauben gekommen waren, gerieten in den Bann der hochentwickelten chinesischen Kultur, inklusive deren Küche. Im Laufe der Jahrhunderte, nachdem man sie grosszügig mit leichtem Wein und starkem Schnaps gelabt, mit Tee beruhigt und mit den unvergleichlichen Kostbarkeiten der chinesischen Küche verwöhnt hatte, wurden sie zivilisierter. Dieses Rezept aber hatte bei den Mongolen der Yüan-Dynastie (1280 - 1368) keinerlei Wirkung: Sie tranken vergorene Pferdemilch und verschlangen meist rohes Fleisch, das sie in ihren Schafspelzjacken oder sogar unter ihren Sätteln aufbewahrten. Die Legende sagt, dass so das Fleisch nach einem harten Tagesritt weich wurde. Der Beitrag der Mongolen zur kulinarischen Geschichte bleibt also auf ein Gericht beschränkt, das aus zartgerittenem Fleisch entstand: das Steak Tatar. Aber auch im Norden Chinas fand man jetzt Geschmack an Hammelfleisch.

Die moderne Küche hat sich vor allem unter der grossartigen Ming-Dynastie (1368 - 1644) entwickelt, dem letzten chinesischen Herrscherhaus. Ihre Händler durchkreuzten die Meere bis Madagaskar und Arabien. So wurde die chinesische Kultur exportiert, und als Gegenleistung kamen ausländische Erzeugnisse, und zwar zuerst in die Hofküche, dann in die Städte, und zuallerletzt verbreiteten sie sich auf dem Land. Aber noch einmal waren Ruhm und Wohlstand im Reich der Mitte zu verlockend, als dass es die hungrigen und wilden Barbaren ignoriert hätten. Die Ming baten die gefürchteten Mandschu um militärische Hilfe, und diese antworteten, indem sie in China einmarschierten. Die Mandschu warfen die Eindringlinge zwar hinaus, beschlossen aber, selbst die Herrschaft zu übernehmen. Die Mandschu gründeten die Qing-Dynastie (1644 - 1912), die sich bis ins 20. Jh. an der Macht hielt.

Obwohl die Mandschu nicht so ungehobelt wie die Mongolen waren, führten sie aus den frostigen Ebenen ihrer Heimat nur wenige Delikatessen ein. Der Feuertopf, der sie in den sechs eisigen Wintermonaten wärmte, war ihre wichtigste kulinarische Errungenschaft und wird heute noch überall in China sehr gern gegessen. Am Anfang unterdrückten die Mandschu auf brutale Weise die Bevölkerung ihres neuen Reiches und zwangen sie mit Terrormethoden, ihre Herrschaft zu akzeptieren. Dann aber genossen sie das Leben in dieser komfortablen Zivilisation, die jetzt ihre eigene geworden war. Sie wurden, so behauptet man, chinesischer als die Chinesen, führten ein luxuriöses, müssiges Leben und verbrachten ihre Zeit mit Konkubinen und Tafelfreuden. Die Verwaltung des Reichs überliessen sie den chinesischen Gelehrten und Beamten.

Zwei Jahrhunderte lang blieben Frieden und Wohlstand erhalten. Unter der Herrschaft der dekadenten Mandschu, die sich tagelang an Elefantenrüsseln und Lerchenzungen delektierten, wurde aus dem alltäglichen Essen des Feinschmeckers die chinesische Küche, wie wir sie heute kennen und lieben. Portugiesische Händler hatten Chilis nach Macau eingeführt, und von dort verbreiteten sie sich im Gebiet des Zhu Jiang (Perfluss) sowie in den Provinzen Hunan und Sichuan. Sie bildeten die Grundlage der modernen scharfen Gerichte des Südwestens. Für phantasievoll gegarte Fische und Meeresfrüchte wurde die Provinz Fujian berühmt, und die Gerichte aus Guangdong hatten bereits die subtile Ausgewogenheit erreicht, die wir heute kennen.

In der Geschichte der Kochkunst aber ist auch interessant, auf welche Weise die chinesische Küche ins Ausland exportiert wurde. Die westlichen Mächte, die im 19. Jh. Teile Chinas an sich gerissen hatten, übten so gut wie keinen Einfluss auf die einheimische Küche aus. Seit Mitte des 19. Jh. ergoss sich ein stetiger Strom chinesischer Arbeiter in die Zinnbergwerke Malaysias und in die Goldminen von Australien, Neuseeland und Südafrika. Sie legten Eisenbahnschienen durch die Rocky Mountains und entwickelten eine Geschäftstüchtigkeit, die in der ganzen Welt Anerkennung fand.

Diese Menschen, die meistens aus dem grossen südlichen Provinzen Guangdong und Fujian stammten, sind die Vorfahren von rund fünfunddreissig Millionen Chinesen, die heute jenseits der Meere leben. Bei ihrem Exodus nahmen sie ihre Küche überallhin mit.

Die beste chinesische Küche aber findet man nach wie vor in dem Land, das sie hervorgebracht hat. Die jahrhundertealte Vorliebe für gutes Essen, die Tradition der Gastfreundschaft sowie Experimentierfreude und Kreativität zusammen mit dem Reichtum der fruchtbaren Erde haben dieses kulinarische Wunder vollbracht.

Infolge seiner Grösse und dem uralten kulinarischen Erbe kann sich China einer Küche rühmen, die in Vielfalt und Abwechslung unvergleichlich auf der Welt ist. Das Gebiet umfasst sowohl fruchtbare Flussdeltas wie dürre Wüsten, unwirtliche Hochgebirge wie reiche Küstengebiete, und das Klima reicht von subtropischer Wärme bis zur Kälte der Tundra. Und so hat sich eine Küche mit vielen Kochstilen entwickelt. Zwar hat jede

kleine Region seine auf alter Tradition und verfügbarer Nahrungsmittel basierende Spezialitäten, zur Vereinfachung kann man jedoch die chinesische Küche in vier Gastronomie-Stilrichtungen einteilen, die ungefähr den geographischen Gebieten entsprechen: die Küche des Südens (als Zentrum die Provinz Guangdong, mit der Provinzhauptstadt Guangzhou - vormals Kanton), des östlichen Küstengebiets (als Zentrum die Hafenstadt Shanghai), des zentralen Westens und Südwestens (als Zentrum die Provinz Szechuan- oder Sichuan) und des Nordens (Beijing, das Zentrum der klassischen chinesischen Küche).

Das religiöse Leben der Chinesen zeichnet sich aus durch eine Fülle von legendären Gottheiten. Unter ihnen gibt es einen Gott, für den sich insbesondere die Freunde der Kochkunst interessieren: den Küchengott oder den König des Ofens Zao Wang Ye.

In China wird der Küchengott seit den Anfängen der Nahrungszubereitung verehrt. Die Taoisten setzen ihn mit dem Gelben Kaiser Huang Ti gleich, der ab 2697 v.Chr. 100 Jahr lang herrschte und als Erfinder des Ofens bekannt ist. Der Gelbe Kaiser wird als Vorfahre des chinesischen Volkes angesehen; daraus wird klar, welche grosse Bedeutung der Nahrung und der Küche im Reich der Mitte beigemessen wird. Interessant ist auch, dass sich die Macht des Küchengottes ganz natürlich auch auf das ganze Haus ausdehnte und er zum Schutzheiligen und Sittenrichter der Familie wurde.

Die Darstellungen des Küchengottes in Asien sind von Region zu Region unterschiedlich: Einmal trägt er einen langen Schnauz und einen Bart und sitzt zwischen zwei grossen, irdenen Krügen (das Gute und das Böse), in welche er seine Notizen über das Verhalten der Familienmitglieder legt. Ein anderes Bild zeigt ihn neben seiner Frau sitzend, die für die weiblichen Familienmitglieder ein gutes Wort einlegt. Auf wieder anderen Bildern ist er glatt rasiert, sehr elegant und nobel gekleidet und damit beschäftigt, seinen Bericht für den Jadegott zu verfassen. Die ersten Darstellungen des Küchengottes, die man gefunden hat, stammen aus dem Jahre 133 v.Chr. Der Küchengott teilt jedem Familienmitglied die Anzahl Tage zu, die es auf der Erde in Reichtum oder Armut noch zu verbringen hat. Sein Bildnis befindet sich unmittelbar neben dem Ofen und wird an seinem Geburtstag geehrt: am 3. Tag des 8. Monats des Mondkalenders und ganz speziell während der Neujahrsfeierlichkeiten.

Am 24. Tag des 12. Monats nach dem Mondkalender (in Nordchina am 23. Tag) unterbreitet der Küchengott dem Jadegott im Himmel seinen Jahresbericht über das Verhalten, die Sünden und Tugenden aller Hausbewohner, die später entsprechend gerichtet werden. An diesem Tag opfern ihm die Gläubigen klebriges Zuckerwerk, Früchte, gezuckerten Klebreis usw. Der Mund des Küchengottes wird mit Honig oder Melasse bestrichen, damit er im Himmel nur Gutes über die Familie erzählt. Es kommt aber auch vor, dass seine Lippen fest zugeklebt werden, damit er nichts Negatives äussern kann. Berichten zufolge verwendeten früher manche sogar Opium oder Reisschnaps, um das Bewusstsein des Gottes zu beeinflussen und um ihn alle unangenehmen Geschehnisse vergessen zu lassen. Durch dieses Vorgehen erhoffte man sich, sein Wohlwollen zu gewinnen.

Die Zeremonie beginnt, wenn sein Bild, das ein Jahr zuvor aufgehängt wurde, von der Wand genommen wird. Im Hinblick auf die lange Reise, die der Küchengott vor sich hat, stellt ihm der Hausherr ein Pferd aus Papier und Stroh bereit, dazu etwas Futter, damit das Pferd nicht Hunger leidet sowie etwas Papiergeld. Das Ganze wird draussen im Hof hinter der Küche aufgestellt. Man entfacht ein Feuer mit Pinienästen, verbrennt das Gottesbild und das Pferd und schickt ihn so - begleitet vom Lärm explodierender Knallkörper und von Raketengeheul - auf seine Reise ins Himmelreich. Anschliessend bespritzt man den Boden mit Wasser oder Tee und wirft Sojabohnen auf das Hausdach, durch deren Aufprall auf die Ziegel das Geräusch des zum Himmel galoppierenden Pferdes imitiert wird. Während der Abwesenheit des Küchengottes sind die Menschen in überschwenglicher, ausgelassener Stimmung. Sie fühlen sich frei und tun, was sie wollen. Am Vorabend des neuen Jahres, rechtzeitig zu seiner Rückkehr, kauft man ein neues farbiges Bild des Küchengottes und hängt es neben dem Ofen, wenn möglich gegen Süden, an die Wand. Und noch einmal wird mit Lärm von Knallkörpern, Geruch von Schwarzpulver und Rauch eine festliche Atmosphäre bereitet, um den Küchengott willkommen zu heissen. Nach verschiedenen Opfern und Gebeten zieht er wieder ins Haus ein und übernimmt wieder seine Aufgaben.

Seit der Revolution und der kommunistischen Machtübernahme darf Zao Wang Ye in China offiziell nicht mehr verehrt werden. Dem kommunistischen Regime ist es jedoch nicht gelungen, diesen Brauch im Land der Mitte völlig auszurotten. In den Küchen Hong Kongs, Singapurs und Taiwans vor allem aber in den Küchen der Auslandschinesen ist die Verehrung des Küchengottes Zao Wang Ye noch sehr verbreitet. In fast allen chinesischen Küchen ausserhalb Chinas hängt das Bild von Zao Wang Ye an der Wand, meistens in einem kleinen Schrein, worin Opfergaben gereicht und Rauchstäbchen angezündet werden.

2.1 SÜDCHINA - die weltberühmte kantonesische Küche

Provinz:	Guangdong	Fujian	Hainan
Hauptstadt:	Guangzhou	Fuzhou	Haiku
Fläche:	178'000 km ²	121'000 km ²	34'000 km ²
Einwohner:	(1998) 71,5 Mio.	(1998) 33,0 Mio.	(1998) 7,6 Mio.
Provinz:	Hong Kong	Taiwan (Republic of China)	
Hauptstadt:	Xianggang	Taipei	
Fläche:	2'048 km ²	36'006 km ²	
Einwohner:	(2001) 6,9 Mio.	(1999) 22,1 Mio.	

Zwischen den zwei grössten Inseln Chinas, zwischen Taiwan und Hainan, spannt sich in einem riesigen Bogen die sechzehnhundert Kilometer lange zerklüftete Küste. Taiwan mit seinen Schneebergen, seinen üppigen Regenwäldern und sandigen Stränden liegt an der Meeresenge der Provinz Fujian. Die Insel Hainan, ein tropisches Paradies, in dem sich Kokospalmen über Obstplantagen ausbreiten, schützt den Golf von Tonkin vor dem gewaltigen Anprall der Taifune, die sich vom Südchinesischen Meer auf den Golf werfen.

Die bekannteste Küche Chinas, die kantonesische (die Stadt Kanton heisst heute Guangzhou), mit all ihren verschiedenen und phantasievollen Variationen, ist hier beheimatet.

An der Küste zwischen den Inseln gedeiht alles, was die grosszügige Natur zu bieten hat. Schmale Flussstäler weiten sich in fruchtbare Ebenen, und die breite Mündung des Zhujiang (Perfluss) bildet ein Wunderland von verschlungenen Wasserstrassen, die unendlich reich an Fisch und Geflügel sind.

In unzähligen Buchten funkeln nachts die hellen Sampan-Lampen, die die saftigen Garnelen in die Netze locken.

An steilen Felsen, die hoch über das himmelblaue Wasser ragen, hängen die Fischer lange Fangnetze an Bambusstangen auf, um den Fischschwarm an Land zu ziehen, der sich nichtsahnend darin verfängt.

Fern von der Küste, im weiten Südchinesischen Meer, flattern die Segel der mit Schleppnetzen fischenden Dschunken. Die meisten haben heutzutage Motoren, aber noch immer gehören ihre Segel zum romantischen Bild Chinas.

Näher an der zerklüfteten Küste schaukeln winzige Sampans in der Brandung, während die waghalsigen Fischer Schalentiere von den wellengepeitschten Felsen sammeln. Auch Algen, die man im Westen lange verachtet und weggeworfen hat, sind eine wertvolle Ernte der chinesischen Küste. Die Qualle verschönt die Tafel ebenso wie Seeigel und Schnecken, die auf dem Grund des Ozeans krabbeln.

Über die Hälfte der wunderschönen Insel Hainan ist autonomer Bezirk der Li- und Miao-Völker. In ihren bergigen Städten bieten die Märkte einen Überblick über die vielseitige Insel. Reis ist das Grundnahrungsmittel in diesem fruchtbaren Paradies, und häufig wird er mit Dschungel delikatessen wie geschmorten Süsswasserschildkröten oder im Ofen gebratenen Zibetkatzen serviert.

Bei den Li gibt es in fast jedem Haus ein Gewehr; denn die Jagd ist hier eine Leidenschaft. Sogar heute, wo auf den Plantagen Kautschuk, Sisal, Pfeffer, Kakao, Kaffee und andere kostbare tropische Produkte angebaut werden, verfolgen die traditionellen Jagdgesellschaften das Wild in den Bergen. Die Beute wird immer noch nach altem Brauch verteilt: Der Jäger, der den erfolgreichen Schuss abgefeuert hat, bekommt ein Viertel, der Rest der Beute wird unter den anderen Jagdteilnehmern sowie Fremden, denen man auf dem Heimweg begegnet, aufgeteilt.

Die Küche der südlichen Küste und ganz besonders der des feuchtwarmen Deltagebietes des Zhujiang (Perfluss) haben uns im Westen auf den Geschmack gebracht und unsere Vorstellung von chinesischem Essen geprägt. Das ist nicht erstaunlich, weil die meisten Amerikaner chinesischer Abstammung aus dieser Gegend kommen: 350'000 Kalifornier können ihre Wurzeln bis in die Gegend von Toishan zurückverfolgen, einem früheren Piratenhafen und Räubernebst.

Die Männer aus dem Delta verliessen massenweise ihre Heimat, um in Amerika in den Minen der Sierras nach Gold zu graben und Eisenbahnschienen durch die Rocky Mountains zu legen.

Die Männer aus Fujian gingen in die australischen Goldminen, Mitglieder des Hakkastammes auf Hainan wanderten aus, um in Hawaii Ananas anzubauen und in Neuseeland Gold zu waschen, und die Bewohner der Stadt Guangzhou (vorm. Kanton) liessen sich in allen Häfen der Welt nieder. Sie brachten nicht nur ihre Geschäftstüchtigkeit und unermüdliche Arbeitskraft mit, sondern auch ihre Kochkunst, die jedes Land bereicherte, in dem sie sich niederliessen.

Dennoch schmeckt die kantonesische Küche ausserhalb Chinas ganz anders als in der Provinz Guangdong. Im Ausland wurden die Gerichte den verschiedenen lokalen Geschmacksrichtungen angepasst: Gedämpftes Huhn mit Bambussprossen zum Beispiel schmeckt in Sydney ganz anders als das gleichnamige Gericht in San Francisco, Liverpool oder Amsterdam.

Es ist kein Zufall, dass diese Städte, die grosse chinesische Stadtteile aufweisen, alle in den bedeutendsten Welthäfen sind; denn die Auswanderer aus Guangdong erreichten die westliche Welt mit Schiffen. Und auf demselben Weg wollten sie auch nach Hause zurück, wenn sie genug Geld verdient hatten, um ein

Fleckchen der guten chinesischen Erde kaufen zu können. Sehr wenige von ihnen verliessen das Delta mit der Absicht, sich für immer jenseits der Meere niederzulassen. Ihr Ziel war, zu arbeiten, um sich später in ihren einheimischen Dörfern eine Frau und ein Stück Land kaufen zu können. Aber die Existenz von dreissig Millionen Auslandschinesen heute beweist, dass ihr Traum von der Rückkehr in das Reich der Mitte eine Illusion blieb.

Das Land, das sie hinter sich liessen, unterscheidet sich heute sehr von dem der ehemaligen Piratenküste Mitte des 19. Jh.

Nirgends im ganzen Land spielen Klima und Geographie eine grössere Rolle als bei der Küche der Südküste. Die Nahrung ist frisch und ausserordentlich kraftvoll, saftig und schmackhaft. Die Fülle der Meeresprodukte wird in aller Eile lebendig zum Markt gebracht. Selbst im bescheidensten Restaurant schwimmen vor den hungrigen Augen der Esser Fische, Krebse, Garnelen, Hummer und Aale in grossen Behältern herum.

Die Zubereitung von Meeresfrüchten hat sich in der kantonesischen Küche zu einer Kunst entwickelt und erfordert viel Kenntnis und grosse Geschicklichkeit. Die Vorliebe für Fisch setzt zwangsläufig Fangfrische voraus, so dass das „Hauptgericht“ eines Menüs noch wenige Minuten, bevor es dampfend mit einem Hauch von Frühlingszwiebeln und einer Andeutung von Ingwer aufgetragen wird, noch im Aquarium schwamm.

Zu der Vorliebe für Meeresfrüchte gesellt sich die für Gemüse. Dieses südliche Land mit dem milden feuchtheissen Klima ist ein Gottesgeschenk, in dem die besten Früchte der Natur gedeihen. Von den Feldern aus der Tiefebene, die sechsmal im Jahr erstklassiges Gemüse hervorbringen, transportieren die Bauern ihre überreiche Ernte auf den Markt.

Man sagt, dass der chinesische Landwirt mehr ein Gärtner sei als ein Bauer. Das stimmt vielleicht, allerdings sind die Männer und Frauen, die tagaus, tagein ihren Rücken über der fruchtbaren Erde ihrer kleinen Felder krümmen, mehr als einfache Gärtner. Sie lieben ihre Erde, sie ist ihr ganzer Stolz.

Der Sommerregen dringt tief in den gedüngten Boden ein, und wenn die Sonne brennt, geht der Bauer die langen Reihen mit üppig wachsendem Gemüse ab und gibt jeder Pflanze ihren Schluck Wasser aus einer Bambusgiesskanne. Der Dunst steigt auf, die Früchte hängen schwer in der sommerlichen Mittagshitze, und die Luft riecht nach Fruchtbarkeit.

Das Küstengebiet und seine Täler bringen eine Vielfalt an Gemüsen hervor, die nirgends auf der Erde erreicht wird. Gemüse wird jeden Tag geerntet und zu den Märkten in Fujian, Guangdong, Taiwan und Guangxi getragen oder gefahren. Dort erwarten die Hausfrauen ausnahmslos frische Zutaten. Sie weigern sich, etwas zu kochen, das nicht am selben Tag geerntet wurde.

Stolz und Geduld der Bauern entsprechen der Besessenheit der Küchenchefs: Die kantonesischen Köche sind die besten in der Welt! Sogar die Köche aus anderen Provinzen stimmen damit überein - ein grösseres Lob gibt es wohl kaum.

Gutes Essen bestimmt das Leben im Süden. Ein Mann verbringt viel Zeit auf der Suche nach einer delikaten Mahzeit. In vielen Städten des Südens sieht man am frühen Morgen alte Männer mit ihrem Vogelkäfig in spezielle Restaurants gehen. Dort können die Vögel miteinander kommunizieren, während ihre Besitzer essen.

Das schönste Teehaus der Welt ist das Panxi in Guangzhou. Jeden Morgen, lange bevor die öffentlichen Verkehrsmittel fahren, gehen seine Stammgäste einen langen Weg zu Fuss, um einen Platz zu ergattern, wenn die Türen sich um sechs Uhr öffnen. Das Panxi ist für Tausende von Dim Sum-Rezepten berühmt, und selbstverständlich will jeder der erste sein, der die neueste Version der alten Leckerbissen probiert.

„In Suzhou sollst du geboren werden ...“, so lautet ein vielzitiertes altes Gedicht (aus dieser Stadt in der Nähe von Shanghai sollen die schönsten Frauen Chinas stammen). „In Suzhou sollst du geboren werden; in Hangzhou sollst du leben, wo die feinste Seide der Nation gesponnen wird; in Luzhou sollst du sterben, wo das beste Holz für einen vornehmen Sarg wächst; und essen sollst du, wo es das beste Essen der Welt gibt - in den Küchen von Guangzhou.“

Die Menschen in Guangzhou heben gern die führende Stellung hervor, die sie im Laufe der Jahrhunderte in den Küchen Chinas und der ganzen Welt erobert haben. Die kantonesische Küche ist jedoch eine Mischung aus vielerlei Einflüssen, und allein innerhalb der Provinz Guangdong gibt es markante Unterschiede. Die Hakka-Stämme zum Beispiel, die Zigeuner Chinas, die sich im Süden niedergelassen haben, nachdem sie vor den barbarischen Eindringlingen geflohen waren, haben einen ganz eigenen Stil entwickelt. Die gastronomischen Kostbarkeiten der Chiu-Chow-Küche bilden eine Klasse für sich. Dabei marinieren man häufig Fleisch mit Getreidemaische, wodurch es den typischen Chiu-Chow-Geschmack erhält. Getreidemaische ist ein Abfallprodukt der Spirituosenherstellung. Amoy, das Industrie- und Handelszentrum der Provinz, ist berühmt für seine hervorragende Sojasauce. Der grösste Teil wird exportiert; in der heimischen Küche wird Sojasauce nur spärlich verwendet. Als Dip zu knusprig gebratenen Gerichten wird eine würzige Salz-und-Pfeffermischung oder eine dicke, gesüsste Sojasauce bevorzugt.

In Fujian wird zum Essen ein starker Tee gereicht, so stark, dass nur eine Idee zuviel Herzklopfen verursacht. Er wird in Schälchen von der Grösse eines Schnapsglases serviert und mit einem Schluck getrunken. Die Provinz Fujian rivalisiert sogar mit Guangdong, was die Schätze des Meeres betrifft, und die einheimischen Stämme auf der Ostseite Taiwans kochen eine Fischsuppe, die anspruchsvoller ist als die beste Bouillabaisse in ganz Marseille.

Ob man vom Meer spricht, vom Land oder von den Teichen, die fette Karpfen und satte Enten beherbergen - immer liegt die Betonung auf natürlicher Frische.

Auf dieser Grundlage von frischen Lebensmitteln beruht die kantonesische Küche. An der ganzen Küste sorgt die Natur verschwenderisch für gute Zutaten, die die Küchenchefs und erfindungsreiche Hausfrauen animieren. Man braucht wenig zusätzliche Gewürze: ein Hauch Ingwer, eine Prise Salz und ein paar Frühlingszwiebeln. Die natürliche Qualität und der feine Eigengeschmack von Nahrungsmitteln, die direkt aus dem Wasser oder Garten kommen, ist das Markenzeichen der berühmten kantonesischen Küche. Die Küche ist, oberflächlich gesehen, von allen anderen die unkomplizierteste. Der grundlegende Gedanke, von dem sich ein kantonesischer Koch leiten lässt, ist sorgfältige Vorbereitung, souveräne Kenntnisse über die Anwendung von Gewürzen und uneingeschränkte Phantasie.

Kantonesische Gerichte zeichnen sich aus durch dünne, klare Saucen, zarte Aromen und leichte Würzen, durch farbiges, kurzgegartes Gemüse, durch sparsame Verwendung von Fleisch - Schweinefleisch ist am beliebtesten - und durch seine Vielfalt an frischem Fisch und Meeresfrüchten. Reis ist die wichtige Beilage, denn die reichlichen Ernten in dieser Region haben die Provinz Guangdong zu einem der grössten Reisanbaugebiete Chinas gemacht.

Die Chao-Garmethode (schnelles Pfannenrühren mit einem Minimum an Öl über sehr starker Hitze <Gas-Holz- oder Kohlefeuer, niemals elektrisch>) ist die bevorzugte Art des Kochens; auch wird sparsam gewürzt, nur um den natürlichen Geschmack der Speisen zu unterstreichen, nie um ihn zu überdecken. See Yau (Sojasauce), ein Spritzer Jiu (Reiswein), eine Prise Salz, Pfeffer und Zucker werden den Gerichten im Wok beigefügt, zusammen mit Stückchen frischen Geung (Ingwer), gehackten Frühlingszwiebeln, gelegentlich gehackten Chilischoten und vielleicht ein paar feingehackten Dow See (gesalzene schwarze Bohnen). Alles wird gebunden und überzogen mit einer transparenten Sauce aus frischer, mit Stärke verrührter Fleischbrühe.

Chao-Garen geht blitzschnell, deshalb müssen die Zutaten in kleine Stücke geschnitten werden, die auch schnell gar sind. Ein guter Koch aus Guangzhou achtet darauf, dass die Hauptzutaten für bestimmte Gerichte in Form und Grösse gleich geschnitten sind - entweder in Würfel, Scheiben oder Streifen -, und er koordiniert Farben und Strukturen mit dem Auge und Gespür eines Künstlers. Die nahrhaften pfannengeführten Gerichte sollen nicht nur den Gaumen, sondern auch das Auge erfreuen.

In der Provinz Guangdong ist die populärste traditionelle Art zu speisen das Yum Cha, das sich über ganz China und die westliche Welt verbreitet hat. In speziellen Restaurants werden winzige Tässchen mit duftendem grünem Tee serviert, von dem man nippt, während man die in reicher Auswahl, von vorübergehenden Kellnern angebotenen Dim Sum verzehrt. Das sind kleine gedämpfte Teigtaschen, gefüllt mit Krabben- oder Garnelenfleisch, feingeschnittenem Schweine- oder Hühnerfleisch und Erdnüssen, Gemüse mit Pilzstreifen, kleine gebackene oder fritierte Pasteten mit üppigen, köstlichen Füllungen, wohlschmeckende frisch gedämpfte oder pikant geschmorte Fleischhäppchen, gefüllte, gedämpfte Brötchen und so weiter. Ein gutes Dim Sum-Haus bietet bis zu fünfzig dieser Köstlichkeiten.

Die beiden ausgefallensten chinesischen Gerichte, Haifischflossensuppe und Schwalbennestersuppe, werden in Guangzhou am köstlichsten zubereitet. Die Kochkunst von Guangzhou erfreute sich im über 3'000 km entfernten Kaiserpalast grösster Beliebtheit, und wenn der Kaiser mit seinem Hofstaat durch China reiste, gönnte er sich stets einen Aufenthalt in Guangzhou, um die Küche von ihrer besten Seite, in ihrer ganzen Frische zu geniessen - denn was hilft der beste Kantoneser Koch, wenn er in Beijing nicht über die allerfrischesten Zutaten aus seiner Heimatprovinz verfügt?

Liebhaber der südlichen Küche prahlen gerne damit, dass sie alles essen. Der Neuling sollte das lieber nicht anzweifeln, sonst wird er sich möglicherweise vor einem Festmahl mit Eule, Ameisenbär oder Kobra wiederfinden - samt und sonders Delikatessen, die von den Gourmets aus Guangzhou sehr gepriesen werden. Die Katzen und dicken Chow-Chows mit der schwarzen Zunge werden auch für den Kochtopf gezüchtet. „Wir esen alle Lebewesen, deren Rückgrat nicht zum Himmel zeigt“, sagt ein altes chinesisches Sprichwort. Es blieb nur so lange wahr, bis die Männer aus dem Delta, die nach Südamerika emigrierten, das Faultier kennenlernten, das mit dem Kopf nach unten in den Bäumen hängt. Dabei stellten sie fest, dass auch dieses Tier ein Leckerbissen sein kann.

Selbst Chinesen anderer Provinzen sagen: „Ein Kantoneser isst alles, was vier Beine hat - ausser einem Möbelstück; alles was schwimmt - ausser einem Unterseeboot; alles was fliegt - ausser einem Papierdrachen und einem Flugzeug“. Dies ist absolut zutreffend. Für dieses feinschmeckerische Volk gibt es kaum etwas, das nicht auf irgendeine Art und Weise köstlich zubereitet werden kann. Für uns Westler muten aber einige Gerichte recht sonderbar an, wobei Hundefleisch, Schlangensuppe und marinierte Hühnerfüsse noch harmlos sind. Abscheulicher wird die Sache aber erst beim Verzehr von Käfern, Tieraugen oder von Affenhirnen, wobei man einen lebendigen Primaten in der Mitte eines speziell dafür konstruierten Tisches mit offener Hirnschale einspannt und das Hirn mit einem Suppenlöffel herausschält. Ganz abgesehen von den Qualen, die das arme Tier erleiden muss, ist dies eine abscheuliche Spezialität einer dekadenten chinesischen Oberschicht. Aber auch Gerichte, denen man eine aphrodisische Wirkung zuspricht, wie beispielsweise Tigerpenisse u.ä., werden verspiesen.

Selbstverständlich sind derart sonderbare Speisen in normalen Restaurants oder Essbuden nicht erhältlich. Der Westler wird kaum damit konfrontiert, es sei denn, er frage danach und werde durch Eingeweihte in solche Lokale geführt.

2.2 OSTCHINA - die Shanghai-Küche, ein Paradies für Feinschmecker

Provinz:	Stadtbezirk Shanghai	Anhui	Hubei
Hauptstadt:	Shanghai	Hefei	Wuhan
Fläche:	6'000 km ²	139'000 km ²	186'000 km ²
Einwohner:	(1998) 14,7 Mio.	(1998) 61,9 Mio.	(1998) 59,1 Mio.
Provinz:	Jiangsu	Jiangxi	Zhejiang
Hauptstadt:	Nanjing	Nanchang	Hangzhou
Fläche:	103'000 km ²	169'000 km ²	102'000 km ²
Einwohner:	(1998) 71,9 Mio.	(1998) 42,0 Mio.	(1998) 44,6 Mio.

Die Küstengebiete im chinesischen Osten sind wirtschaftlich, gesellschaftlich und auch vom Brauchtum her so eng miteinander verknüpft, dass man keine individuellen Regionen unterscheiden kann. Subtropisches Klima überwiegt, aber zwischen den Jahreszeiten gibt es so starke Unterschiede, dass so gut wie alles angebaut werden kann. Jede Sorte Fleisch wird angeboten, auch gibt es reichlich Meeresfrüchte sowie Süswasserfische aus den zahlreichen Flüssen und Seen.

Bei der Entwicklung der breiten, abwechslungsreichen Speisepalette, die für diese Region charakteristisch ist, haben äussere Einflüsse mitgewirkt: Im 14. Jh. wählte der ins Exil verbannte Hof der Sung Hangzhou zur Hauptstadt. Auch Nanjing war viele Jahre lang Hauptstadt, und diese Ära drückte der Stadt ihren Stempel auf, nicht zuletzt der Küche.

An der Mündung des Jangtsekiang (Yangzi Jiang), wo der gewaltige zweiunddreissig Kilometer breite Strom in das Ostchinesische Meer mündet, breitet sich zwischen endlosen Reis- und Gemüsefeldern ein schimmerndes Labyrinth von Buchten, Nebenflüssen, Seen, Teichen und Sümpfen aus. Im Fluss und in seinen unzähligen Nebenarmen, die in alle Richtungen führen, legt man Netze aus, um Fische zu fangen, wie beispielsweise eine bestimmte Katzenwelsart, die bis zu zwei Meter gross wird. Eine reiche Auswahl an Süswasserfischen wie Karpfen und andere essbare Arten werden in Millionen von Teichen gezüchtet. Auf dem Meer warten die Dschunken und die Sampans auf die Flut, die sie flussaufwärts zu einer der grössten Städte der Welt bringt: Shanghai. Dort warten die Einwohner der Vierzehnmillionenstadt auf den täglichen Fang.

Nördlich des Flusses liegt die Provinz Jiangsu - heute die reichste in China. Rund siebzig Millionen Menschen nennen ihre seenreiche Heimat voller Stolz das „Land von Fisch und Reis“. Im Süden liegt die ebenfalls reiche Provinz Zhejiang: Sie kann sich rühmen, einen eigenen wesentlichen Beitrag zu Chinas Gastronomie geleistet zu haben. So wie die westliche Welt ein Gebiet, in dem alles wächst und gedeiht, als „Land, in dem Milch und Honig fliessen“, bezeichnet, so beschreiben die Chinesen eine Gegend, in der die Natur grosszügig alle guten Dinge des Lebens schenkt, ein „Land von Fisch und Reis“. Und in den fruchtbaren Erntegebieten des Jangtsekiang-Deltas (Yangzi-Jiang-Delta) hat man allen Grund zur Dankbarkeit.

Mitten drin liegt Shanghai, ein gewaltiges Industriezentrum. Die reiche Handels- und Hafenstadt liegt am Huangpu mit seinen endlosen Kais, Anlegeplätzen, Kränen und Fähren. Shanghai ist eine Stadt der Superlative. Sie leistet Schwerarbeit, und um diese gigantische produktive Kraft aufrechtzuerhalten, die ein Drittel von Chinas industriellem Reichtum hervorbringt, stützt sie sich auf eine erstaunliche Anzahl von Restaurants. Weil Shanghai eine Stadt der Arbeit ist, werden viele Mahlzeiten als Schnellimbiss im Vorbeigehen eingenommen. Die heissen, dampfenden Brötchen, die mit Schweinefleisch und Gemüse gefüllt sind, sind das chinesische Pendant zum amerikanischen Hamburger, zur australischen Fleischpastete oder zu den englischen Fish and Chips. Tausende von Menschen drängen sich in den unzähligen Läden, die heisse Brötchen verkaufen.

Aber Shanghai ist nur eine der zahlreichen Städte, die sich in den fruchtbaren Ebenen an der Ostküste Chinas dicht aneinanderreihen. Historische und sagenumwobene Orte wie Suzhou, Wuxi, Hangzhou, Nanjing, Ningbo und eine ganze Reihe anderer Städte rühmen sich alle ihrer Delikatessen. Allen voran Yangzhou. Im Laufe der Jahrhunderte hat diese Stadt die nationale Tafel mit wunderbaren Gerichten bereichert: grosse, zarte Fleischklösse, die man „Löwenköpfe“ nennt, ebenso wie gebratener Reis, gebratene Nudeln und vieles mehr. Zum gastronomischen Reichtum dieser Gegend hat jede einzelne Stadt und jeder Distrikt seinen Beitrag an köstlichen Gerichten geleistet.

Die geschäftige Hafenstadt Ningbo lieferte gesalzenen Fisch und andere konservierte Lebensmittel, die dazu bestimmt waren, in den Schiffskombüsen der Handelsflotte als Proviant mitgenommen zu werden.

Aus Hangzhou stammt der traditionelle saftige Karpfen, der berühmte Dragon Well Tee und vor allem der milde, aber hochprozentige Reiswein. Es ist kein Wunder, dass Marco Polo Hangzhou die schönste und feinste Stadt der Welt nannte und sein Leben lang von ihrem gastronomischen Ruhm sprach.

Einige der Delikatessen aus Suzhou sind so berühmt, dass Feinschmecker aus Shanghai nur dorthin reisen, um die einheimischen Krebse, den Mandarin-Fisch oder den Aal zu geniessen.

Man sagt, dass die Spareribs zum erstenmal in Wuxi gebraten wurden, und Nanjing beansprucht den Ruf, die besten gepressten Enten des Landes zu produzieren, und zwar jedes Jahr fünfzig Millionen Stück.

In der Region Shanghai gibt es ein Gericht, das zweifellos als das beliebteste von ganz China anerkannt ist. Selbst überzeugte Anhänger anderer regionaler Küchen des Landes werden zugeben, dass nichts existiert, was dieser Süßwasserdelikatesse gleichkommt: die Shanghai-Krabbe. Der Name des Tieres ist irreführend, weil die berühmteste Krabbe (eine Wollhandkrabbe) nicht aus Shanghai kommt, sondern aus dem Yangcheng (See). Aber als Shanghai-Krabbe ist sie in der ganzen Welt bekannt, und ihre Liebhaber, die für ein dreizehn Zentimeter grosses Tier bis zu hundert Dollars zahlen, sind sicher, dass es das Geld wert ist.

Diejenigen, die die Vorzüge dieser Krustentiere nicht kennen, werden wahrscheinlich darüber entsetzt sein, dass man eine so hohe Summe für eine so durchschnittliche Kreatur bezahlt, die mit ihren zwei winzigen Augen böse schaut und mit unansehnlichen schwarzen Haaren bedeckt ist. Aber wenn der Herbst kommt, liefert der Yangcheng seine Ernte, und die Feinschmecker kommen in Scharen aus der ganzen Welt, um diese Delikatesse zu geniessen. In der Saison fahren jeden Tag zwei Schnellzüge von Shanghai nach Hong Kong, um den Küchenchefs ganze Körbe mit frischen Krabben zu bringen. Diese Wollhandkrabben werden lebendig gekocht und danach den erwartungsvollen Gästen serviert. Diejenigen, die sich an die Tische drängen, sind nicht nur Chinesen. In den letzten Jahren sind japanische Feinschmecker zu Hunderten nach Hong Kong eingeflogen, um ein Schlemmermahl mit den kleinen Süßwasserkrabben zu geniessen.

Eine andere Süßwasserköstlichkeit ist der Karpfen mit „vier Kiemen“. Dieser kleine Fisch, der durchschnittlich fünfzehn Zentimeter gross wird, existiert auf der ganzen Welt nur in einem einzigen Gewässer, und zwar im Nebenarm eines Flusses. Die chinesische Regierung erlaubt jedes Jahr nur einen begrenzten Fang. Darüber hinaus soll dieser Karpfen besonders gesund sein - und dementsprechend hoch ist sein Preis.

Das untere Chang-Jiang-Tal wird im allgemeinen als der Mittelpunkt der Shanghai-Küche betrachtet. Shanghai aber hat sich erst im 19. Jh. zu einer regelrechten Stadt entwickelt, als China mit Waffengewalt dazu gezwungen wurde, eine Reihe von Niederlassungen an der Küste oder an den Flüssen zu öffnen, die sogenannten Vertragshäfen. Deswegen hat die Küche in Shanghai auch keine alte Tradition. Die Stadt, die jetzt eine ungeheure Dimension erreicht hat, war zuerst eine internationale Niederlassung und dann Chinas wichtigste Hafen- und Industriestadt. Ihre Küche stammt aus den Nachbarprovinzen. In dem Ballungsgebiet an den Ufern des Huangpu konzentrierten sich Kreativität und Unternehmungsgeist der Menschen aus Jiangsu, Zhejiang, Anhui und Hubei. Sie gingen nach Shanghai, um reich zu werden, und die Erfolgreichen investierten auch einiges, um ihre heimatlichen Speisen essen zu können. So entstanden Tausende von Spezialitätenrestaurants, die die unzähligen Delikatessen der ostchinesischen Küste und des Chang-Jiang-Tals servieren. Im Laufe der Jahre haben sich diese Spezialitäten gegenseitig ergänzt und vermischt und bilden das, was man heutzutage unter der Shanghai-Küche versteht.

Was ist an dem Essen in Shanghai so besonders? Die Feinschmecker werden sagen, dass mehr Öl als anderswo verwendet wird. Der Grund mag darin liegen, dass im Winter eine solche Kälte herrscht, dass mit reichlich Öl gekocht wird; sanftes, langsames Schmoren wird beim Kochen dem kräftigen Pfannenbraten oder -rühren vorgezogen und macht die Gerichte saftiger und sehr aromatisch. Für die Ausgewogenheit wird den Fleischgerichten häufig eine Prise Zucker beigefügt. Auch isst man viele stärkehaltigen Gerichte wie Klösschen, Frühlingsrollen mit Fleisch- und Gemüsefüllung, Nudeln in Brühe. In dieser Gegend wurden auch die verschiedensten Konservierungsmethoden zur Perfektion entwickelt: Einsalzen, Einsäuern, Trocknen und Pökeln. Ein bekanntes Beispiel für den Einfallsreichtum und den hohen Stand der Kenntnisse beim Haltbarmachen sind die Tausendjahreier.

Viele Speisen werden mit dem Shaoxing-(Sohsing-)Wein gewürzt, der überall in China be-rühmt ist und so reichlich in den Gerichten der Region Verwendung findet, dass der Goumet die Spezialität aus Shanghai sofort erkennt.

Die chinesischen Lieblingsgerichte aus Fisch und Meeresfrüchten findet man hier in Hülle und Fülle, und die Fischrezepte sind mindestens so gut oder sogar noch besser in dieser östlichen Gegend als in jeder anderen Region des Landes.

Die Qualität von Fleisch und Geflügel ist ausgezeichnet; besonders beliebt für die unzähligen Zubereitungsarten sind Schweinefleisch und Huhn. Daneben aber isst man vor allem frischen Fisch und frisches Gemüse. Und die herrlich arrangierten Platten, für die Shanghai bekannt ist, sind auch nicht zu verachten! Diese abwechslungsreiche Küche zählt zu den gesündesten und ausgewogensten der Welt.

Das betont langsame Schmoren und Dünsten sowie der Reichtum an Zutaten aus dem Delta sorgen für köstliche Gerichte, in denen sich alle nur erdenklichen Geschmacksrichtungen mit den Aromen von Wein, Sojasaucen und Essigsorten verbinden. Solche Kombinationen sind für den Feinschmecker unwiderstehlich. Das Essen ist phantasievoll, sehr aromatisch, gut gewürzt, jedoch nicht scharf. Gerichte, die durch die alte Keng-Methode des Schmorens und Köchelns gegart werden oder durch Hong Shao (Rotkochen), sind sehr beliebt mit schmackhaften, tiefbraunen Saucen. Die grosszügige Verwendung von Zucker gibt den Gerichten eine Süsse, die man im übrigen China nicht antrifft. Sha (Fritieren) Bao (Schnellbraten: die Zutaten werden dabei sekundenschnell bei extremer Hitze gegart) und Dämpfen runden die Kochtechniken ab. Das Resultat sind knusprige Meeresfrüchte und zartes, geschmortes Fleisch und Gemüse. Eine Reihe von gedämpften Fleischbällchen, gefüllten Teigtaschen und kleinen Dampfnudeln aus Weizenmehl sind Höhepunkte dieser delikaten und nahrhaften Küche.

Der Mandschu-Kaiser, der unter dem Namen Ch'ien-lung herrschte, war für seine Liebe zur Kunst und Literatur berühmt, ebenso wie für seinen feinen Gaumen und sein Auge für schöne Frauen. Aber es

war kein müssiger Dilettant. Er verkleidete sich als Kaufmann und reiste in seinem Reich umher, um zu erfahren, wie die Menschen lebten, welche Probleme sie beschäftigten, und um die Geheimnisse seines Landes zu entdecken. Als eifriger Schüler der guten Kochkunst notierte er alles, was er ass. Als er einmal inkognito auf dem Jangtsekiang (Yangzi Jiang) reiste, schrieb er die genauen Rezepte einiger Gerichte auf. Nachdem er an den Hof zurückgekehrt war, sorgte er dafür, dass diese auf die kaiserliche Speisekarte gesetzt wurden.

Der Kochstil, der als Shanghai-Küche bekannt ist, setzt sich aus einer solchen Fülle von Elementen zusammen, dass es unmöglich ist, etwas Allgemeingültiges darüber zu sagen. Aus einem Gebiet, das so gross wie das westliche Europa und etwa gleich dicht bevölkert ist, hat er Gerichte, Techniken und Grundzutaten assimiliert und sie alle zu den Spezialitäten der Riesenmetropole verbunden. Die Küche am unteren Lauf des Jangtsekiang (Yangzi Jiang) ist das prachtvolle Ergebnis.

2.3 WESTCHINA - das Gewürzbecken von Sichuan und Hunan

Provinz:	Sichuan	Hunan
Hauptstadt:	Chengdu	Changsha
Fläche:	485'000 km ²	210'000 km ²
Einwohner:	(1998) 85,0 Mio.	(1998) 65,1 Mio.

Im Herzen Chinas liegt das gewaltige Becken von Sichuan. Von Gebirgsketten umgeben, vom Jangtsekiang (Yangzi Jiang) geteilt, der noch andere Flüsse in sich aufnimmt, gehören die Ebenen des Roten Beckens zu den fruchtbarsten Gebieten von ganz China.

Der reissende Jangtsekiang (Yangzi Jiang) bringt das Schmelzwasser von den hohen Bergketten des fernen Qinghai-Gebirges in die Tiefebene. Wenn der Strom Sichuans roten Sandstein verlässt und sich durch das Min Chan Gebirge einen Weg zu den östlichen chinesischen Ebenen bahnt, ist er noch viel gewaltiger geworden, denn drei weitere Flüsse haben seine Fluten gespeist. Nach diesen vier Flüssen - Min Jiang, Yalong Jiang, Tuo Jiang und Chang Jiang - ist die Provinz benannt, denn Sichuan bedeutet „vier Ströme“. Durch sie erhält das Gebiet seine grosse landwirtschaftliche Bedeutung: Hundert Millionen Menschen ernährt diese Region, und ihre Küche ist ebenso spektakulär wie ausgewogen.

Drei Jahrhunderte v.Chr. und sechzehn Jahrhunderte bevor Sichuan zu einer Provinz Chinas wurde, zähmte man die Fluten des mächtigen Min Miang, um das durstige Land zu bewässern. Ein riesiges, von Menschenhand errichtetes Stauwehr veränderte den natürlichen Lauf des Flusses und leitete ihn in die umliegenden Ebenen. Die Fluten wurden immer wieder geteilt, bis unzählige Bewässerungskanäle die Felder der Ebene durchzogen, wo sich heute die Provinzhauptstadt Chengdu befindet.

Damals wie heute brachten die Bauern auf diesen Feldern reiche Ernten ein. Diese Produkte sind die Grundlage einer stolzen und würdigen Tradition, die in den letzten Jahren die Küchen der Welt erobert hat.

Heute ist die Küche Sichuans eine grossartige Mischung vieler Richtungen und Einflüsse, die unter anderem die Schärfe indischer Gerichte integriert hat. Vor über zweitausend Jahren haben die Reisenden den Buddhismus ins Land gebracht. Die Händler und die Missionare führten sowohl indische Gewürze, Kräuter und Garmethoden als auch die buddhistische Lehre ein. Die ausgeprägt vegetarische Tradition lebt nach wie vor in Familiengerichten wie pfeffrig scharfem Tofu oder eingelegtem Gemüse aus Sichuan fort. Beide nehmen auf der fleischlosen Tafel einen wichtigen Platz ein.

Im Süden der Provinz sind auch Einflüsse aus Indochina spürbar. Die Thailänder kamen in grauer Vorzeit aus den Bergen rund um das Rote Becken, und zahlreiche Aspekte der thailändischen Küche sind denen der Küche in Sichuan sehr ähnlich. Noch heute leben in diesen Bergen T'hai (siamesisch) sprechende Stämme, wie die Miao, Li und andere Bergstämme, deren Verwandte in den Hochebenen von Vietnam, Laos und Kampuchea verstreut sind.

Vegetarische Gerichte zeigen in Sichuan eine verblüffende Mannigfaltigkeit. Zweitausend Jahre lang schrieb buddhistischer Brauch für eine grosse Minderheit der Bevölkerung fleischlose Kost vor. Phantasievolle Köche kreierte mit der üppigen Auswahl an Erzeugnissen des Landes eine nahezu unerschöpfliche Anzahl vegetarischer Gerichte. Durch den ständigen Bevölkerungszuwachs aber verringerten sich mehr und mehr die Weideflächen, da jedes verfügbare Stück Ackerland bebaut wurde. Das Tier, das den Pflug zog, der treue, hart arbeitende Wasserbüffel, der nie versagende Traktor Chinas, war infolgedessen fast die einzige Fleischquelle.

Viele vegetarische Gerichte werden mit der bemerkenswerten und köstlichen, aber falsch benannten Fischsauce serviert. Dieses prächtige Beispiel kulinarischer Raffinesse schmeckt zwar nach Fisch, aber das einzigartige Aroma resultiert aus der sorgfältigen Mischung von Essig, Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln und scharfer Bohnenpaste. Ein altes Sprichwort in Sichuan behauptet: Gösse ein Koch die brennend scharfe Fischsauce über Kieselsteine des Min Jiang, die hungrigen Esser würden sie mit Begeisterung verschlingen!

Eine andere alte Maxime betrifft die sieben Würzarten, die man beim Kochen der Provinzspezialitäten anwendet. Hier die erste Lektion des Kochlehrlings, und er wird sie im Laufe seiner Karriere nicht verlernen: süss (tien) kommt von Honig oder Zucker; sauer (suan) von Essig; salzig (tien) von Salz oder Soja; aromatisiert (xiang) von Knoblauch und Ingwer; bitter (ku) von Frühlingszwiebeln oder Lauch; nussartig (ma) von Sesam oder Öl; und schliesslich scharf (la) von rotem Chili, der in Sichuan eine grosse Rolle spielt.

Bohnen und Tofu mit schmackhaften Zutaten wie Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Pfefferkörnern und Ingwer ergeben mit Sesamöl, Essig und den überall vorhandenen Chilischoten köstliche Gerichte. Man fügt hinzu, was in den fruchtbaren Ebenen sorgfältig angebaut wird, dazu die Produkte aus den wilden Bergen und den tiefen Tälern, die ungefähr neunzig Prozent der rund 500'000 Quadratkilometer der Provinz ausmachen.

In diesen Bergen, deren reiche Vegetation sowohl subtropische Wälder als auch Pinien in höher gelegenen kühleren Regionen umfasst, findet man einige der meistbegehrtesten Pilze Chinas. Dort stehen an hochgelegenen Stellen die imposanten Bambuswälder, für die Sichuan berühmt ist. Der Bambus ist eine Köstlichkeit, nicht nur für den menschlichen Gaumen, sondern auch für das berühmteste Tier der Nation, den Riesenpanda. Die prachtvollen schwarz-weissen Bären sind in den Bambuswäldern beheimatet, und das Volk Sichuans ist auf seine Pandas genauso stolz wie auf seine eindrucksvolle Küche. Die Tiere stehen unter Naturschutz. In den kalten Winternächten wagen sie sich häufig von ihren Bergfestungen herunter und suchen

in den Höfen der Hochebenen Schutz, den man ihnen gerne gewährt. Die Bauern in den Bergen helfen den Pandas in Dürrezeiten oder bei Überschwemmungen, wenn ihre empfindlichen Grundnahrungsmittel knapp werden. Wie alle Bewohner von Sichuan kennen sich auch die Pandas aus, wenn es ums Essen geht. Ihre Lieblingskost besteht aus frischen Bambussprossen, die nur in den fernen nebligen Bergen im Überfluss wachsen. Wenn diese Nahrungsbestände knapp werden, wandern die Bauern, mit grossen Lasten auf dem Rücken, in die Berge, um die Pandas zu füttern, das Symbol Sichuans.

Auch wenn Chengdu am Jangtsekiang (Yangzi Jiang) 2'900 Kilometer vom ostchinesischen Meer entfernt liegt, steht auf dem Speisezettel Fisch an erster Stelle. Bevor Anfang des Jahrhunderts die Eisenbahn über die Berge kam, war der grosse Fluss die einzige zuverlässige Verbindung mit der Aussenwelt. Der Fischfang am Chang Jiang ist zwar gut, aber ein grosser Teil der Fische, Flusskrebse, Aale und anderer Wassertiere, die man in der Provinz verzehrt, werden in Teichen, Kanälen und Bewässerungsgräben gezüchtet. Die Bauern sammeln ausserdem fette Frösche, saftige Schildkröten und zarte Schlangen, während sie auf dem Feld arbeiten oder die Enten hüten.

Obwohl das Meer so weit entfernt ist, erscheint auch Seefisch auf Sichuans Speisekarten. Jahrhunderte lang zogen einst Massen schwerarbeitender Kulis durch die engen felsigen Windungen des Jangtsekiang (Yangzi Jiang) Dschunken, die mit getrocknetem oder gesalzenem Fisch beladen waren.

Der rote scharfe Chili ist ein fester und typischer Bestandteil der Küche Sichuans, noch ausgeprägter aber trifft dies auf die der angrenzenden Provinz Hunan zu. Diese Provinz ohne eigenen Zugang zum Meer hat einen feuchtheissen Sommer und einen erfrischenden Winter. Die Menschen in Hunan würzen fast jedes Gericht mit Chili: Er öffnet die Poren und bringt damit Kühlung im Sommer und wärmt das Blut in den kalten Monaten.

Wie in Sichuan existieren erstaunlich viele verschiedene Chilisorten und Paprikaschoten, angefangen mit der gewöhnlichen grossen grünen Gemüsepaprika bis zu der winzigen roten Chilischote, die man „Spätzünder“ nennt. Wieso? Jeder Besucher wird Ihnen das erklären können. Stellen Sie ihm diese Frage, fünf Minuten nachdem er eine Schote gegessen hat. Falls er überhaupt zu einer Antwort noch fähig ist, während er eimerweise kaltes Wasser hinterher trinkt, wird er erklären, dass der Chili ein wenig Zeit braucht, um zu wirken. Hat es aber zu brennen angefangen, ist das Feuer kaum noch zu löschen. Vielleicht ist das der Grund für den gewaltigen Bierkonsum in Sichuan und Hunan.

In Sichuan isst man dennoch nicht immer scharf und auch nicht immer warm. Besonders im Sommer beginnt ein Essen mit einer Auswahl kalter Speisen oder mit einer Platte verschiedener kalter Fleischgerichte. Ausserdem sind die berühmten Pfefferkörner der Provinz eher schmackhaft als scharf, wenn man sie in Massen verwendet. Der Besucher sollte sich trotzdem vor den kleinen scharlachroten Chilischoten hüten, die man als Basis für das scharfe, rote Öl verwendet und die der Roten-Bohnen-Paste das besondere Feuer verleihen. Diese kleinen Chilischoten, die auf jedem Fleck Erde in Sichuan angebaut werden, richten sich auf den Zweigen auf. Deswegen nennt man sie „die Chillis, die nach der Sonne greifen“; denn man glaubt, dass sie versuchen, der heissen Sonne näher zu kommen, um noch mehr von ihrer Glut einzufangen.

Die Küche der zentralen und westlichen Region mit den Provinzen Hunan, Guizhou und Sichuan ist, wie bereits erwähnt kräftig und pikant. Der Hunan-Stil übertrumpft jedoch den Sichuan-Stil an Schärfe, unangefochten gilt er als der gepfeffertste der Nation. Intensives Aroma, der grosszügige Gebrauch von Chili, Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer, dazu das Lot Yau (Chiliöl), Ma Yau (Sesamöl), See Jeung (Bohnenpaste und -sauce) und der aromatische Sichuan-Pfeffer Fagara von dem stacheligen Eschenbaum ergeben eine Küche mit starken Akzenten.

Die Gerichte werden vorwiegend geschmort, knusprig gebraten oder geröstet; die Würzen und das sich daraus ergebende Aroma sind intensiv und vielschichtig. Die Struktur ist eher trocken und erfordert unter Umständen kräftiges Kauen, oder saftig-zart durch langsames Köcheln, typisch für eines der bekanntesten Gerichte Sichuans, dem Ma Po Dofu.

2.4 SÜDWESTCHINA - faszinierende Landschaften - exotische Speisen

Provinz:	Yunnan	Guangxi	Guizhou
Hauptstadt:	Kunming	Nanning	Guiyang
Fläche:	394'000 km ²	236'000 km ²	176'000 km ²
Einwohner:	(1998) 41,5 Mio.	(1998) 46,8 Mio.	(1998) 36,6 Mio.

Der Südwesten ist vielleicht der schönste Teil Chinas. Vermutlich ist er aber auch der am wenigsten bekannte, was sehr schade ist, denn Yunnan und seine Nachbarprovinz Guizhou sowie das westliche Guangxi gehören zu den faszinierendsten und landschaftlich schönsten Gebieten mit steilen Schluchten, Tropenwäldern, bewachsenen Bergen, reissenden Flüssen und dem breiten und mächtigen Mekong.

Südostasien ist gleich nebenan. Yunnan grenzt an Burma (Myanmar), Laos und Vietnam, und die kulinarische Verwandtschaft dieser Länder ist sehr eng.

Ein buntes Völkergemisch bewohnt die drei südwestlichen Provinzen, und Dutzende von verschiedenen Stämmen sind in den Bergtälern zu Hause. Einige ihrer Angehörigen sind die letzten Überlebenden einst mächtiger Stammesgemeinschaften, wie beispielsweise die Achang, heute noch etwa 20'000, oder die Bulong, heute etwa 58'000, und ihre 4'000 übriggebliebenen Vettern, die Dulong, sowie 10'000 Jinuo und 23'000 Nu.

Aber es gibt auch grössere Gemeinschaften, wie die Bai (über 1'000'000), die Hani und die Yao (jeweils 1'000'000) und mehrere hunderttausend Tibetaner. In Guizhou leben noch 1'000'000 Miao. Die Thai, die zurückgeblieben, als ihre Vorfahren nach Thailand zogen, leben in den Bergen. 5'000'000 Yi und 14'000'000 Zhuang sind in den drei Provinzen verstreut. Jedes dieser Völker hat seine eigene Kultur und Küche, und alle tragen zu dem bei, was man im allgemeinen als chinesische Küche betrachtet, ein gastronomischer Genuss, den man sonst nirgends findet.

Yunnan bedeutet „unter den Wolken“ und weist auf die Abgeschiedenheit dieses Gebietes hin. Die Wolken, die hier gemeint sind, verschleiern die Bergketten, die Sichuan begrenzen. In der Vergangenheit wusste in Sichuan niemand, was jenseits dieser abweisenden und unwirtlichen Berge lag, die die Grenze der chinesischen Zivilisation kennzeichneten. Deswegen nannte man das Land jenseits der Berge „unter den Wolken“. So entstanden Märchen und Mythen von einem sagenumwobenen Land, einem chinesischen El Dorado. Obwohl die Yüan-Dynastie im 13. Jahrhundert die Thai-Könige aus Yunnan vertrieb, blieb die Provinz ein unbekanntes Terrain. Mohammedanische Aufstände erschütterten immer wieder diese Provinz und wurden von den verschiedenen Dynastien mit einer sogar für die Mandschurei aussergewöhnlichen Brutalität unterdrückt. Anfang des 20. Jahrhunderts aber entdeckte man bedeutende Bodenschätze in Yunnan, und der Mythos vom El Dorado in den wolkenverhangenen Bergen wurde Wirklichkeit.

Die zahlreichen Völkerstämme der südwestlichen Provinzen haben von ihren jeweiligen Küchen gegenseitig profitiert. Das kulinarische Ergebnis ist eine prachtvolle Auswahl der herrlichsten Speisen sowohl von Bergstämmen wie von Jägern, Bauern und Fischern, dazu solche der verfeinerten Gastronomie aus Nanning, der Hauptstadt der Provinz Guangxi, eine Stadt, die sich rühmen kann, schon früh eine eigene Küche entwickelt zu haben.

Kumming, die Hauptstadt Yunnans, hat das beste Klima Chinas und wird „die Stadt des ewigen Frühlings“ genannt. Ihre Restaurants sind berühmt für ihre exotischen Speisen, die das kräftige Aroma der vietnamesischen Kräuter haben, für ihre gedünsteten Karpfen und Barsche aus dem kalten Wasser der hochgelegenen Seen und für ihre Nudeln, die mit grünen Paprikaschoten serviert werden. Ebenso spielt der rote Chili aus dem benachbarten Sichuan eine Rolle in vielen Gerichten aus Yunnan. Eine der grossen Köstlichkeiten ist das gedünstete Huhn in einem Yunnan-Topf - ungefähr die chinesische Variante des französischen Pot-au-feu.

Eine weitere Berühmtheit ist der Yunnan-Schinken, der qualitativ beste Schinken Chinas. Er ist fest und eher trocken, vergleichbar mit dem italienischen Parmaschinken.

Und viele verschiedene Einflüsse mehr mischen sich in diesem regionalen Kochtopf. Die zahlreichen Minderheiten, die die kunterbunte anthropologische Landkarte des Südwestens verzeichnet, tragen alle ihren Teil dazu bei.

Die grösste anerkannte Minderheit in China bilden die Zhuang. Sie leben in einer grossen, autonom verwalteten Region, die die Hälfte der südlichen Provinz Guangxi einnimmt. Die Zhuang sind ein lebensfrohes, feundliches Volk, das eine vielfältige und nahrhafte Kost entwickelt hat. Diese Küche basiert auf der Üppigkeit der fruchtbaren südlichen Küsten und Berge. Eine Spezialität, die bei Festen nicht fehlen darf, ist ein riesiger pyramidenförmiger Teigkloss, der mit Reis und durchgedrehtem Schweinefleisch gefüllt wird. Die Klösse sind angeblich die grössten des Landes und werden stundenlang in geschlossenen Tontöpfen über der Glut eines schwachen Feuers gegart.

Innerhalb der in China existierenden Minderheiten gibt es wiederum kleinere Gruppen, die noch mehr Abwechslung in die gastronomische Vielfalt bringen. In der Zeit der Yüan-Dynastie (1260 bis 1368) entschlossen sich die mongolischen Herrscher, das ganze Land zentral zu regieren. Die beste Methode schien ihnen, die entferntesten Gebiete ihres Reichs zu kolonialisieren. Als die Mongolen später die Macht verloren, verliessen sie die Aussenposten. Seitdem gibt es ethnische Enklaven, wie zum Beispiel diejenige am Ufer

des Lugu-Sees. Sie liegt wie eine prachtvolle Perle im Hochland an der Grenze zwischen Sichuan und Yunnan. Dort lebt heute eine auf ihre mongolische Herkunft stolze Minderheit von Mosuo und zelebriert ihre Feste mit Gerichten wie geschmortem Lammfleisch.

Die Nachfolger der Mongolen in Yunnan - die mohammedanischen Siedler, die in diesem Gebiet die Yüan-Herrschaft festigen sollten - sind im Süden Chinas die einzige erwähnenswerte Minderheit, die heute noch gerne Lamm isst.

Andere Zutaten und Kreationen kommen aus den angrenzenden Ländern. Die indische Kultur und der Buddhismus sind über Yunnan nach China gelangt und haben tiefgehende Spuren hinterlassen. Aber auch die Han-Chinesen konnten mit vielen eigenen Rezepten aufwarten. Das Ergebnis ist eine wunderbare abwechslungsreiche Tafel. Ein einziges Menü kann lokale wie mohammedanische Rezepte, vietnamesische Gerichte und Spezialitäten aus Sichuan sowie vieles andere einschliessen.

Die Küche in Guizhou reflektiert gleichermassen Tendenzen aus den Nachbarprovinzen, wie beispielsweise die Verwendung von rotem Paprika aus Hunan.

Für Generationen war die Provinz Guizhou die arme entfernte Verwandte aus dem Süden. Man sagte, dass es im ganzen Land kein Fleckchen ebener Erde gäbe - eine übertriebene Behauptung, die dennoch ihre Berechtigung hat. In Guizhou wächst der Reis in den Himmel, erzählt man. Und wenn man die Terrassen betrachtet, die in Schwerstarbeit an den steilen Berghängen angelegt worden sind, jede nur so gross wie ein Gärtlein, jedes Fleckchen und Eckchen nutzend, ist man bereit, es zu glauben. Aber die Flüsse sind reich an Fischen, in den Wäldern gibt es viel Wild und eine einmalige Auswahl an Champignons und anderer Pilzen.

Generationen lang gab es in dem armen, abgeschlossenen Guizhou kaum Salz. Salzbergwerke wie in anderen Provinzen existierten nicht, und die meisten Menschen hatten nicht genug Geld, um Salz zu kaufen, das aus entfernten Häfen des Südchinesischen Meeres importiert wurde. Salz war Luxus, und wenn man es sich leisten konnte, bildete ein Salzklumpen den Mittelpunkt einer Tafel. Die Familie und ihre Gäste nahmen dann mit den Essstäbchen ein Stück Fleisch oder Gemüse und rieben es an dem Salz, bevor sie den Bissen assen. Der exotische Salzgeschmack war ein seltener und köstlicher Genuss. In anderen Provinzen wird süss-sauer gekocht. Guizhou aber ist für seine einzigartigen salzig-sauren Gerichte berühmt, wie zum Beispiel folgendes: Ein Fisch wird innen und aussen mit Salz eingerieben, dann mit stark gesalzenen Pickles gefüllt und schliesslich gebraten. Beim Servieren wird nochmals mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die Bewohner von Guizhou holen heute den Luxus nach, den sich ihre Vorfahren nicht leisten konnten.

2.5 NORDCHINA - die klassische Küche von Beijing (Peking)

Provinz:	Stadtbezirk Beijing	Hebei	Henan
Hauptstadt:	Beijing	Shijiazhuang	Zhengzhou
Fläche:	178'000 km ²	188'000 km ²	167'000 km ²
Einwohner:	(1998) 12,5 Mio.	(1998) 65,7 Mio.	(1998) 93,2 Mio.
Provinz:	Shaanxi	Shanxi	Shandong
Hauptstadt:	Xi'an	Taiyuan	Jinan
Fläche:	206'000 km ²	156'000 km ²	153'000 km ²
Einwohner:	(1998) 36,0 Mio.	(1998) 31,8 Mio.	(1998) 88,4 Mio.

Es ist schwierig, das Gebiet Nordchinas geographisch genau zu umreißen. Der Einfachheit halber sei das Stromgebiet des Gelben Flusses, genauer die Provinzen Shandong und Hebei genannt. Diese beiden Provinzen haben in der Geschichte Chinas eine bedeutende Rolle gespielt: In Shandong sind die beiden grössten chinesischen Philosophen geboren, Konfuzius und Meng-tzu; Beijing in der Provinz Hebei ist schon seit undenklichen Zeiten die Hauptstadt Chinas und bildet einen autonomen Stadtbezirk. Diese beiden Provinzen sind so eng miteinander verbunden, dass man sie fast als eine einzige betrachten könnte; beide zusammen gelten als die Wiege der chinesischen Zivilisation.

Shandong kann zu Recht das Verdienst beanspruchen, die nordchinesische Küche am stärksten geprägt und beeinflusst zu haben, obwohl auch Hebei keinen geringen Beitrag geleistet hat. In Hebei, oder besser gesagt in Beijing, sind wie in einem Schmelztiegel verschiedene regionale Kochtraditionen zusammengeflossen; dorthin, in die Kaiserstadt, zog es die besten und einfallsreichsten Köche aus ganz China.

Die Beijing-Küche (Peking-Küche) besteht aus sehr gegensätzlichen Elementen. In ihr mischen sich zwei ganz verschiedene Traditionen: Die grossartige klassische Hofküche bildet sozusagen die luxuriöse Ausstattung der soliden, sättigenden Kost, die in unzähligen kleinen Dörfern der staubigen Ebenen Nordchinas von den Bauersfrauen zubereitet wird.

Das, was die Welt unter Beijing-Küche versteht, unterscheidet sich sehr vom täglichen Speisezettel der Bauern aus den Provinzen Hebei, Shandong, Henan und Shanxi. Das Leben in diesem armen, unfruchtbaren, unter der Dürre leidenden Land war jahrhundertlang unsicher; ein schwieriger Balanceakt zwischen drohender Hungersnot und dem Versuch, dem kargen Boden und dem harten Klima genügend Hirse, Weizen, Linsen, Mais und Bataten (Süßkartoffeln) für die Bewohner abzurufen. Die Natur war für die armen Bauern und ihre winzigen Felder genausooft ein Feind wie ein Verbündeter.

Im November setzt, scheinbar über Nacht, ein kalter Wind ein, der aus den weiten eisigen Ebenen der Mandschurei und Sibiriens weht. Am nächsten Morgen sind die Dorfteiche gefroren. Innerhalb der nächsten Wochen gefriert der Boden, und fünf Monate lang bleibt das riesige Land ein einziger Eisblock.

Während des strengen Winters besteht die bäuerliche Küche aus Körnern, Rüben und Kohlsorten. In der Vergangenheit fehlten häufig sogar diese drei Grundnahrungsmittel. Bis vor dreissig Jahren, bevor die umfangreichen Deichbauarbeiten begonnen wurden, gab es einen anderen unberechenbaren und wilden Feind, jenen schlafenden Drachen, der sich in bizarren schlammigen Kurven durch die Ebenen windet: der Huang He, der Gelbe Fluss, „die Geissel Chinas“. Der Fluss, der den Feldern das lebenswichtige Wasser spendet, brachte damals (wie teilweise auch heute noch) auch Überschwemmungen, die die Ernten zerstörten und Vorboten des Hungers waren. Ähnlich war es mit vielen anderen Wasserläufen, die sich durch die Ebenen hindurch zum Golf von Bo Hai oder zum Gelben Meer winden.

Wenn das Eis schmilzt, verwandeln sich die Strassen in Schlamm, und die Felder erwachen zum Leben. Die Sommerhitze kommt plötzlich, wie der Atem der Hölle. Sie verbrennt die Ebenen und bringt trockenen Wind, der im Herbst fast augenblicklich Millionen von Enten trocknet, die zu diesem Zweck vor jedem Haus hängen. Aus ihnen wird das berühmteste Gericht des Nordens, die Peking-Ente, zubereitet.

Bleiben die heftigen Sommerregen aber aus, bringen die Winde aus dem Westen nur Staubwolken und verschlimmern damit die Dürre.

Wenn nach einem feuchten Sommer die Ernte eingebracht ist und der kalte Wind zu blasen beginnt, wenn die Bauern der nördlichen Ebenen genug Nahrung haben, um sich und ihre Familien durch die eisigen Wintermonate zu bringen - wen wundert es denn, dass mit dem starken Mao-Tai-Schnaps und mit festlichen Mahlzeiten ausgiebig gefeiert wird!

In der Grossen Halle des Volkes in Beijing, wo glänzende Bankette stattfinden, kann die Welt einen Blick auf die schönsten Festlichkeiten des heutigen Chinas werfen. In der Hauptstadt haben die Geschäftsleute, die Diplomaten und die ausländischen Journalisten alle ihre bevorzugten Restaurants. Diese bieten eine reiche gastronomische Vielfalt, die die Millionen Bauern in den Ebenen nicht kennen. In der Hauptstadt aber wohnen Menschen aus allen Provinzen Chinas, deswegen findet man neben den einheimischen eine ganze Reihe von regionalen Restaurants. Sie offerieren ein einfaches provinzielles Essen, das von der städtischen Mittelschicht, von Beamten und Angestellten geschätzt wird, aber auch von Feinschmeckern und abenteuerlustigen Besuchern der Hauptstadt.

Wie in jeder anderen Gegend wird die regionale Küche Nordchinas von Traditionen, fremden Einflüssen und Einschränkungen, die das wilde Klima dem Anbau auferlegt, bestimmt. In dem kurzen heissen Sommer werden die Märkte des Nordens von Gemüse überflutet, von riesigen Tomaten, Zucchini, prachtvollem Blumenkohl, saftigen Melonen, wohlschmeckenden Kürbissen und glänzenden Auberginen. Bald allerdings ist das Sommergemüse verschwunden, und die unempfindlichen trockenen Grundnahrungsmittel des Winters leiten eine lange und gastronomisch eintönige Jahreszeit ein, bis, bei günstigem Wetter, die nächste Ernte eingebracht wird.

Trotz der schwierigen äusseren Bedingungen haben die genialen chinesischen Köche im Laufe der Jahrhunderte aus der Not eine Kunst entwickelt. Für einen reichhaltigen Eintopf braucht man nur einige wenige lokale Zutaten, wie Hirse oder Weizen, etwas aus der mohammedanische Küche Importiertes, wie Hammelfleisch, sowie ein unempfindliches Gemüse, das im Sommer wächst, aber sich im Winter gut hält, wie weisse Rüben oder diese wunderbare Reserve des Nordens, der Kohl aus Tianjin. Aus solchen einfachen Komponenten entsteht ein ausgezeichnetes und sättigendes Mahl wie der wohlschmeckende Mongolische Feuertopf. Der traditionelle mongolische Feuertopf wird über ein Holzkohlenöfchen in die Mitte eines grossen runden Tisches gesetzt. Er ist mit leise kochender Brühe gefüllt, und jeder Gast bereitet sich seine eigene Mahlzeit, indem er mit hölzernen Eßstäbchen oder kleinen Drahtsieben Fleisch und Gemüse in die heisse Brühe hält. Rund um den Feuertopf werden Teller mit hauchdünnen Lammfleischscheiben, Glasnudeln und verschiedenen Gemüsen arrangiert. Nach dem Garen taucht man das Fleisch und auch andere Zutaten in eine oder mehrere Würzmischungen, die getrennt in kleinen Schalen gereicht werden. Am Ende der Mahlzeit werden alle übriggebliebenen Gemüse und Beilagen in die Brühe gegeben, um das Festmahl mit einer gehaltvollen Suppe zu beenden.

Die mohammedanische Küche hat die nordchinesische stark beeinflusst. Die Reiter, die jahrhundertlang über die Grosse Mauer in die Ebenen einfielen, waren häufig Mohammedaner. Sie kamen als Eroberer und liessen sich später als Auswanderer aus der Mongolei im Norden Chinas nieder. Die Mongolen stellten mehrere Herrscherdynastien, und viele mongolische Gerichte hielten Einzug in die nordchinesische Küche. Die Grosse Mauer, jenes monumentale Bauwerk, das das Land abschirmte, hielt die Tatarenhorden viele Jahrhunderte fern; doch schliesslich, im frühen 13. Jh. gelang die Invasion in China, und Kublai Khan herrschte schliesslich lange Jahre über die „Söhne des Han“, als er 1280 Kaiser von ganz China wurde. Unter seiner Regierung erreichte der mongolische Einfluss seinen Höhepunkt; sein Erbe ist heute noch spürbar. Da sich die eindringenden Horden zu einem Grossteil aus Moslems zusammensetzten, ist Schweinefleisch in der nordchinesischen Küche nur spärlich vertreten; statt dessen werden viele Gerichte mit Hammel oder Ziegenfleisch zubereitet (der ausgeprägte Geschmack und Geruch dieser Fleischsorten widerstrebt den Chinesen aus anderen Regionen). Heutzutage gibt es Millionen von Chinesen, die den Familiennamen Ma (Pferd) tragen und ihre Vorfahren bis zu den mohammedanischen Invasoren zurückverfolgen können. Allerdings erkennt man ihre Herkunft nur noch an ihren Namen und Essgewohnheiten. Mongolen, Mandschu und Mohammedaner - sie alle wurden in das grosse Volk der Chinesen integriert und haben der Küche im Norden Chinas ihren Stempel aufgedrückt.

Der Einfluss der Mongolen ist immer noch spürbar, obwohl die Yüan-Dynastie nicht einmal ein Jahrhundert lang an der Macht blieb (1206 - 1368). Danach kehrten die „Reiter des Teufels“ in die weiten Steppen zurück. Sonst haben die Mongolen in keiner anderen Gegend Chinas irgendeinen erwähnenswerten Einfluss ausgeübt.

Während der langen Regierung der Qing-Ch'ing-Dynastie (1644 - 1912), auch als Mandschu-Dynastie bekannt, bildete sich schliesslich aus, was heute als eigene Kochtradition des Nordens betrachtet wird; unter der Herrschaft der Mandschu erhielt die nordchinesische Küche ihren letzten Schliff. Der Einfluss der Mandschu ist im Norden sehr stark, besonders in der Gegend um Beijing. Während der drei Jahrhunderte der Qing-Ch'ing-Dynastie wurden so viele Mischehen geschlossen, dass zahlreiche Einwohner der Hauptstadt häufig ohne ihr Wissen Mandschublut haben. Nach der Eroberung Chinas ruhten sich die Mandschu aus und genossen drei Jahrhunderte lang das bequeme Leben. Sie feierten, tranken viel und unterhielten Heere von Konkubinen. Obwohl ihre eigenen Köche nicht allzuviel zur feinen Küche beigetragen haben, so förderten sie sie durch ausgiebigen Konsum und wachsende Ansprüche.

Da die Mandschus nicht wirklich über eine eigene Kochtradition verfügten, übernahmen sie die besten Rezepte aller anderen Regionalküchen (vor allem der des Südens) und verleibten sie ihrer eigenen, weniger ehrwürdigen kulinarischen Tradition ein. Aus diesem Grund behaupten einige Puristen, es gäbe gar keine echte nordchinesische Küche, sondern man habe dort einfach alles eingeführt, was der Rest des Landes an Hervorragendem zu bieten hat. Wie dem auch sei - die Originalität und Erlesenheit zahlreicher Gerichte aus dieser Region sind über jeden Zweifel erhaben; als Beispiel sei nur die Pekingente genannt.

Bis zu zweitausend Köche arbeiteten gleichzeitig in den Küchen der Verbotenen Stadt und bereiteten Delikatessen für den Kaiser und seinen Hof. Dort warteten ausländische Würdenträger auf eine Audienz mit dem Herrscher des Drachenthrones, dort lebten Konkubinen, Eunuchen, die Mitglieder der königlichen Familie und der Rest des kaiserlichen Hofstaates. Vielleicht haben die Mandschu mit ihren Reitertruppen das Kaiserreich regiert, in den Küchen von Beijing aber blieben die Chinesen die absoluten Herrscher. Ein oft wiederholter Witz erzählt, dass die Mandschu China besetzt hätten, um anständige Mahlzeiten zu bekommen.

Die Mandschu assimilierten mit Begeisterung die chinesische Kultur, obwohl viele Chinesen sie hassten und verachteten, als ihre lange Herrschaft nach und nach dem Ende zuing.

Der starke mohammedanische Einfluss im modernen Beijing wird oft dem Mandschu-Kaiser Qianlong zugeschrieben. Er hatte Hunderte von Konkubinen, die aus dem ganzen Kaiserreich kamen, aber einer jungen Mohammedanerin, die er „die Wohlriechende“ nannte, war er besonders zugetan. Um ihren Wunsch zu erfüllen, beschloss er, in der Verbotenen Stadt einen Palast und eine Moschee für ihre Glaubensbrüder zu bauen. Bis zu dieser Liebesgeschichte kann man die Spur der mohammedanischen Kultur in Beijing zurückverfolgen. Überall auf den Speisekarten der nördlichen Provinzen erkennt man sie hauptsächlich am Angebot von Lamm-, Ziegen- und Pferdefleisch. Auch das Eselsfleisch aus dem im Landesinnern liegenden Shanxi wurde von den Moslems übernommen.

Süsswasserfische spielen keine wesentliche Rolle auf dem Speisezettel, obwohl der Huang He (Gelber Fluss) sich durch die nördliche Ebene windet. Man behauptet, dass in dem trüben Wasser, das grosse Mengen an Schlick transportiert, kein Fisch atmen könnte. Im Winter frieren die seichten Teiche zu, so dass es nicht möglich ist, dort Fische zu züchten. Die Küchenchefs aus dem Norden waren der Meinung, dass der „Goldene Karpfen“ sich nur dann zum Essen eignet, wenn er stark genug war, die Fluten des Gelben Flusses zu überwinden und bis vor die Tore der Stadt des Drachen in der Provinz Henan hinaufzuschwimmen. Wenn er so weit gekommen war, galt der Fisch als sehr mutig und ausdauernd. Als solcher wurde er zum Drachen ernannt und des Woks würdig befunden.

Die Provinz Shandong bildet im Norden eine Ausnahme, was die Meeresfrüchte betrifft. Sie ist reich an bemerkenswerten Fischen und Meeresfrüchten von beiden Küsten - aus dem Golf von Bo Hai und aus dem Gelben Meer. Die prachtvollen Garnelen des Golfs werden per Zug oder Lastwagen nach Beijing geschickt, wo sie in den besten Feinschmeckerküchen und -lokalen sehr beliebt sind.

Darüber hinaus genießt die Provinz Shandong ein besonderes gastronomisches Ansehen: fünfunddreissig Jahre lang, bis 1914, war das Gebiet um die Stadt Qingdao (Tsingtau) an das kaiserliche Deutschland verpachtet, und dieser kurze Zeitraum verlieh sowohl der Küche wie der Architektur einen teutonischen Akzent. Eine Hinterlassenschaft dieser Zeit ist das Qingdao-Bier, das nach einem alten deutschen Rezept gebraut wird und heute mit gutem Grund das berühmteste Bier in ganz China ist.

Die Europäer haben grosse Gebiete in Shandong mit Reben bebaut, und diese Trauben liefern jetzt Weine von internationalem Niveau. Riesling, Chardonnay und andere Sorten ermöglichen es heute den chinesischen Bauern und ihren Partnern aus Frankreich, Deutschland, Amerika und Australien, Tischweine der besten Qualität zu produzieren. Insbesondere Weissweine wurden bereits in mehreren internationalen Wettbewerben ausgezeichnet. Viele der Weinsorten, die aus den Trauben der Provinz Shandong hergestellt werden, sind speziell für das chinesische Essen verschnitten.

Die Shandong-Küche kombiniert den reichen Fang heimischer Fische und Meeresfrüchte mit den vielfältigen landwirtschaftlichen Erzeugnissen des nördlichen China. Die Bevölkerung hat gute Kontakte nach aussen, und ihre Küche hat aus vielen Regionen Chinas und auch aus dem Ausland etliche Anregungen erhalten. Sie ist die herzhafteste der nördlichen Küchen, aber leider auch eine der unbekanntesten.

So wie Beijing, seit es die Hauptstadt Chinas ist, Geld, Macht und Einfluss magnetisch anzieht, so zieht es auch viele der talentiertesten Köche zum politischen Zentrum des Reichs der Mitte. Dort hat ein junger Koch die Chance, durch Fleiss und mit ein bisschen Glück, einem reichen Feinschmecker aufzufallen, der ihm vielleicht zu einem eigenen Restaurant verhilft. Dasselbe trifft auch auf viele der jungen französischen Köche zu, die heute nach Paris ziehen. Aus ganz China bringen diese ambitionierten Köche ihre Kenntnisse, die sie in den verschiedenen regionalen Küchen gesammelt haben, mit nach Beijing.

Eine grosse Menge importierter Lebensmittel, wie zum Beispiel die Bataten (Süsskartoffel) aus Shandong, ist aus der einheimischen Küche nicht mehr wegzudenken. In den schweren Zeiten dieses Jahrhunderts war es bei den Bauern der Provinz Shandong üblich, dreimal am Tag Süsskartoffeln zu essen, vorausgesetzt, sie hatten das Geld dazu. Dieses Gemüse wurde vollständig in die nördliche Küche integriert, und man vergisst leicht, dass die Süsskartoffel erst im 16. Jh. (zur selben Zeit kam die Kartoffel nach Europa) von Amerika aus auf dem Umweg über die Philippinen die Küste Chinas erreichte. Und wie in Irland, hatte die Kartoffel sogar politische Bedeutung.

Die Provinz der nördlichen Ebenen unterscheiden sich in der Art, wie die landesüblichen Zutaten verwendet werden. Auf diese Weise können die Hauptgerichte von Ort zu Ort etwas verschieden sein, so dass die Kost in ein und derselben Provinz viele verschiedene Variationen der Zubereitung entwickelt. Aber überall prägen Köstlichkeiten wie Sojasaucen, Frühlingszwiebeln und würziger Knoblauch den besonderen Geschmack der nördlichen Küche.

Im Vergleich zu der Gastronomie aus Guangzhou, Shanghai und Szechuan ist die Küche des Nordens viel einfacher und sparsamer. Sie umfasst einfach gegartes Fleisch - üblich ist die Kao-Methode des Bratens, des Backens oder Grillierens -, dann statt Reis mehr gedämpftes Brot, Hirsebrei als Grundnahrung im einfachen Haushalt, etwas Geflügel und eine begrenzte Auswahl von Gemüse, vorwiegend Kohl.

Es wird spärlich gewürzt - Knoblauch und Zwiebeln, ein bisschen Sojasauce, ein Schuss Jiu (Reiswein) zum Marinieren und für Saucen. Chilis und Bohnenpaste werden nur gelegentlich und dann sparsam verwendet; letzteres mehr als Dip, denn als Gewürzzutat, bekannt vor allem bei der Peking-Ente.

Backwaren aus Weizenmehl gibt es in vielen Formen und Grössen, entweder gedämpft in Form von Semmeln und Laibchen oder gebacken als hohle Sesambällchen, die dann mit geschnetzeltem Fleisch gefüllt werden, auch knusprig gebraten als Snack oder Beilage zu Mahlzeiten. Zu erwähnen sind noch die Nudeln aus Weizenmehl, die entweder in einer schmackhaften Brühe serviert werden oder mit geschnetzeltem Fleisch beziehungsweise mit Gemüse und einer kräftigen, aromatischen Sauce.

Während der Saison werden Bok Choy und Wom Bok mit Chili und Salz in irdenen Töpfen eingelegt, damit sie das ganze Jahr hindurch als Beilage zur Verfügung stehen. Ähnlich wie beim koreanischen Kim Chee sind das wertvolle Vitaminlieferanten für die in dieser Hinsicht etwas begrenzte Küche.

Der von den Mongolen übernommene Brauch des Verzehrs von Hammelfleisch, hat sich sonst nirgends in China eingebürgert. Der Mongolengrill ist ein traditionelles Gericht geworden, wobei die hauchdünn geschnittene Fleischscheiben, meist vom Rind, auf einem eisernen Blech kurz gebraten werden. Ursprünglich sollen die Soldaten dazu ihre Schilder benutzt haben. Der Mongolentopf dagegen ist ein Eintopfgericht aus geschnetzeltem Fleisch, Nudeln und Gemüse, die auf dem Tisch in einem Kessel gegart werden.

Die Peking-Ente dagegen ist ein kulinarisches Meisterwerk. Sie bildet, wie schon erwähnt, den Höhepunkt kulinarischer Errungenschaften, mit ihrer lackroten, knusprigen Haut, dem saftig zarten Fleisch und der originellen Art, die mundgerechten Hautstücke in kleine Pfannkuchen mit Dow Sa (süsse Sauce) und Frühlingszwiebeln zu wickeln. Allein dieses Gericht hat der nördlichen Küche zu Weltruhm verholfen. Aufzeichnungen über die berühmte Beijing- oder Peking-Ente reichen bis in die Zeit der Song-Dynastie (960 - 1279) zurück, doch in der Küche des Kaiserhofes zählte sie nur während der Ming-Dynastie (1368 - 1644) zu den bevorzugten Spezialitäten. Damals nahm man kleine, schwarzgefiederte Enten aus den Nanjing-Seen, die sich recht stark von den heute verwendeten dickbrüstigen weissen Peking-Enten unterscheiden. Zu Beginn des 15. Jh. wurde die Hauptstadt Chinas von Nanjing nach Beijing verlegt, und nun musste Reis von Nanjing nach Beijing transportiert werden, um die extravaganten Wünsche des Kaiserhofes zu befriedigen. Man legte Kanäle an, um den Reis verschiffen zu können, doch ein grosser Teil ging unterwegs verloren. Eine Folge davon war, dass die in diesem Gebiet brütenden Enten sehr wohlgenährt waren und sich eine neue Art der Peking-Ente entwickelte. Vor allem die Entenzucht begann zu florieren. Heute werden Peking-Enten gemästet und erreichen bereits 60 bis 70 Tage nach dem Schlüpfen ein Gewicht von bis zu 3,5 Kilogramm. Ihre typischen Eigenschaften sind weisses Gefieder, kurze Flügel, ein langer Hals und ein kräftiger gesunder Körper mit einer dünnen Haut, die sich hervorragend zum Braten eignet. Es gibt verschiedene Methoden, die Ente zu braten, aber im allgemeinen macht man das in China nicht zu Hause. Die langwierige Vorbereitung bedeutet, dass es nicht unbedingt ein Gericht für den heimischen Herd ist. Für die Zubereitung streicht man sie erst mit einer besonderen Malz-Zucker-Lösung ein und hängt sie an die Luft, bis die Haut trocken und glänzend ist, ähnlich wie Pergament. Dann wird Luft zwischen Haut und Fleisch gepresst, damit die Haut beim Garen trocken und knusprig wird; sie wird als separates Gericht aufgetragen. Wenn die Ente fertig zum Rösten ist, wird sie mit heissem Wasser gefüllt und in einen speziellen Ofen gehängt. Das heisse Wasser gart die Ente innen saftig und zart, während die trockene Hitze dafür sorgt, dass die Haut aussen knusprig ist. Die Peking-Ente, meist der Mittelpunkt eines Banketts, wird nach feststehendem Zeremoniell den Gästen präsentiert und vor ihnen tranchiert. Zuerst wird die ganze Ente dem Gastgeber und seinen Gästen gezeigt. Dann schneidet ein Koch - mit weissen Handschuhen und Schürze - ringsum die Haut in Stücken weg und richtet diese auf einer grossen Platte an, schön überlappend, die leuchtendrote Seite nach oben. Die knusprige Haut wird anschliessend mit kleinen Pfannkuchen aus Weizenmehl, Streifen von Gurken oder Frühlingszwiebeln und einer süssen Bohnenpaste serviert. Die Haut mit den Beilagen wickelt jeder Bankett-Teilnehmer selbst in einen Pfannkuchen und isst ihn mit den Fingern. Dann erscheint wieder der Koch und schneidet die zartesten Fleischteile auf, die auf dieselbe Weise serviert und verzehrt werden. Schliesslich wird der Rumpf mit dem verbliebenen Fleisch wieder in die Küche gebracht und für die Zubereitung von nachfolgenden Gerichten verwendet - wie geschnetzeltes Fleisch mit Bohnensprossen und Frühlingszwiebeln und eine dünncremige Suppe mit Zwiebeln. Einfach köstlich!

3 INDISCHER SUBKONTINENT - südliches Feuer, nördliche Ruhe

Name:	Republik Indien	Islam. Republik Pakistan	VR Bangladesch
Fläche:	3'287'263 km ²	796'095 km ²	147'570 km ²
Einwohner:	(2001) 1'033,0 Mio.	(2001) 145,0 Mio.	(2001) 133,5 Mio.
Hauptstadt:	Delhi	Islamabad	Dhaka (Dacca)
Amtssprache:	Hindi, Englisch u.a.	Urdu	Bengali
Währung:	Indische Rupie (INR)	Pakist. Rupie (PKR)	Taka (BDT)

Bis zur Entstehung der unabhängigen Indischen Union und Pakistans im Jahre 1947 sowie der Unabhängigkeitserklärung Ost-Pakistans im Jahre 1971 ist unter indischer Geschichte die Geschichte des gesamten Subkontinents zu verstehen.

Das märchenhafte Indien mit einer der ältesten Kulturen der Welt, hat schon immer Menschen vieler Länder fasziniert. Nicht immer kamen diese mit guten Absichten - manche Einwanderer brachten den Einwohnern Krieg, andere Völker verdrängten sie, aber einige verschmolzen auch friedlich mit der ansässigen Bevölkerung. So wurde Indien im Laufe der Jahrtausende und Jahrhunderte zu einem Mosaik vieler Nationalitäten, die ihre kulturellen, religiösen und natürlich auch kulinarischen Eigenheiten mitbrachten und vielerorts bis heute bewahrten.

Früheste Funde menschlichen Lebens in der Region stammen aus Flusstälern südlich des Himalaya in der Nähe von Rawalpindi. Die nur wenig bearbeiteten Steinwerkzeuge aus dem Paläolithikum dürften 300'000 bis 400'000 Jahre alt sein.

Zwischen 4000 und 3000 v.Chr. verliessen die Jäger im Nordwesten des Subkontinents die Berge und siedelten als Bauern in den Dörfern am Indus (Pandschab und Sindh), wo sich seit dem 4. Jt. v.Chr. auch die ersten städtischen Kulturen entwickelten. Bereits im 3. Jt. v.Chr. besass Indien eine bemerkenswert hochentwickelte Kultur, die der Harappa, benannt nach der Stadt Harappa an der Ravi im Pandschab, auch Indus-Kultur genannt. Über den Untergang der Induskulturen ist wenig überliefert. Mitte des 2. Jt. v.Chr. stiessen erstmals hellhäutige indoeuropäische Nomadenvölker, die Arier, aus afghanischen und iranischen Gebieten mit Pferden und Streitwagen durch das Pandschab nach Osten vor. Sie eroberten weite Teile Nordindiens und gelangten schliesslich in die Gangesebene, wo sie nach und nach sesshaft wurden und Ackerbau betrieben. Ihre religiösen Vorstellungen, die sie nach Indien mitbrachten, sind in den Veden, einer Hauptquelle der frühen indischen Geschichte, enthalten. Man spricht deshalb von der vedischen Periode. Mit der Unterwerfung der dunkelhäutigen Nichtarier kam es zu einem Verbot der Rassenmischung, das allerdings vorerst nicht eingehalten wurde. Die Eindringlinge mischten sich zwangsläufig mit der dunkelhäutigen Urbevölkerung Indiens. Aus der Verbindung dieser beiden Kulturen entstand schliesslich der Hinduismus, der bis heute die Hauptreligion Indiens ist. Schon im 1. Jt. v.Chr. entstand das Kastenwesen, die soziale Kategorie der Hindu-Gesellschaft, die bis heute das Leben Indiens nachhaltig prägen. Die Zugehörigkeit zu einer Kaste wird durch die Geburt bestimmt. Zur Entwicklung des Kastensystems scheint vor allem das Bestreben der nach Indien eingewanderten Arier beigetragen zu haben, gegenüber der unterworfenen Urbevölkerung ihre Reinheit zu bewahren. Im Gegensatz zum Buddhismus, dem Christentum und dem Islam ist der Hinduismus keine Stifterreligion, sondern hat sich im Lauf von Jahrhunderten aus einer Vielzahl von Sekten aus der spätvedischen Periode entwickelt. Mit dem Auftreten von Buddha im Jahre 560 v.Chr. entstand in Indien eine neue Religion, die sich über weite Teile Asien ausbreitete sollte. Das Ende der vedischen Epoche fällt mit den Lebenszeiten der Religionsstifter Buddha und Mahawira zusammen.

Das Indus-Gebiet wurde Ende des 6. Jh. v.Chr. dem persischen Grossreich untergeordnet, bis Alexander d. Gr. 331 v.Chr. die persische Macht brach und selbst in diesem Gebiet die Herrschaft übernahm.

Nach Jahrhunderten von kriegerischen Auseinandersetzungen und Phasen der Fremdherrschaft erfolgte ab dem 8. Jh. n.Chr. eine zunehmende Islamisierung des Landes. Die Araber stiessen von Westen her gegen den nordindischen Raum vor und bedrängten die Völker Nordindiens. Die islamische Invasion war nicht mehr aufzuhalten. Davor kam es nach der islamischen Eroberung Persiens im Jahre 642 zu einem Exodus der Parser, die fluchtartig ihr Land verliessen und nach Indien auswanderten. Sie siedelten an der Westküste, wo sie noch heute praktisch einen Monotheismus vertreten. Ihre Religion geht auf den Propheten Zarathustra zurück, der um 600 v.Chr. im damaligen Persien wirkte und den Parsismus begründete.

Die islamische Herrschaft erreichte ihre Blütezeit mit dem Einmarsch der Mogulen, Mongolen türkischer Herkunft, die im 16. Jh. Nordindien und schliesslich den gesamten Subkontinent eroberten. Sie förderten Kunst und Kultur und trugen viel zur Verfeinerung der Küche Indiens bei. Ihre Kochkunst verschmolz mit der Küche der Einheimischen zur raffinierten Mogulen-Küche. Diese ist berühmt für köstliche Reis- und Fleischgerichte, die mit Joghurt, Nüssen, Mandeln, Pistazien und Safran zubereitet werden. Auch das Anrichten und Dekorieren von Speisen - teilweise mit hauchdünnen Silber- und Goldblättchen - entwickelte sich vor allem am Hof der Mogulen zu einer wahren Kunst. Noch heute ist die Mogulen-Küche im Norden des Subkontinents die raffinierteste Regionalküche Indiens. Beliebt ist sie - sogar im Ausland - vor allem wegen der zahlreichen köstlichen Lammgerichte. Die Herrschaft des Mogul-Reiches wurde mit der Kolonialzeit der Briten beendet.

Mit der Entdeckung des Seeweges nach Indien durch Vasco da Gama im Jahre 1498 folgten die Jahrhundere der Kolonialzeit abwechslungsweise durch die Portugiesen, Franzosen und schliesslich der Engländer. Die britische Herrschaft dauerte rund 200 Jahre und endete 1947 mit der Teilung des Subkontinentes in zwei Staaten, eines islamischen (Ost- und West-Pakistan) und eines hinduistischen (Indien).

Sprachlich-kulturelle und wirtschaftliche Gegensätze und dauernde Unruhen führten im März 1971 zur Unabhängigkeitserklärung des ehemaligen Ostbengalen (Ost-Pakistan) als Bangladesch. Die Erhebung wurde von der Zentralregierung Pakistans niedergeschlagen. Indien nahm die Flucht von 9 Mill. Ostbengalen auf indischem Gebiet zum Anlass, im Dezember 1971 Ostpakistan zu besetzen. Der von der Zentralregierung inhaftierte Führer der Awami-Liga, Mudschib ur-Rahman, musste freigelassen werden und übernahm 1972 als erster Premierminister die Regierung von Bangladesch.

Der indische Subkontinent ist ebensogross wie Westeuropa und hat, ausser der englischen Sprache, die allerdings nicht von allen Indern beherrscht wird, keine gemeinsame Sprache. Hier leben heute über 1,2 Milliarden Menschen, die in unterschiedlichen Schriftsystemen schreiben und einer Vielzahl von Religionen angehören. Es ist daher gar nicht so einfach, ihre Küchen unter einem gemeinsamen Begriff zusammenzufassen. Die Unterschiede liegen vor allem in den klimatischen Verhältnissen und dem dadurch bedingten Angebot an Lebensmitteln, in den oft krassen Einkommensunterschieden und schliesslich in der Religionszugehörigkeit, den Bräuchen, Traditionen, Kastenzugehörigkeiten und Überzeugungen.

Den stärksten Einfluss auf die indische Küche hat Ayurveda ausgeübt, wörtlich übersetzt „das Wissen vom Leben“, ein grundlegender Kodex der Hindu-Heilkunst. Der starke Einfluss erklärt sich daraus, dass achtzig Prozent der Inder Hindus sind. Ayur stammt von dem Sanskritwort Ayus, das „Lebensspanne“ bedeutet, und Veda heisst „Wissen“. Die Ursprünge von Ayurveda gehen auf noch ältere Schriften, die Atharvaveda, zurück, die um 1000 v.Chr. aufgezeichnet wurden, sowie auf die Charaka Samhita genannte Sammlung von Abhandlungen in Sanskrit, die der Gelehrte Charaka um das Jahr 200 v.Chr. verfasste. Ayurveda ist die Grundlage anderer bewährter Heilverfahren wie der chinesischen und tibetischen, der persischen oder ägyptischen Medizin. Selbst Hippokrates, Vater der heutigen Schulmedizin, war ihr Anhänger. Die ayurvedische Tradition erklärt den Sinn des Lebens, die Bedeutung von geistiger und körperlicher Gesundheit und die ethischen Verhaltensweisen, die zu einem gesunden Leben gehören. Eine jahrtausendealte Wahrheit lautet: „Nur der kann gesund bleiben, der sich richtig ernährt, seinen Körper trainiert, sich erholt, der seine Begierden im Zaum halten kann, grosszügig, gerecht, wahrhaftig und verzeihend ist und der mit seiner Verwandtschaft gut auskommt“. Die ayurvedischen Texte beschreiben auch, wie man Nahrungsmittel zubereitet und isst. Sie sollten immer mit Liebe und seelischer Ausgeglichenheit zubereitet werden. Selbst in reichen Familien ist es trotz Haushaltshilfen üblich, dass die Hausfrau selbst das Essen zubereitet, natürlich unterstützt von einer oder mehreren Küchenhilfen, die die vorbereitenden Arbeiten erledigt. Die Mahlzeiten sollten still zu sich genommen werden, im Gegensatz zur westlichen Tradition, wo Wert auf Gesellschaft und Konversation gelegt wird. Überraschenderweise verbietet Ayurveda den Alkoholkonsum nicht.

Reist man vom subtropischen Süden Indiens zum eisbedeckten Norden, wird man mit einer verlockenden Vielfalt kulinarischer Traditionen konfrontiert. Vor über vier Jahrhunderten brachten die Mogulherrscher die Üppigkeit der persischen Küche in den gebirgigen Norden - Fleisch, meist Lamm und Geflügel, mit getrockneten Früchten und Nüssen, in reich gewürzten, cremigen Saucen, aromatisiert mit Essenzen aus Limonen und Rosen und dekoriert mit hauchdünn gehämmerten Silberblättchen. Bis heute hat sich der persische Einfluss bei den Gerichten erhalten, die von Kashmir bis zum Punjab und, etwas modifiziert, im einst wohlhabenden Hyderabad serviert werden. Die Currys werden auf raffinierte Weise gewürzt, mit süsslichem Kardamom, mit Nelken, Zimt, Muskatnuss und Muskatblüten sowie Prisen von Safran und vielen anderen Gewürzzutaten.

Die Religion hat einen spürbaren Einfluss auf die indische Küche ausgeübt. Orthodoxe Hindus haben ein komplexes Netz von Regeln und Wertmaßstäben gesponnen, das nicht nur regelt, was gegessen werden darf, sondern auch wann, wie und mit wem gespeist wird. Die Religion schreibt sogar vor, wer kochen und servieren darf und für wen. Der Verzehr von Rindfleisch ist ein Sakrileg, aber auch bei Fleisch von Hauschweinen ist Vorsicht geboten, da diese mit Abfällen gefüttert werden. Fisch isst man in Bengalen und einigen Gebieten von Assam, wo es sie reichlich gibt. In Bombay dagegen, wo es Fische ebenfalls in Mengen gibt, kann es sein, dass einige der privilegierten Brahmanen gebratene Fische essen, andere wiederum rühren sie nicht an. Die Leute der unteren Stufen des komplizierten indischen Kastensystems sind hauptsächlich Vegetarier - allerdings weniger wegen der religiösen Vorschriften, als vielmehr aus Not. Die meisten Inder essen ohne weiteres Hammel- oder Ziegenfleisch, falls es vorhanden ist und sie es sich leisten können.

Erziehung und moderne Ernährungswissenschaft haben alte Bräuche zwar etwas verdrängt, dennoch wird ein Inder eher hungern, als Rindfleisch zu essen oder sich von einem Angehörigen einer niedrigeren Kaste bedienen zu lassen. Die Kuh ist in Indien immer noch heilig, und die Inder schätzen den Wert von Kuhmilch sehr hoch ein. Milch wird in ganz Indien selten in ihrem natürlichen Zustand getrunken, sondern in behandelter Form. Dahi (Quark oder Joghurt) wird zu einem nahrhaften und erfrischenden Getränk, dem Lassi, verarbeitet, das wiederum in Currysaucen und Desserts verwendet und, gepresst, zu Paneer wird, einem weichen Quarkkäse. Butter wird durch Kochen geklärt und zu Ghee verarbeitet, das als „Höhepunkt der Reinheit“ hochgeschätzt wird. Ghee verleiht nicht nur Süßspeisen, Reis, Fleischgerichten und Desserts einen kräftigen

Buttergeschmack, sondern wird auch häufig bei religiösen Zeremonien verwendet. Als einzige vollkommen reine Nahrung betrachtet, soll sie auch die Eigenschaft der Purifikation besitzen.

Ein typisches indisches Mahl besteht aus ein oder zwei Currys, einer Schüssel Reis und einem Gemüsegericht - entweder Gemüse mit Currysauce, Gemüse als Salat oder ein Gericht aus gekochten Linsen oder anderen getrockneten Hülsenfrüchten. Dazu können Pickles oder Chutneys gereicht werden, vielleicht auch Dahi, ein Quarkgericht und Brot. Auf diese Weise ist auch in ärmeren Haushalten ein vernünftiger Ausgleich an Nährstoffen garantiert - Kohlenhydrate, Proteine und Fett.

Achars (Pickles) werden in Indien zu Mahlzeiten gereicht, um den Appetit anzuregen und die Verdauung zu fördern. Darüber hinaus verleihen sie mild gewürzten Gerichten - wie sie beispielsweise im Norden des Landes üblich sind, wo wenig Chili verwendet wird - eine pikante Note. Es gibt viele kommerziell hergestellte Produkte dieser Art, das bekannteste ist vielleicht das herbe Nimbu ka Achar (Pickles aus ganzen Limonen) mit seinem kräftigen, salzigen Zitrusgeschmack. Aber auch Mango, Fisch, ganze gefüllte Zitronen sowie Chilis und sogar Eier und Wildfleisch werden in ganz Indien zu köstlichen, aufregend schmeckenden Pickles verarbeitet.

Chutni oder Chutney, wie man es im Westen nennt, stammt von diesem Teil der Erde. Es gibt zwei verschiedene Arten von Chutneys, die zu indischen Mahlzeiten serviert werden: konservierte Chutneys, wie sie fertig im Handel erhältlich sind (Mango, Tomaten, Brinjal <Auberginen> usw.), und frisch zubereitete Chutneys oder Relishes, die sowohl mild und erfrischend wie brennend scharf sein können. Pudina (Minze), Hara Dhania (frischer Koriander), Tomaten, Äpfel, Kokosnüsse, Chilis, Mangos und Ingwer werden auf unzählige verschiedene Arten mit Gewürzen, Limonensaft und Essig gemischt und als frische Chutneys zubereitet.

Im Spätsommer, wenn die Mangobäume voller Früchte sind und die Monsunzeit mit ihren starken Winden und verheerenden Regengüssen noch nicht begonnen hat, verbringen indische Frauen Wochen mit Schälen, Schneiden und Mischen von Gewürzen und Früchten für Aam ka Achar und Aam Chutni (Mango-Pickles und -Chutney). Einiges davon wird auf dem Markt verkauft, den Rest bewahrt man für den eigenen Gebrauch auf.

Der Kochstil ist regional sehr verschieden. Vor etwa 1300 Jahren siedelten die in ihrer Heimat Persien verfolgten Parsen an Indiens Westküste. Unbehindert von den damals herrschenden Hindus, richteten sie ihr Leben, den Möglichkeiten entsprechend, so ein, wie sie es gewohnt waren. Ihre Nachkommen praktizieren ihre Religion und ihre Traditionen bis zum heutigen Tag. Im Lauf der Jahrhunderte fand bei der Küche der Parsen eine gewisse Angleichung statt, die nicht zuletzt durch die lokalen Zutaten bedingt war. Heute gehören Kokosnuss, Koriander, rote Chilis und Knoblauch in jeden parsischen Haushalt. Fast ein Ritual ist die sonntägliche Familienzusammenkunft zum Dhansak, einer herzhaften Mahlzeit aus verschiedenen Linsengerichten, gewürfeltem Lammfleisch und Gemüse, traditionell begleitet von kleinen Fleisch-Kebabs und einem Zwiebelsalz - Kachumber genannt - und durch geröstete Zwiebeln braun gefärbtem Reis. Gujarat ist vielleicht der einzige Bundesstaat Indiens, in dem die Küche rein vegetarisch ist, und alle Kasten und Sekten strengen Regeln folgen. Es ist jedoch keineswegs eine uninteressante und eingeschränkte Küche. Vieles wird in Form von Farshan verzehrt - schmackhafte kleine, gut gewürzte Snacks. Gujarati-Gerichte haben einen einzigartigen süß-sauren Geschmack, durch die Verwendung von Zucker und Limonensaft, die Bestandteile fast jeden Rezeptes sind. Die lokalen Köche sind berühmt für ihre Chutneys und Pickles wie für ihre Süßigkeiten. Der am Arabischen Meer gelegene Bundesstaat Maharashtra verfügt über eine grosse Auswahl von Meeresfrüchten, die oft mit einem anderen Hauptprodukt dieses Gebietes zubereitet werden, der Kokosnuss. Erdnüsse gibt es in Hülle und Fülle, und ihr aromatisches Öl verleiht lokalen Gerichten ihren besonderen Geschmack. Die Bewohner erfreuen sich auch einer reichen Auswahl an Gemüse. Viele vegetarische Gerichte, häufig mit Kokosraspeln oder Kokosnussmilch zubereitet, sind Teil ihrer Menüs.

Auch im Küstenstaat Kerala verwendet man Kokosnussprodukte (Milch, Kokosnuss, gerieben oder geraspelt oder zu einer Paste zerstampft) zu Fisch- und Gemüsegerichten. Zum Aromatisieren verwenden die Köche hier weniger Gewürze, aber dafür um so mehr frische Kräuter, wie Pudina (Minze), Methi (Trigonella) und Hera Dhania (frischer Koriander).

In Goa wiederum wird der portugiesische Einfluss spürbar - ein anderer Aspekt der komplexen indischen Küche. Die Portugiesen brachten die Chilischote nach Indien, die sich schnell verbreitete und schon bald aus der indischen Küche nicht mehr wegzudenken war. Die für diesen Teil des Landes typischen feurigen Currygerichte bestehen zum Beispiel aus Schweinefleisch, Ente oder Eiern und gerösteten Gewürzen, die mit Essig oder einer anderen säuernden Zutat vermischt werden, wodurch sie den herben Geschmack europäischer Diable-Gerichte (zum Beispiel Kari Devil <Teufelscurry>) erhalten.

In Bengalen werden mehr Meeresfrüchte und Flussfische verzehrt als Fleisch. Kräftiges, aromatisches Senfkornöl ergibt einen einzigartigen, besonderen Geschmack.

In den südlichen Provinzen Indiens sind die vorwiegend tamilischen Einwohner streng vegetarisch. Die Gerichte sind durch die beliebten Chilis meist brennend scharf. Saucen sind im allgemeinen dünn und in vielen Fällen suppenähnlich. Ein Beispiel ist Sambar, eine feurige Mischung aus zerkleinertem Gemüse, gespaltenen Erbsen und Linsen, die als Beilage zu riesigen, knusprigen Dosai-Pfannkuchen, und zwar zum Frühstück gegessen werden. Populär sind ausserdem kleine gedämpfte Griesskuchen, Iddlys genannt, die zu scharfen Currygerichten gereicht werden.

Diese Kuchen - oder Brote - unterscheiden sich von denen, die man in anderen Teilen Indiens kennt. Brote aus Weizenmehl dagegen sind ein wichtiger Bestandteil des indischen Speisezettels und ersetzen in eini-

gen Landesteilen sogar den Reis als Grundnahrungsmittel. Viele indische Brotsorten, wie beispielsweise die Chupaties und Parrathas, werden, ungesäuert, als Fladen aus feingemahlenem reinem Weizenmehl auf Blechen gebacken. Eine andere Brotsorte wiederum, Maida genannt, ist aus Sauerteig mit feinem Weissmehl zubereitet. Das als Khamir bezeichnete Treibmittel wird aus Mehl, Joghurt und Zucker gemacht. Kulchas und Rotis sind gesäuerte Brotfladen, die entweder auf einem Rost oder Blech gebacken oder in Ghee gebraten werden, damit sie knusprig und schmackhaft werden. Naans, die grossen dreieckigen Brote, werden traditionsgemäss im Tandoor-Ofen gebacken. Im allgemeinen nimmt man für den Teig Backpulver. Weder die gesäuerten noch die ungesäuerten Brote halten lange.

Indische Brote dienen auch zum Aufnehmen der Speisen. Man bricht ein kleines Stück Brot ab, taucht es in die Sauce und „löffelt“ damit ein Stückchen Curry auf. Das ist sehr praktisch, besonders dann, wenn man Currys auf traditionelle Weise mit Fingern isst.

Zu einer anderen Art von Brot gehören die Puris aus ungesäuertem reinem Weizenmehl. Sie werden glatt ausgerollt und frittiert. Dabei blähen sie sich auf wie ein Ballon und schwimmen in der Pfanne an der Oberfläche. Die hohle Mitte, die sich dabei bildet, eignet sich gut für die Aufnahme von Currys. Besonders die Vegetarier in Indien schätzen die kleinen Puris, die sie dick mit Kabli Channa (würzige Kichererbsen) belegen.

Dem zentralen Norden Indiens zu, wo der Tandoor-Ofen die Küche beherrscht, ergänzen weiche, gesäuerte Naans andere trocken geröstete Tandoor-Gerichte (wie das berühmte Tandoori-Hähnchen), wie im ganzen zubereitete Fische oder Tikkas (im allgemeinen kleine Stücke Fisch oder Huhn) und Kebabs. Der Tandoor ähnelt einem grossen, umgedrehten irdenen Pflanzentopf. Er hat dicke Tonwandungen und steht über einem Holzkohlenfeuer. Die Speisen, die im Tandoor-Ofen gegart werden, marinieren man erst mit Gewürzen und säuerlichen Zutaten, wie Limonensaft oder Dahi (Quark). Eine Lebensmittelfarbe in leuchtendem Orange wird verwendet, um den Tandoori-Speisen die traditionelle, charakteristische Färbung zu geben. Die starke Hitze im Innern des Ofens verschliesst sofort die Poren an der Oberfläche, so dass die Speisen innen zart und saftig bleiben. Tandoori-Gerichte werden meistens mit frischen oder in Essig marinierten Zwiebelringen sowie mit Zitronen- oder Limonenscheiben serviert.

Currys sind die Hauptgerichte der indischen Küche, aber es ist nicht ganz einfach, einen guten Curry zuzubereiten. Currys bestehen aus sehr verschiedenen Zutaten, die genau aufeinander abgestimmt sein müssen. Die Gewürze zum Fleisch oder für das Gemüse und die Flüssigkeit für die Sauce sind besonders wichtig. Im Norden bestimmen Garam Masala oder andere aromatische Masala (Gewürzmischungen) die Geschmacksgrundlage. Bis zu zwanzig verschiedene Gewürze - sechs aber sind es mindestens - werden in einer sorgfältig ausgewählten Kombination für ein einziges Currygericht verwendet. Rahm oder Quark macht die Sauce dick und geschmeidig. Im Süden zieht man frische Gewürze den süsseren Aromastoffen vor.

Currys werden in einem Degchi, einem tiefen Gefäss mit senkrechter Wandung, gegart, während der wackelhakenartige Karahi zum Braten verwendet wird. Eine flache, dicke Metallpfanne, die Tawa, nimmt man zum Backen von ungesäuerten Brotfladen sowie zum Rösten oder Grillieren, aber auch als Hitzeverteiler unter Degchis.

Die Inder trinken kaum Alkohol. Zu den Mahlzeiten werden Lassi, gewöhnliches Wasser, Kokoswasser oder Kokosnussmilch, Fruchtsäfte (Mango ist besonders beliebt) und Tees gereicht. Tees werden wunderbar aromatisiert mit Gewürzen wie Kardamom, Zimt und Muskatblüten. In Kashmir war lange der Samowar russischen Stils im Gebrauch, in dem stark gewürzte Mixturen angesetzt wurden, meist mit einer Prise Backpulver, um dem Tee eine rosarote Färbung zu verleihen.

4 INDONESIA - Symphonie der Düfte

Name:	Republik Indonesien
Fläche:	1'912'988 km ²
Einwohner:	(2001) 206,1 Mio.
Hauptstadt:	Jakarta
Amtssprache:	Bahasa Indonesia
Währung:	Rupiah (IDR)

In einem weiten Bogen beiderseits des Äquators, zwischen Asien und Australien, reihen sich die insgesamt 13'677 Inseln (davon 6'044 bewohnt) des indonesischen Archipels aneinander. Und obwohl die meisten dieser Inseln nichts als unbewohnte, aus dem Meer ragende Felsen sind, erreicht die Fläche aller Inseln doch die fünfeinhalbfache Grösse Deutschlands. Einschliesslich seiner Wasserflächen erstreckt sich Indonesien sogar über eine Fläche, die, auf Europa bezogen, von Irland bis zum Ural und von Helsinki bis nach Sizilien reichen würde. Wenn ganz im Osten des riesigen Archipels, auf das Hochland West-Neuguineas, schon die Morgensonne brennt, ist im Westen, auf Sumatra, noch tiefe Nacht. Diese weiträumige, zersplitterte Staatsgebilde steckt voller Kontraste: Undurchdringliche Urwaldgebiete, Sümpfe und aktive Vulkane stehen im krassen Gegensatz zu lieblichen Reisterrassenlandschaften. Und auch die Tatsache, dass Indonesiens mineralstoffreiche Ascheböden zu den fruchtbarsten der Erde gehören und das Land aufgrund seiner Bodenschätze immense Reichtümer birgt, mag nicht damit harmonieren, dass Indonesien ein Entwicklungsland geblieben ist, dessen Bevölkerung grösstenteils unter dem Existenzminimum lebt. Die grosse ethnische und kulturelle Vielfalt der Inselwelt prägt die Lebensformen. Über 360 verschiedene Völker, die teilweise ihre eigene kulturelle Identität bis heute wahren konnten, sprechen über 250 Regionalsprachen und viele Dialekte neben der erst 1945 eingeführten offiziellen Staatssprache Bahasa Indonesia.

Java war bereits im älteren und mittleren Pleistozän der Lebensraum von Frühmenschen. Der Archipel wurde jedoch während des Neolithikums von mehreren Einwanderungswellen protomalaiischer Stämme aus dem asiatischen Festland überflutet. Nachweisbar ist die hochstehende, aus Südchina und Tonkin eingeführte Dongsonkultur (2. Hälfte 1. Jt. v.Chr. - 1. Jh. n.Chr.), mit der die Technik der Bronze- und Eisenbearbeitung sowie der Nassfeldbau nach Indonesien kam.

Der Abstammung nach gehört demnach die überwiegende Mehrheit der 200 Millionen Indonesier zur malaiischen Völkerfamilie. Die ersten vom südostasiatischen Festland eingewanderten Malaien, die sogenannten Proto-Malaien, kamen vor über 3'500 Jahren. Sie wurden aber von den später nachfolgenden Deutero-Malaien in die abgeschiedenen Hochländer der Inseln zurückgedrängt. Hier konnten sie lange Zeit ungestört in ihrer Kultur leben und viele ihrer Traditionen unverfälscht erhalten, wie etwa die Toraja auf Sulawesi (Insel Celebes), die Batak auf Sumatra und die Dayak auf Kalimantan (Insel Borneo).

Während die Proto-Malaien grösstenteils von fremden Einflüssen abgeschieden lebten, wurden die Deutero-Malaien in der Vergangenheit von allen Hochreligionen der Welt beeinflusst. Im 1. Jh. kam mit indischen Seefahrern und Händlern der Buddhismus und der Hinduismus nach Indonesien. Unter ihrem Einfluss entwickelte sich, zu einer Zeit, als Europa noch im tiefsten Mittelalter steckte, eine eindrucksvolle eigene indonesische Hochkultur, die noch heute in der Tempelarchitektur Javas zum Ausdruck kommt, z.B. im Borobudur in Zentraljava. Er ist der grösste buddhistische Tempel Südostasiens und die bedeutendste touristische Stätte Indonesiens.

Seit dem 12. Jh. brachten arabische Händler den Islam nach Indonesien. Im 15. Jh. hatte er sich auch über Java verbreitet, und bald danach standen fast alle wichtigen Inseln unter dem grünen Banner des Propheten. Indonesien wurde zum östlichsten islamischen Land der Erde, und heute bekennen sich über 90% der Bevölkerung zu dieser Religion. Zwar übernahm die Bevölkerung den Islam, sie passten ihn aber ihren Bedürfnissen und Vorstellungen an. So erhielt der indonesische Islam eine ganz eigene Erscheinungsform, die aus einer Mischung hinduistischer, islamischer und animistischer Glaubensvorstellungen besteht. Darum spielen neben dem Islam die hinduistischen Götter und die Geister der Ahnen auch heute noch eine fast ebenso grosse Rolle. Nur kleinere Bevölkerungsgruppen entzogen sich der neuen Religion, indem sie sich in unwegsame Gegenden zurückzogen. So lebt z.B. das Volk der Tengger, deren Religion eine Mischung aus Hinduismus und Buddhismus ist, noch heute im Bergland um den Vulkan Bromo (Java), der wohl zu den beeindruckendsten landschaftlichen Sehenswürdigkeiten Indonesiens zählt.

Auch auf Bali konnte der Islam kaum Anhänger gewinnen. Hier entwickelte sich eine einmalige, komplexe Form des Hinduismus, der noch heute 95% der Balinesen angehören (gemessen an der Gesamtbevölkerung Indonesiens sind dies jedoch lediglich 1,5%). Von zentraler Bedeutung im Bali-Hinduismus ist der Glaube an die Unsterblichkeit der Seele. Das Dasein besteht aus einem immerwährenden Zyklus von Wiedergeburten. Der Tod eines Menschen ist für die Balinesen deshalb kein trauriges Ereignis, sondern Anlass für eine fröhliche, farbenprächtige Zeremonie, das Ngaben. Der Höhepunkt eines Ngaben ist die Leichenverbrennung. Der Verstorbene wird in einem Totenturm aus Bambus, Holz und buntem Papier, der bis zu 12 m hoch sein kann, zum Verbrennungsplatz getragen. Unterwegs versucht man, böse Geister, die den Verstorbenen verfolgen, abzuschütteln, indem man an allen Wegkreuzungen den Totenturm einige Male in schnellem Tempo um die eigene Achse dreht. Durch die Leichenverbrennung erfolgt die Loslösung der Seele vom verstorbenen Kör-

per. Zum Abschluss des Ngaben wird die Asche auf einer Trage zum Meer gebracht und dem Wasser übergeben. Nun erst hat die Seele ihr früheres Leben endgültig beendet.

Anfang des 16. Jh. drangen als erste europäische Macht die Portugiesen bis nach Indonesien vor. Sie wurden jedoch keine 100 Jahre später von den Niederländern abgelöst, die im Gerangel um den lukrativen Gewürzhandel siegten und nach und nach fast das gesamte Gebiet des heutigen Indonesien eroberten. Mit den Europäern kam auch das Christentum. Vor allem Volksgruppen, die noch nicht islamisiert waren, bekennen sich heute zu diesem Glauben. Heute bekennen sich 6% der Bevölkerung zum Christentum, vor allem im Gebiet von Ost-Timor, dem ehemaligen portugiesischen Teil Indonesiens.

Die Bevölkerung chinesischer Abstammung, die schon seit vielen Generationen in Indonesien lebt, bildet mit über 4 Millionen die grösste ethnische Minderheit. Das Verhältnis zwischen Indonesiern malaiischer Abstammung und den Chinesen ist recht problematisch. Durch ihren Fleiss und ihre Strebsamkeit hatten sich die Chinesen in fast allen Bereichen der Wirtschaft führende Rollen verschafft. Das hatte den Zorn der noch grösstenteils vom Reisbau lebenden Indonesier auf sie gelenkt, und man wirft ihnen Beherrschung und Ausbeutung des Volkes vor. Ein kommunistischer Putschversuch, den der Staatspräsidenten General Sukarno inszenierte, wurde 1965 von der Armee unter General Suharto niedergeschlagen. Sukarno musste abtreten und die Macht General Suharto überlassen. In einer grausamen Kommunistenjagd wurden nach dessen Machtergreifung eine Million „Linke“ im Namen der Freiheit ermordet. Die meisten Opfer waren allerdings keine „Linken“, sondern Chinesen, die schon seit Generationen in Indonesien lebten.

Die holländische und die kurze britische Kolonialzeit haben vor allem in der Wirtschaft ihre Spuren hinterlassen - alle fremden Einflüsse finden sich aber auch in der Küche des Landes wieder. Während des 2. Weltkrieges beendete die japanische Invasion 1942 die niederländische Herrschaft. Nach der Kapitulation Japans kehrten die Holländer im Gefolge von britischen Truppen mittels „Polizeiaktionen“ für kurze Zeit wieder nach Indonesien zurück und sicherten sich erneut die Herrschaft über grosse Teile des Landes. Bald darauf folgte die Unabhängigkeit Indonesiens. Sukarno, bereits seit 1945 provisorisches Staatsoberhaupt, übernahm 1949 offiziell als Staatspräsident die Führung des Landes, das noch bis 1954 in Personalunion mit der niederländischen Krone verbunden blieb.

Wie das indonesische Staatsmotto - „Einheit in der Vielfalt“ - , so gibt sich auf den ersten Blick auch die indonesische Küche einheitlich. Von ihrer traditionellen Vielfalt bekommt so mancher Reisende in den Hotelrestaurants nicht viel zu sehen oder zu schmecken, denn egal, ob man nun in West-Sumatra oder in Nusa Tenggara Timur, der östlichen Sundainseln, isst, die Gerichte, die auf den Speisekarten der Restaurants angeboten werden, sehen sich fast immer sehr ähnlich. Wer hier täglich Altbekanntes wie gebratenen Reis (Nasi Goreng) und die indonesische Variante des Allerweltsgerichts Chop Suey, gebratenes Gemüse (Cap Cay Goreng), wählt, mag die indonesische Küche in der Tat langweilig finden. Doch wer experimentierfreudig kostet, was an den verheissungsvollen kleinen Eßständen der Märkte und Nachtmärkte angeboten wird, stellt schnell fest, dass die traditionelle Vielfalt der indonesischen Küche nicht nur auf die heimischen Herde beschränkt ist.

Die indonesische Küche gilt als eine der besten Asiens. Als Handelsland hatte sich das Archipel schon früh fremden Einflüssen geöffnet, und so entwickelte sich seine Küche aus einer Überlagerung mehrerer anderer Kochstile. Von den Indern kommen die Currys und der grosszügige Gebrauch von Gewürzen, mit denen Indonesien reich gesegnet ist. Ein unverkennbares Zeichen des islamischen Einflusses sind aufgespiesste, über Holzkohlenfeuer gegrillte Fleischstücke. In Indonesien heissen sie Sate. Ihre unvergleichbare Geschmacksnote, die sie eindeutig vom arabischen Schisch Kebab und vom kaukasischen Schaschlik unterscheidet, erhalten die Spiesse durch Marinieren in süsser Sojasauce (Kecap Manis) und durch die Erdnüssauce, mit der man sie isst.

Der Islam brachte auch eine Reihe von Vorschriften, die sich auf die Küchentritionen auswirkten. So essen etwa muslimische Indonesier kein Schweinefleisch. Nur Balinesen, Chinesen, Christen und die nicht islamisierten Völker in den Hochländern bereichern ihren Speisezettel mit Schweinefleisch (Babi). Auch Alkoholenuss ist den Moslems verboten. Daher spielen alkoholische Getränke in weiten Teilen Indonesiens eine untergeordnete Rolle, sind aber in den Städten, bei den Chinesen und auf Bali ohne Schwierigkeiten aufzutreiben. Bei indonesischen Mahlzeiten gibt es in der Regel Wasser zu trinken. Bei besonderen Anlässen dagegen reicht man ein starkes heimisches Gebräu aus dem Saft der Kokosnuss oder einen lieblichen roséfarbenen Reiswein aus Bali, den Brem. Trügerisch mild im Geschmack, ist er von tückischer Stärke.

Im Ramadan, dem islamischen Fastenmonat, darf von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang nichts gegessen und getrunken werden. Während dieser Zeit sind es die Chinesen, die den hungrigen Reisenden retten. Der Einfluss der chinesischen Küche ist unverkennbar und entsprechend ähnelt sich auch die Küchenausstattung: Gekocht wird in einem halbrunden Topf aus Metall, der aussieht wie eine flache Schüssel, Quali oder Wajan heisst und mit dem chinesischen Wok identisch ist. Mit einem Mahlstein (ersatzweise einem Mixer) zum Zerkleinern von Gewürzen und Erdnüssen und einem Topf zum Reiskochen hat man dann auch schon seine Küchenausstattung komplett.

Die niederländische Präsenz hinterliess europäische Merkmale auf der indonesischen Speisekarte. Umgekehrt wirkte die indonesische Küche anregend auf die holländische. So brachten die Holländer eine der grossen Köstlichkeiten der indonesischen Küche, die Rijstafel (Reistafel), nach Europa. Der Name stammt

noch aus der Zeit des Gewürzhandels, als die Holländer in ihrem Kolonialreich üppige Bankette hielten. Die Gäste sassen an langen Tischen, auf denen zwischen kunstvollen Blumenarrangements grosse Schüsseln mit Reis standen. Reihen von Dienern im Sarong waren damit beschäftigt, bis zu dreissig oder vierzig verschiedene Currys, Fleischgerichte, Gemüse, Eier und Salate anzubieten und dazu viele Arten von knusprigen, scharfen, würzigen und knackigen Sambals. Die Tradition der Rijstafel ist bis heute erhalten. Zwar wird sie jetzt in Form eines Buffets serviert, aber sie präsentiert noch immer die ganze Vielfalt und den Glanz der indonesischen Küche.

Der Kampf europäischer Grossmächte um das lukrative Gewürzmonopol zeugt von der alten Bedeutung des Gewürzbaus für den Archipel. Deshalb verwundert es auch nicht, dass die indonesische Küche vom Aroma verschiedenartiger exotischer Gewürze und Zutaten geprägt ist. Die wichtigsten Gewürze sind Chili (Lombok), Nelken (Cengkeh), Zitronengras (Sereh), Muskatnuss (Pala), Tamarinde (Asam), Pfeffer (Merica), Ingwer (Jahe), Galgant (Laos), Koriander (Ketumbar), Zimt (Kayu Manis), Kardamom (Kepulaga), Knoblauch (Bawang Putih) und Schalotten (Bawang). Zutaten wie Sojasauce (Kecap), Chilisauce (Sambal), Garnelenpaste (Terasi) und Erdnüsse (Kacang) runden die Gerichte, die zwar scharf, niemals aber so feurig wie in Thailand oder Südindien sind, geschmacklich ab. Milch, jedenfalls Kuhmilch, ist in der indonesischen Küche nahezu unbekannt. Nach altem Brauch wird statt dessen der Saft von ausgepresstem Kokosfleisch (Santen) verwendet. Fleisch und Gemüse, in dieser Kokosmilch gekocht, bekommen eine unverwechselbare Note.

Die Gerichte bieten ein Kaleidoskop an leuchtenden Farben, miteinander kontrastierenden Strukturen und eine Symphonie verlockender Düfte. Die häuslichen Mahlzeiten sind im Gegensatz zur Extravaganz und Pracht indonesischer Bankette sehr einfach.

Kontraste schaffen in der Küche Indonesiens die Harmonie: Die feurige Schärfe von Chilis wird mit kühlender Kokosnussmilch oder frischen, knackigen Gurken gelöscht; knusprig fritierte Krupuks (Krabbenbrot) umgeben ein weiches Reisgericht; Saures wird durch Süsses ausgeglichen; scharfe Sambals begleiten mild gewürzte Gerichte.

Überall in Indonesien ist man von verführerischen Düften umgeben: dem verheissungsvollen Rauch eines Holzfeuers; einem Hauch von gerösteten Kokosnüssen; dem alles durchdringenden Duft von Pandan (Pandanusblatt); dem intensiven Geruch von Trassi-Belachan (Garnelenpaste); dem Aroma geriebener, gerösteter Erdnüsse bei der Zubereitung von Sate- oder Gado-Gado-Sauce; einer Brise von Nelken, wenn sich jemand eine Kretek (mit Nelken aromatisierte Zigarette) anzündet; oder den einladenden Wohlgerüchen, die aus den Töpfen über dem Holzkohleöfchen eines Strassenverkäufers aufsteigen und Soja, Zucker und geröstetes Fleisch vermuten lassen.

Von der Westküste Sumatras kommen die meisten der köstlichen kulinarischen Kreationen Indonesiens. Dort ist die Heimat der Padang-Gerichte, benannt nach der grössten Stadt der Insel. Mit dem Reichtum verfügbarer heimischer Gewürze haben einfallreiche Köche eine bemerkenswerte Küche entwickelt, und zwar auf der Grundlage dicker Saucen und scharf gewürzter Currys, herber gepickelter Fischgerichte, pikanter Sates und gaumenverbrennender kleiner Häppchen scharfer Meeresfrüchte und feuriger gerösteter Gerichte.

Die Padang-Küche wird - wie die meisten Küchen der Welt - von den lokal verfügbaren Zutaten bestimmt. Und nicht selten hat dabei die Not die Phantasie der Köche beflügelt. Padang ist das Herz der alten Gewürzinseln, und die meisten Gewürzarten werden hier angepflanzt. Die Hauptzutaten, die indonesischen Köchen zur Verfügung stehen, sind Rind- oder Büffelfleisch sowie Innereien, wie Hirn, Leber und Kaldaunen. Da die Indonesier, wie schon an anderer Stelle erwähnt wurde, vorwiegend Moslems sind (mit Ausnahme der Balinesen, die Anhänger des Hinduismus sind), ist das nach islamischem Glauben unreine Schweinefleisch von der indonesischen Tafel gänzlich verbannt. Innereien nehmen dagegen in der indonesischen Küche einen wichtigen Platz ein. Das scharfe Gulai Kantjah der Padang-Küche vereinigt so viele Arten von Innereien, wie verfügbar sind, zu einem köstlichen Schmorgericht. Gulai Hati ist ein mit Sereh (Zitronengras) und Laos (Galgant) aromatisiertes Lebergericht, in einer leichten, von Turmeric gelb gefärbten Sauce auf der Basis von Kokosnussmilch. Hati Bumbu Bali ist gewürfelte Leber, kombiniert mit Sojasauce, Zucker, geriebenen Erdnüssen und gerösteten Zwiebeln.

Javanische Gerichte enthalten, im Vergleich zu anderen Ländern und Provinzen Asiens, etwas weniger Chili, aber dafür um so mehr Würzen. Sie sind sehr aromatisch, oft cremig durch den Gebrauch von Santen (Kokosnussmilch) für die Saucen und geschmacklich eine Idee süsslich. Von hier kommen auch die gerösteten Gerichte.

Das Leben auf Bali scheint sich hauptsächlich rund um die Tempel abzuspielen, mit einer Folge von religiösen Festen, die das ganze Jahr stattfindet. Das Selamatan - oder „Fröhliches Festmahl“ - ist ein Anlass, bei dem auch die ärmste Familie eine Mahlzeit kocht, so üppig, wie es ihr möglich ist, um dann zusammen mit Nachbarn in farbenprächtiger Prozession durch die Reisfelder zum Tempel zu ziehen. Die Frauen balancieren dabei auf dem Kopf Körbe mit Nahrungsmitteln, die sowohl zum Essen wie als Opfergabe bestimmt sind. Sie werden dann wundervoll auf Holztablets angerichtet, garniert mit Blumen und kunstvoll gewobenen Gebilden aus Palmbblattstreifen und Bananenblättern. Der Mittelpunkt der Prachtentfaltung ist immer ein turmartiger Kegel aus Nasi Kunci (gelber Reis) und vielleicht ein am Spiess gebratenes oder auf Holzkohle gegrilltes Babi Guling (Spanferkel) beziehungsweise eine Bebek Betutu (würzige Ente).

Die täglichen Mahlzeiten sind sehr einfach, aber trotzdem beeindruckend. Strassenrestaurants bieten in Aluminium- und emaillierten Töpfen eine reiche Auswahl von Currys in allen Farbnuancen an: das eine gelb

vom Kunci (Turmeric); ein anderes intensiv braun durch irgendeine Gewürzmischung; eines leuchtendrot mit Chilis; wieder ein anderes ockerfarben durch geröstete Zwiebeln; oder eines weiss von Santen (Kokosnussmilch). Daneben gibt es Gerichte aus gedünstetem grünem Gemüse, beispielsweise in einer Sauce aus gesalzener Kokosnussmilch, oder als Salate schmackhaft angemachte Früchte und Gemüse. Beispiele dafür sind Rudjak oder Gado-Gado. Das erstere wird mit Kecap Manis, einer süsslichen Soja- und Chilisauce zubereitet, letzteres mit einer cremigen Erdnuss-Sauce.

Früchte gibt es in Indonesien im Überfluss, und die einheimischen Köche scheuen sich nicht, sie in Currys, Salaten und sogar in Suppen zu verwenden. Bananen und Ananas, die mehr exotische Salak mit ihrem knackigen Fleisch und der schlangenhautartigen Schale oder saftige Rambutans und Belimbing (Karambole oder Sternfrucht) bilden die Zutaten für viele Rezepte.

Reis, entweder einfach oder mit Turmeric beziehungsweise Kokosnuss aromatisiert, wird zu jeder Mahlzeit gereicht. Es gibt immer mindestens zwei Currys zur Auswahl, mit einer Reihe von Beilagen (Sambal) und Salaten.

Appetitanregende Snacks aller Arten gibt es in Strassenrestaurants, Buden und bei Strassenverkäufern und werden stehend oder im Gehen gegessen. Diese Snacks bestehen vor allem aus gebratenen Bananen (Pisang Goreng), Nangka-Plätzchen, kleinen, mit Erdnuss gefüllten Kuchen, Krupuk (Krabbenbrot) und Satays.

Gula Jawa, ein brauner Palmzucker, wird für viele schmackhaften Gerichte verwendet, hauptsächlich für javanische. Im wesentlichen wird er jedoch für Desserts und süsse Erfrischungsgetränke genommen. Das populärste ist Cendol, eine Mischung aus irgendeinem Erbsmehlprodukt, Kokosnussmilch, zerstoßenem Eis und Palmzucker. In Indonesien und den umliegenden Ländern ist dieser Palmzucker wichtigster Bestandteil von Desserts, die auf unzähligen Kombinationen aus Reis und Kokosnuss basieren. Eines der köstlichsten ist Kueh Klepon, Bällchen aus Glutireismehl, die mit Kokosflocken umhüllt sind und gefüllt mit geschmolzenem Gula Jawa.

Indonesier legen weniger Wert darauf, wo man isst, sondern vielmehr was man isst. Das Äussere eines Restaurants ist unwichtig, und oft sind sie unattraktiv gelegen und ausgestattet. Das spricht aber, wohlgeachtet, nicht gegen die Qualität der Speisen.

Die oberste Kategorie von traditionellen Speiselokalen sind die Restoran, die sich durch eine Speisekarte, hohe Preise und eine Klimaanlage auszeichnen. Die grossen Restoran werden meist von Chinesen betrieben.

Unter Rumah Makan versteht man einfache Restaurants, in denen man isst. Hier hängt die nicht allzu umfangreiche Speisekarte in Form eines Schildes an der Wand, oder das Angebot ist direkt in Schüsseln oder auf Platten unter Glas am Eingang ausgestellt.

Fast jeder ältere Indonesier hat in seinem Leben schon einmal Hunger kennengelernt, und selbst heute fallen in den meisten indonesischen Häusern die täglichen Mahlzeiten bescheiden aus. Reis ist das Grundnahrungsmittel Nummer eins, und egal, was an Speisen aufgetragen wird, Reis steht immer im Mittelpunkt der Mahlzeit. Im kleinen Masstab ist jedes indonesische Essen eine Reistafel, denn zum Reis werden gerne zwei oder drei Gemüse- oder Fleischgerichte und auch Suppen serviert. Wichtiger Bestandteil einer Mahlzeit sind die höllisch scharfen Sambals. Der Anteil an Fleisch, Fisch oder Gemüse ist für den europäischen Geschmack recht gering und dient nur dazu, dem Reis einen Beigeschmack zu geben. Es gibt nicht wie bei europäischen Menüs eine festgelegte Reihenfolge, in der die einzelnen Speisen serviert werden. Alle Gerichte werden auf einmal, oder kurz hintereinander, ohne viel Zeremoniell zusammen auf den Tisch gestellt. So kann man - je nach Appetit - nach Belieben auswählen und kombinieren.

Im Gegensatz zu den bescheidenen täglichen Mahlzeiten stehen die zu besonderen Anlässen verschwendisch und mit grosser Pracht und Extravaganz gefeierten Bankette, die man Selamatan nennt. Willkommenen Anlässe für ein Selamatan finden sich immer.

5 JAPAN - Einfachheit und Eleganz

Name:	Nihon-Koku
Fläche:	377'837 km ²
Einwohner:	(2001) 127,1 Mio.
Hauptstadt:	Tokio (Tokyo)
Amtssprache:	Japanisch
Währung:	Yen (JPY)

Japan ist mit seinen über 1'000 kleinen Inseln ein Inselstaat, der historisch stark von seinen asiatischen Nachbarn beeinflusst wurde. Gleichwohl bewirkt die räumliche Trennung vom Festland, dass sich die japanische Kultur viele Eigentümlichkeiten bewahrt hat. Japan war nie immer geographisch vom Kontinent abgeschnitten. Ende der letzten Eiszeit, also vor ca. 10'000 Jahren, stieg der Meeresspiegel und überflutete die Landbrücke, die Japan mit dem Festland verband. Das heutige Japan besteht aus einer Inselkette, die sich auf Berggründen über eine Länge von 3'000 km vor der Ostküste des asiatischen Kontinents erstreckt. Die südlichsten Inseln von Okinawa liegen ungefähr auf dem 25. Breitengrad, die Nordspitze von Hokkaido auf dem 45., also auf derselben Höhe wie z.B. Miami oder Kairo bzw. Montreal oder Mailand.

Der erste japanische Archipel tauchte vor etwa 26 Millionen Jahren aus dem Meer auf, doch es dauerte weitere 16 Millionen Jahre, bis der Archipel in seiner jetzigen Form entstand. Eine heftige vulkanische Tätigkeit hatte dazu beigetragen, das Gelände nach und nach zu formen. Es ist anzunehmen, dass das Japanische Meer zunächst ein riesiger Inlandsee war und Japan im Nordosten und Südwesten mit dem Festland zusammenhing. Der endgültige Archipel begann sich vor der letzten Eiszeit zu bilden, dass heisst vor etwa 18'000 Jahren, als er sich im Südwesten vom Festland löste. Bis zur vollständigen Loslösung vergingen noch 6'000 Jahre. Nachdem das geographische Gebiet nunmehr klar umrissen war, konnte sich die japanische Identität verwickeln.

Die ethnische Herkunft des japanischen Volkes ist ebenfalls nicht voll geklärt. Die Einwanderung vermutlich mongolischer und malaiischer Stämme erfolgte entweder von Süden her oder in drei Strömen, zwei von Süden und einer von Norden, in der mittleren Steinzeit. Neueste archäologische Funde weisen altsteinzeitliches Leben schon vor 20'000 Jahren nach. Die Träger der Jomon-Kultur (so genannt nach den aus dieser Zeit stammenden Funden der Schnurmusterkeramik), die von etwa 7000 v.Chr. bis in das 3. vorchristliche Jh. datiert wird, gelten als die Urbewohner. Als Fischer, Jäger und Sammler lebten sie unberührt von auswärtigen Einflüssen in dörfliche Kleingemeinschaften ein eigenständiges Leben, das vermutlich stark von Animismus bestimmt war. Sie betrieben auch eine Art primitiver Landwirtschaft. Die Ureinwohner des Archipels, die Ainu - offenbar Nachkommen der paläarktischen Völker -, setzten sich aus den Nomadenstämmen zusammen, die dem Wild nachfolgten oder sich vom Fischfang ernährten. Das Leben der Völker längst vergangener Zeiten ist schwer zu ermitteln; unzählige kultische und magische Gegenstände, die teilweise noch aus der ersten Jomon-Zeit stammen, zeugen indessen von einer religiösen Gedankenwelt. Weibliche Figurinen mit unverhältnismässig grossen Geschlechtsmerkmalen scheinen der Fruchtbarkeit sakralen Charakter zu verleihen. Kreise aus Steinen, Tonmasken und maskierte Figurinen aus der Endepoche der Jomon-Kultur zeugen von den Riten einer Gesellschaftsform, die von einer Metaphysik beeinflusst war.

Als legendärer erster Kaiser (Tenno „Erhabener des Himmels“) und Begründer des japanischen Kaiserreiches und der bis heute regierenden Dynastie gilt Jimmu, der angeblich schon 660 v.Chr. den Thron bestiegen haben soll. Der japanischen Mythologie nach war Jimmu-Tenno der Enkel der Gottheit Ninigi, die wiederum eine Enkelin der Sonnengöttin Amaterasu war.

Eine ganze Reihe von Lagern und Fundstätten bezeugt den Vormarsch aus dem Süden und Westen einer zweiten Bevölkerung, die sofort als höher kultiviert, militärisch tüchtiger und besser organisiert erscheint. Höchstwahrscheinlich stehen wir hier vor den Ahnen der Japaner. Sie erscheinen von Anfang an als Erzeuger von Töpfereien von ausgezeichneter Qualität, die nach dem Namen des Ortes, wo sie zuerst entdeckt wurden, als sog. „Typus Yayoi“ bezeichnet werden. Die Zeit der Yayoi-Kultur dauerte etwa von 300 v.Chr. bis 300 n.Chr. Sie brachten aus Korea und Südchina den Nassfeldreisbau mit nach Japan. Dank der Verwendung eiserner Handwerkzeuge konnte sich die Reiskultur ausgezeichnet entwickeln. Der Abbau von Bodenschätzen und die Reiskultur führten schlussendlich zur allgemeinen Sesshaftigkeit. Auf der Grundlage einer Verschmelzung kulturell-handwerklicher Einflüsse vom asiatischen Festland mit bestehenden Praktiken der Ureinwohner bildeten sich die japanische Lebensform und die Staatsordnung heraus.

Die japanische Urgeschichte besteht hauptsächlich in einem ununterbrochenen Vormarsch von Süden gegen Norden und Osten, in einem ewigen Zustand des Kriegs zwischen den Eroberern und den seltsamen bärtigen Ureinwohnern, die als Emishi oder auch Ebisu (Barbaren) bezeichnet werden. Drei Verwandtschaftslinien nimmt man an: eine aus Nordasien über Korea, eine aus dem mittelsüdlichen China und eine aus der Südsee über die Philippinen und Formosa.

Bis um 400 n.Chr. hatten sich die japanischen Teilstaaten zum Staat Yamato vereinigt, dessen Staats- und Sozialgefüge trotz des Einflusses der chinesischen Kultur in den folgenden Jahrhunderten unverändert blieb. Über die Lebensumstände jener Zeit weiss man recht gut Bescheid, denn die Bewohner des frühen Ya-

mato gaben ihren Toten Nachbildungen von Gegenständen des täglichen Lebens, Haniwa, mit ins Grab: aus Keramik gebrannte Kriesfiguren, Reiter, Musikanten, Pferde, aber auch Häuser, Boote und Waffen.

Im 6. Jh. n.Chr. kam der Buddhismus über Korea nach Japan und mit ihm das Gebot, nicht zu jagen und keine Tiere zu töten. Ihm hat die japanische Küche ihre Sojaprodukte zu verdanken. Denn Miso (Sojabohnenpaste), Sojasauce und Tofu wurden entwickelt, weil man nun ohne Fleischprodukte auskommen musste. So hat sich in Japan auch eine eigenständige und köstliche Gemüseküche entwickelt. Der Gegensatz des Buddhismus zur einheimischen Religion Schinto führte zwischen den Adelparteien zu heftigen Auseinandersetzungen, aus denen die reformbereiten probuddhistischen Soga als stärkste Macht des Reiches hervorgingen. Es dauerte aber fast ein Jahrhundert, bis der Buddhismus in Japan etabliert war.

Es folgte die Periode des Absolutismus. Der Kronprinz Shotoku setzte im ausgehenden 6. Jh. n.Chr. den Buddhismus als Staatsreligion ein, übernahm chinesische Verwaltungseinrichtungen und verkündete im Jahre 604 einen Kodex, mit denen er die theoretische Begründung eines „Kaisers“ und „Himmelssohnes“ als absolutes, göttlich legitimes Staatsoberhaupt gab. Der Kaiser wurde alleiniger Eigentümer des gesamten Bodens; an die Stelle des lose gefügten Geschlechterverbandes trat ein straff organisierter kaiserlicher Beamtenstaat.

Es folgte eine Periode, in der der politische Einfluss buddhistischer Priester ständig zunahm. Unter Kaiser Kammu erreichten Macht und Ansehen des Throns ihren Höhepunkt. Der Tenno verlegte damals seine Residenz von Nara nach Heiankyo (Heian), das spätere Kyoto. Er wollte so weit wie möglich weg von den buddhistischen Grosstempeln in Nara. Denn ihre Mönche hatten begonnen, sich in die Politik Japans einzumischen, und gefährdeten sogar die Herrscherdynastie. Kyoto, die ehrwürdige Kaiserstadt, war nun über ein Jahrtausend das kulturelle, religiöse und, mit Unterbrechung, auch das politische Zentrum Japans.

Die wichtige Rolle, die die Militäraristokratie aus den Provinzen in den Staatsgeschäften zu spielen begann, und das Entstehen einer zentralen Militärbehörde mit weiten Machtbefugnissen im zivilen Bereich, brachten gegen Ende des 12. Jh. grundlegende Veränderungen der japanischen Gesellschaft und ihrer Regierungsform. Zur Umgehung des Hofes errichteten die Shogune (Kronfeldherren) in Kamakura ein neues Militärhauptquartier. Die Zeit der ersten Shogunate war gekennzeichnet durch innere Auseinandersetzungen und äussere Gefahren (Abwehr der Mongolen). Die Kaiser residierten in dieser Zeit machtlos in Kyoto. Der Kriegerkaste der Shogune, die den strengen Zen-Buddhismus förderte, verdankt die Stadt viele ihrer Tempel und den berühmten grossen Buddha.

Ende des ausgehenden 13. Jh. war Japan verschiedenen Angriffen der Mongolen unter Dschingis Khan, einem Enkel von Kublai Khan, ausgesetzt. Die Mongolen versuchten vergeblich, die japanischen Inseln einzunehmen. Die Samurai-Anführer wehrten sich heldenhaft gegen die Übermacht der mongolischen Heere. Zudem war der Taifun der Kamikaze, der „göttliche Wind“, dessen rechtzeitiges Eingreifen in die Schlacht die Japaner über Jahrhunderte davon überzeugte, dass ihr Land unter dem besonderen Schutz der Götter stand.

Das von den Portugiesen in das Land gebrachte Christentum wurde bald unterdrückt; der Christenaufstand von Shimabara um 1637/1638 löste eine Christenverfolgung aus und diente als Begründung für die Landesabschlüssung, die zwei Jahrhunderte dauern sollte. Die Portugiesen erhielten ein Einreiseverbot und fortan durften neben Chinesen nur die Niederländer in Japan landen, deren Handelstätigkeit ausschliesslich auf Nagasaki beschränkt blieb.

Der wirtschaftliche Aufstieg Japans im 17. Jh. liess eine städtische-bürgerliche Kultur entstehen. Es entstand die Gliederung der Bevölkerung in 4 Stände: 1. die schwertragenden und einem Lehensstand (Staats- und Kriegsdienst, Priester, Gelehrte, Ärzte, Künstler) angehörenden Samurai, 2. die Bauern, die ihr Land pachteten und beträchtliche Abgaben zu einrichten hatten, 3. die Handwerker und 4. die Kaufleute.

Der Abschottung Japans wurde im 19. Jh. ein Ende bereitet, als ein amerikanisches Geschwader im Jahre 1853 in der Tokiobucht erschien und die japanische Regierung zwang, einen Freundschafts- und Handelsvertrag mit USA abzuschliessen. Darauf folgten ähnliche Verträge mit europäischen Grossmächten, worauf einige Häfen Japans zum Handel mit Ausländern freigegeben wurden. In Japan machte sich aber eine fremdenfeindliche Stimmung breit, die in schweren Auseinandersetzungen gipfelte. Daraufhin wurde Kagoshima durch britische Kriegsschiffe bombardiert.

Mit der Auflösung der Territorialherrschaften entstand anstelle des Feudalstaates die absolute Monarchie. 1873 wurde durch die Einführung einer Geldgrundsteuer dem privilegierten Samuraistand die materielle Grundlage entzogen. Heerwesen, Justiz und Verwaltung wurden nach europäischem Muster umgestaltet, Technik und kapitalistische Organisationsformen in kürzester Zeit übernommen. Die Erfolge dieser Reform von oben beruhten z.T. auf dem Wirken ausländischer Experten sowie japanischer Spezialisten, die im Ausland ihr Wissen angeeignet hatten. Der Schlußstein der Reformen war die Einführung einer neuen, nach preussischem Vorbild ausgearbeiteten Verfassung, die Japan zur konstitutionellen Monarchie (jedoch noch mit einem sehr beschränkten Zensuswahlrecht) machte. 1890 wurde das erste Parlament einberufen, doch die parlamentarische Regierungsform setzte sich nicht durch. Aussenpolitisch verschärften sich die Spannungen mit China, die zwar im Vertrag von Tientsin (1885) vorläufig beigelegt worden waren, so sehr, dass es zwischen beiden Ländern 1894 zum Krieg kam, der von Japan auf Grund des moderneren Heeres gewonnen wurde. China musste im Frieden von Shimonoseki die Unabhängigkeit Koreas anerkennen, Taiwan und die Pescadoresinseln abtreten und eine Kriegsentschädigung zahlen. 1899 wurden die letzten Exterritorialrechte aufgehoben und Japan von den Grossmächten als gleichberechtigter Partner akzeptiert. Nach seinem

Sieg im russisch-japanischen Krieg konnte Japan seine Position in Ostasien weiter ausbauen und festigen. Im Jahre 1910 erfolgte die Annexion Koreas und die Mandschurei unterlag dem Einfluss von Japan.

Im 1. Weltkrieg erweitere Japan als Verbündeter Grossbritanniens seine Aussenmärkte, wurde danach Mitglied des Völkerbundes und übernahm ehemalige deutsche Besitzungen. Grosse Bedeutung hatte der in den 20er Jahren steigende Einfluss radikaler Offiziersgruppen. Ausschlaggebend für politische Entscheidungen waren der Geheime Staatsrat und der 1903 als Beratungsgremium für den Kaiser gegründete Militärse- nat, über den der extreme Nationalismus der Militärs und Geheimgesellschaften auf die Regierung einwirkte.

Auf Betreiben der Militärs kam es zum Mandschureikonflikt, in dessen Verlauf Mukden, Kirin und Heilong- jiang von Japan besetzt wurden. Da die Konstituierung des von Japan abhängigen Staates Mandschukuo am 1. März 1932 nicht anerkannt wurde, trat Japan aus dem Völkerbund aus. Ende 1934 kündigte es das Wa- shingtoner Flottenabkommen, erklärte seinen Austritt aus der Londoner Abrüstungskonferenz und unter- zeichnete am 25. November 1936 den Antikominternpakt mit Hitler-Deutschland. Die Beziehungen zu China verschlechterten sich ebenfalls ständig, und so nutzten extremistische Offiziere eine Schiesserei zwischen chinesischen und japanischen Truppen bei Peking, um China den Krieg zu erklären. Teile Chinas wurden be- setzt. 1938 und 1939 kam es in der Folge zu Zusammenstössen zwischen japanischen und sojetischen Trup- pen im mandchurisch-mongolischen Grenzgebiet, die erst im November 1939 beigelegt wurden.

Mit dem Angriff auf Pearl Harbor am 7./8. Dezember 1941 und der Kriegserklärung an die USA und Grossbritannien erfolgte Japans Eintritt in den 2. Weltkrieg. Erst nach Atombombenabwürfen der Amerikaner auf Hiroshima und Nagasaki, sowie der sowjetischen Kriegserklärung kapitulierte Japan am 14. August 1945 bedingungslos und unterstand danach einer Militärregierung unter General McArthur.

Der Ausbruch des Korea-Krieges im Juni 1950 führte zu einer Revision der amerikanischen Besatzungs- politik. Im Frieden zu San Francisco (8.9.1951) musste Japan auf seine territorialen Erwerbungen der vor- ausgegangenen 80 Jahre verzichten, auch auf Okinawa. In einem zur gleichen Zeit geschlossenen Sicher- heitspakt bekamen die USA für zehn Jahre Marine- und Luftbasen in Japan zugewiesen.

Die Normalisierung der Beziehungen zu den einst als Kolonien annektierten Gebieten Taiwan und Korea sowie zu den während des Pazifischen Krieges besetzten, mittlerweile unabhängig gewordenen Staaten Süd- ostasiens gestaltete sich schwierig. Da im Friedensvertrag von San Francisco Reparationszahlungen nicht festgelegt, sondern im Rahmen der wirtschaftlichen Möglichkeiten Japans bei gegenseitigem Einvernehmen vage vorgesehen waren, konnte Japans „Wirtschaftsdiplomatie“ die Bedingungen zum Nutzen der eigenen Industrie diktieren. Nach einem Friedensvertrag mit Nationalchina (Taiwan) im April 1952, bei dem die Chine- sen auf Reparationen verzichteten, folgten Abkommen mit den Staaten Südostasiens, in denen Japan vor- nehmlich Dienstleistungen erbrachte und Kredite gewährte, aber keine Zahlungen leistete oder längerfristige Entwicklungsprojekte aufbaute. Mit Hilfe dieser wirtschaftlichen „Wiedergutmachung“ band Japan die Märkte jener Länder an seine eigenen. Die Beziehungen zur Sowjetunion wurde ebenfalls 1956 normalisiert, ohne dass diese den Frieden von San Francisco anerkannte. Einem Friedensvertrag mit der Sowjetunion stand die (noch heute) ungelöste Frage der von sowjetischer Seite 1945 besetzten südlichen Kurilen, einer Inselgruppe nordöstlich von Hokkaido, entgegen.

Japan, der Inselstaat im nördlichen Pazifik, besteht aus den vier Hauptinseln Hokkaido, Honshu, Shikoku und Kyushu und aus über 4'000 weiteren kleinen Inseln. Die langgezogene Nord-Süd-Ausdehnung Japans sorgt dafür, dass das Land die Einflüsse fast aller Klimazonen der Erde zu spüren bekommt. Im Winter herrscht auf der nördlichsten Hauptinsel Hokkaido klirrende Kälte, während die Inseln unterhalb Kyushus im subtropischen Klima liegen. Die Regionen zwischen Tokyo auf Honshu und Nord-Kyushu wiederum haben ein gemässigttes Klima, das weder sehr kalte Winter noch unerträglich heisse Sommer hervorbringt. Ein grosser Teil der Landesoberfläche Japans ist extrem gebirgig, so dass die ausgedehnten Wohn- und Indus- triegebiete hauptsächlich in den Küstengebieten und Tälern zu finden sind. So kommt es, dass sich die Be- völkerung auf nur 20 Prozent der Fläche zusammendrängt.

Die japanische Küche ist von einer Einfachheit, die fast an Askese grenzt. Sie hat sich aus einer einzigen und originalen Ideologie entwickelt, die wenig von den Nachbarn und noch weniger von der übrigen Welt übernommen hat. In der japanischen Küche vereinigen sich die Perfektion des Vorbereitens, Kochens und Präsentierens mit der künstlerischen Phantasie des Kochs, die so wichtig ist wie das Wissen um Würzen und Kombinieren von Zutaten. Eleganz trifft man in jeder Hinsicht: die Art der Garnierung, die Anordnung der Speisen, die Auswahl des Geschirrs, die Wahl der Zutaten. Alles drückt die Freude am Leben und an der freien Natur aus. Die Japaner sind sehr naturverbunden und bemühen sich immer, ein Stück davon in ihre Gerichte einzubeziehen.

Der Ästhetik eines Gerichts wird grosse Beachtung geschenkt. Sie ist aber - genau sowenig wie die Wahl der Gewürze und Saucen - niemals das Hauptelement einer Speise, sondern dient lediglich der Ergänzung und Vervollkommnung.

Nur das Beste und Frischeste ist für den japanischen Koch gut genug; denn der unverfälschte, natürliche Geschmack der Zutaten steht an erster Stelle. Saucen sind niemals dick und überdeckend, sie glasieren oder überziehen nur fein oder umgeben fast beiläufig die Speise. Teigumhüllungen sind dünn, luftig und

knusprig, nie ganz einhüllend, und Gewürze unterstreichen mehr den natürlichen Geschmack, als dass sie ihn verbergen.

Der japanische Koch wagt sich zum Beispiel, als Hauptgericht Yu-Tofu, gewöhnlicher „Seiden-Bohnenquark“, anzubieten, der in einer mit Seegras aromatisierten klaren Brühe in einem einfachen Eisentopf köchelt. Er dekoriert kühn ein Gericht mit einem einzigen kleinen Bambuszweig und zeigt poetische Inspiration bei der Anordnung hauchdünner, hellrosa Scheibchen rohen Fleisches auf einer handgemachten, fischförmigen Platte in Weiss und Marineblau.

So wie ein rotbraunes Ahornblatt als Dekoration eines Gerichtes das Nahen des Herbstes ankündigt, ist auch die Auswahl der Speise selbst eine Aussage über Zeit und Ort. Denn die saisonabhängige Nahrung ist natürlich die beste und unübertroffen, wenn sie dazu noch im Gebiet ihres Ursprungs verzehrt wird. Überall auf der Welt wird die Küche von den verfügbaren Produkten bestimmt, und so finden wir in Japan Gerichte mit zarten Abalonen und Langusten aus den Fischerdörfern der südlichen Küsten. Die feinsten Katsuobushi gibt es in Kochi, von den exzellenten Bonitos, die in der Tosabucht gefangen werden. Dieser knochenhart getrocknete Fisch, die wesentliche Zutat für Dashi, der Brühe, mit der die meisten Suppen und geschmacksintensiven Gerichte aromatisiert werden, wird in ganz Japan vertrieben. Mit einem speziellen, messerscharfen Schaber - Katsuobushi Kezuri - werden papierdünne Scheiben von dem Fisch gehobelt.

In der Region von Kyoto ist noch viel vom Reiz und der Vornehmheit der alten Kaiserzeit erhalten, ebenso wie der strenge buddhistische Glaube. Vegetarische Kost ist hier eine ungebrochene Tradition, repräsentiert durch einfache, aber erlesene Gerichte aus Gemüse oder dem feinen Kinu-Goshi-Tofu. Im Gegensatz zu Kyotos verfeinerter Küche bieten die Köche in Osaka, dem Handelszentrum das Essen mehr in kräftigen Portionen mit herzhaftem Geschmack und ohne viel Zeremoniell an. Eine andere wichtige Zutat ist Kombu, die riesigen Seetangknäuel, die an der Küste von Hokkaido gesammelt werden. Dieser Seetang überträgt sein kräftiges Aroma und die in ihm enthaltenen mineralischen Nährstoffe auf Brühen, Suppen und Kasserollen und verleiht diesen Gerichten einen für die japanische Küche typischen Geschmack.

Sendai, an der Ostküste, ist berühmt für hervorragenden Miso. Das ist eine dicke Bohnenpaste zum Würzen, die in Farbe, Geschmacksintensität und Salzgehalt variiert - von hellem Cremegelb bis zu tiefem Orangebraun. Gerichte wie Kake Dotenabe, Austern mit einer Lage Miso, geschmort in einem irdenen Topf, schliessen zwei bedeutende Produkte dieser Gegend ein, die in der klassischen Form des Eintopfkochens zubereitet sind.

Es wird behauptet, dass die Hähnchen von Nagoya das feinste und schmackhafteste Fleisch haben. Am saftigsten schmecken sie beim Kashiwa No Sashimi - rohe Scheiben Hähnchenfilet, dünn wie Oblaten, in einer Limonensauce mit marinierten Zwiebeln.

Ohne das feurige Wasabi von Hotaka wären Sushi (Reis mit Fischbällchen) und Sashimi (roher Fisch) nicht vollkommen und ein Tepanyaki nicht so wohlschmeckend ohne das zarte marmorierte Rindfleisch von Matsusaka.

Tempura ist ein Gericht, das in Nagasaki entstanden ist, wo spanische und portugiesische Siedler eine Version ihrer fritierten Hummerkrabben (Gambas Fritas) zubereiteten. Die japanische Art ist inzwischen international bekannt.

Das Essen in Tokyo ist wie in allen grossen Weltstädten eine Palette von Gerichten des ganzen Landes, wenn auch mit individuellen Besonderheiten, wie zum Beispiel die panierten, gebratenen Tonkatsu, Schweinekoteletts, die häufig mit Kartoffel- und Krautsalat serviert werden, oder die gegrillten Hähnchen, Yakitori, die Partygerichte Sukiyaki und Tepanyaki und nicht zuletzt Tokyos hervorstechendste Spezialität kunstvoll bereiteter Nigiri-Sushi. Die Jahreszeit ist mitbestimmend für die Auswahl und das Angebot der Zutaten. In der Sommerhitze sind kühlender, eiskalter Tofu und Soba (Buchweizennudeln) und leichte, gedämpfte Gerichte Bestandteile von Menüs. Im Herbst kommen schmackhafte Matsutake-Pilze, Kastanien und Gebratenes auf den Tisch, während im Winter wärmende und kräftige Nabemono (Eintöpfe), heisse Nudeln, am Tisch zubereitete Gerichte und dicke Suppen mit Miso angeboten werden. Mit dem nahenden Frühling begleiten Kirschblüten- und Shincha-Tee zarte junge Bambussprossen, leichte klare Suppen, Sashimi und Meeresfrüchte.

Japanische Köche wenden mehrere Garmethoden an, und ein Menü besteht im allgemeinen aus Gerichten, die auf verschiedene Art gegart wurden und auch aus verschiedenen Hauptzutaten bestehen. Nimono-Gerichte werden nur geköchelt, häufig in einem Sud, der mit Kombu, Sojasauce oder der allgegenwärtigen Dashi aromatisiert wird. Dämpfen (Mus/Himono) ist die hauptsächlich bei Meeresfrüchten, Schweinefleisch, Geflügel und einer Reihe delikater Tofu- und Eiergerichten angewandte Garmethode. Yakimono, Grillieren, geschieht über Holzkohle - meist auf einem kleinen Grill in der Küche oder auf dem Tisch - oder in einer Grillpfanne mit einer kräftig farbigen und schmackhaften Sauce, die einen glänzenden Überzug auf den Hauptzutaten bildet. Frittiert (Agemono) wiederum wird weniger zu Hause und mehr in geselligem Kreis in Restaurants. Sunomono (Gerichte mit Essig) und Aemono sind kalte Gerichte und Salate, die als Beilagen gereicht werden.

Eins oder mehrere auf diese Weise zubereiteten Gerichte können bei einem Menü gereicht werden, dazu eine klare oder mit Miso aromatisierte Suppe in einer Schale mit Deckel, von der während des Essens genippt wird. Dann dürfen nicht fehlen Sashimi, Sushi oder andere derartige Appetithäppchen, eine Schale Gohan, gedämpfter Reis und ein Schälchen mit Tsukemono (Gemüsepickles), eine Tasse Banacha oder ein

anderer japanischer grüner Tee. Die Gerichte können zusammen auf einem Tablett serviert werden oder in verschiedenen Gängen, je nach Art der Gerichte und der für den Anlass üblichen Etikette.

Überall in Japan gibt es eine Menge kleiner Spezialitäten-Restaurants, die nur ein oder zwei Gerichte führen, wie beispielsweise Sushi, Sashimi, Tempura oder, als Imbiss, Tempura Soba, Buchweizennudeln mit in Teig gebackenen Beilagen. Auch Yakitori und Teppanyaki, letzteres ein unvergleichliches Vergnügen, wenn der Koch vor dem staunenden Gast mit flinken Bewegungen Scheiben schneidet, pellt, schwenkt und auf dem Grill würzt.

Vielen Ausländern fehlt das Verständnis für die Vorliebe der Japaner für rohen Fisch, die an Verehrung grenzt. Sashimi repräsentiert die japanische Küche wahrscheinlich besser als jedes andere Gericht. Einfachheit, Frische und unübertreffliches Aroma vereinigen sich mit künstlerischer Präsentation. Man verwendet absolut frische, am besten fangfrische Ware. Rohes Fisch ist unübertroffen in Zartheit und delikatem Geschmack. Im allgemeinen wird Sashimi nicht als Hauptgericht, sondern als Vorspeise serviert. Deshalb sind die Portionen auch relativ klein.

Die Beschreibung der komplizierten japanischen Tischsitten würde in diesen Ausführungen zu weit führen, doch einiges über die Präsentation der Gerichte ist sehr wichtig: In Japan spielt Symmetrie eine sehr grosse Rolle, doch die Auffassung von Harmonie und Ausgleich unterscheidet sich sehr von der des Westens. Der Japaner richtet seine Mahlzeit nicht auf einem uniformen Speiseservice mit runden Tellern an, sondern ordnet die einzelnen Speisen auf Geschirr, das in Form, Grösse, Farbe und Stil am besten mit diesen harmoniert, das heisst, jedes Gericht wird individuell präsentiert. Porzellan, naturbelassene oder lackierte Holzgefässe und rustikales Steingut können bei einem einzigen Menü in vollkommener Harmonie nebeneinander stehen. Gegessen wird mit leicht zugespitzten Stäbchen, im allgemeinen aus lackiertem Holz. Sake, der traditionelle japanische Reiswein, wird auf etwa 40° C erwärmt und in winzigen Porzellantassen serviert.

Was den Nährwert betrifft, so ist das japanische Essen in vieler Hinsicht vorbildlich. Es gibt kaum Molkeprodukte. Protein kommt vorwiegend aus vegetarischen Quellen, insbesondere von Tofu und seinen vielen Nebenprodukten. Seegras, in Form von Kombu (ein Aromamittel), Wakame (gekräuselte Seegrassblätter, die als Salat oder Gemüse verwendet werden), sowie Nori (geniessbare Seegrashüllen) bieten eine reiche Quelle an Vitaminen und Mineralien. Schnelle und schonende Garmethoden zerstören nicht die natürlichen Nährstoffe der Lebensmittel. Viele Gerichte werden im eigenen Saft gegart, wodurch die Vitamine grösstenteils erhalten bleiben. Der durchschnittliche Salzgehalt ist in japanischen Gerichten meist hoch, und zwar hauptsächlich durch die Verwendung von salzkonserviertem Miso und Sojasauce und den zu den meisten Mahlzeiten servierten gesalzenen Pickles. Dies wird allerdings durch häufige Verwendung von Zucker bei vielen Beilagen ausgeglichen, ohne dass der Gesamtgeschmack wesentlich beeinträchtigt wird.

Eine Reihe von Zutaten sind für japanische Gerichte unentbehrlich. Viele davon sind in Asiengeschäften erhältlich, für andere gibt es zufriedenstellenden Ersatz. Kombu und Katsuo-bushi - Seegras und getrocknete Bonitoflocken - für die klassische Dashi-Brühe sind in getrockneter Form erhältlich, ebenso ist ein Pulver oder Granulat davon unter der Bezeichnung Dashi No Moto im Handel. Nori, wie einige andere Sorten von getrockneten Pilzen, gibt es in Chinaläden. Als Konserven gibt es verschiedene Pilze, Lotosknollen, Bambussprossen, Gingkonüsse, eingelegten Knoblauch und Frühlingszwiebeln. Wasabi, den brennend scharfen grünen Meerrettich, gibt es als Pulver oder Paste, notfalls kann er durch scharfen Senf oder heimischen Meerrettich ersetzt werden. Statt des riesigen weissen Daikon-Rettichs können auch entsprechende hiesige Sorten verwendet werden. Tofu gibt es hier in mehreren Formen, frisch, gepresst, getrocknet zum Aufweichen und als Pulver zum Anmachen. Negi, der japanische Lauch, entspricht etwa dem hiesigen jungen Lauch oder Frühlingszwiebeln, und Yuzu, die duftende Zitrusfrucht, kann durch Limonen oder Tangerinen ersetzt werden.

Japanische Fischer entdeckten, dass Fischfilet, das man auf gekochtem, mit Essig beträufeltem Reis aufbewahrt, frisch bleibt und einen feinen, angenehmen Geschmack annimmt. Bald tauchten in den Fischerdörfern verschiedene Gerichte mit essigetränktem Reis auf, wurden verbessert und zu dem Sushi verfeinert, das wir heute kennen und schätzen. Ein Sushi-Koch benötigt mehrere Jahre, um die Zubereitungstechnik perfekt zu beherrschen, insbesondere die Fertigkeit, rohen Fisch fachgerecht in Scheiben zu schneiden. Rohe Fischscheiben sind eine klassische Zutat für Nigiri-Sushi.

Es ist ein ästhetischer Genuss, den Bewegungen eines versierten Sushi-Kochs bei der Zubereitung von Nigiri-Sushi zuzuschauen - wie er durch Formen, Schnippen, Legen, mit einer Scheibe, einem Klecks, einer Handvoll Reis, einem Stück rohen Fisch im Handumdrehen einen köstlichen Imbiss zubereitet, exquisit in Form, Textur und Geschmack.

Sushi wird im allgemeinen in kleinen Spezialitätenrestaurants angeboten oder in einem grösseren Lokal an einer separaten Theke. In einem Kühlbehälter sind die verschiedenen Beilagen ausgelegt. Dazu gehören normalerweise verschiedene, in Scheiben geschnittene Teile von Tunfisch: Chu-Toro, das rosa halbfette Fleisch; Toro, das blasse, fetteste Stück; und Maguro, das rote, magere Tunfischfleisch. Ausserdem Meerbrasse und Gelbschwanz sowie Anago, eine Art Seeaal, der - gekocht, geröstet oder gegrillt - vor dem Anrichten des Sushi mit einer süssen dunklen Glasur eingepinselt wird. Dann noch Ikura, die fettglänzenden roten Perlen des Lachsrogens, Uri, die klebrigen, orangefarbenen Eier einer Seeigelart, gekochte oder rohe Krabben und Garnelen - Tintenfisch, Abalone, Muscheln und Akagai, eine rote Muschelart. Fische wie Flundern, Aale oder frische Forellen können auch dabei sein, ebenso fette, geschmacksintensive Fische wie Ma-

krenen, die zuvor in Essig mariniert werden. Tamago, ein süßes Omelette, ist ebenfalls eine beliebte Sushi-Beilage, und neuerdings gibt es auch noch in Scheiben geschnittene Pfahlmuscheln und geräucherten Lachs.

Sushi wird nur wenig oder gar nicht garniert, doch nimmt sich der Koch die Zeit, den sorgfältig angerichteten Teller mit den dafür üblichen Gaben der Natur zu schmücken - einem Blatt, einer Blüte, einem Zweig. Papierdünne hellrosa Scheiben frischen Ingwers, mariniert in einer Zucker- und Essiglösung, werden immer zu Sushi serviert, meist auch noch Sojasauce oder eine besonders dafür zubereitete Mischung aus Sojasauce, süßem Kochwein (Mirin) und Bonitoflocken. Sushi wird im allgemeinen mit den Fingern gegessen, ganz unkonventionell, aber mit um so mehr Genuss.

Es gibt vielerlei Arten von Sushi. Aus der Gegend der Tokyobucht stammt Nigiri-Sushi, wörtlich „Handvoll Sushi“, dessen Zubereitung sehr viel Können erfordert. In Osaka bevorzugt man Oshi-Sushi, „gepresstes Sushi“: Der Essigreis wird in hölzerne Model mit abnehmbaren Deckeln und Böden gepresst und nach dem Herausnehmen in Rechtecke geschnitten. Oder Maki-Sushi oder Nori-Maki, in dünne Nori-Blätter (Seegras) gerolltes Sushi. Die Füllung reicht von Gemüsepickles über Omeletten; Saba-Sushi, ein viereckiges Stück Essigreis mit verschiedenen Stückchen Fisch, eingehüllt in dünne und mit Essig marinierte Makrelenscheiben. Kamaso-Sushi wird ebenfalls als Reislai mit gegrilltem Hecht oder ähnlichem Fisch zubereitet und in Scheiben geschnitten.

In Japan lebt noch heute eine über 1000-jährige, für uns Westler recht ungewöhnliche Tradition der Sushi-Präsentation, die sich Nyotaimori nennt, was zu deutsch „der Körper einer Frau ist anbetungswürdig“ heisst. Auf ausgestreckten, bewegungslos und splinternackten Nyotaimori-Geishas, die alle noch Jungfrauen sein müssen, werden die Sushis wirkungsvoll drapiert und kunstvoll dekoriert. Die Geishas müssen während der Essenszeremonie, die sich über Stunden hinziehen kann, völlig bewegungslos und stumm liegen bleiben. Wohlverstanden, die Nyotaimori-Geishas dürfen, ausser mit den Essstäbchen, von den Gästen nicht berührt werden. Anhänger dieses kulinarischen wie ästhetischen Vergnügens blättern für dieses Schlemmermahl ganz besonderer Art gut und gerne 2000 USD hin, für zwei mit Sushis belegte Nyotaimori-Geishas nicht ganz das Doppelte, Getränkekosten werden dabei extra berechnet. Solche Männer-Parties können sich daher nur wohlbetuchte Japaner leisten.

Japan, das Land der aufgehenden Sonne oder einfach Nippon, ist ein Land voller faszinierender Widersprüchlichkeiten. Uralte Tempel und Schreine, bezaubernde Gärten und Teehäuser liegen neben Wolkenkratzern mit ihren leuchtend bunten Reklametafeln. Inmitten der Hektik des High-Tech-Zeitalters nehmen sich auch heute noch viele Japaner Zeit für die traditionelle Teezeremonie, um ihren Geist und ihre Seele zu harmonisieren. Diese berühmte Zeremonie ist mit den buddhistischen Zen-Mönchen um 700 n.Chr. aus China nach Japan gekommen. In den faszinierend schönen Gartenanlagen der Tempel werden die Teezeremonien in Teehäusern, die immer aus natürlichen Materialien wie Holz, Bambus und Papier bestehen, abgehalten. Bevor die Gäste die Räume betreten, reinigen sie Mund und Hände zunächst mit frischem Quellwasser aus dem Steingefäss, das am Wegrand vor dem Eingang steht. Nach genau vorgeschriebenen (für uns Westler eigenartigen) Ritualen wird vom Tee-meister in den schlichten Räumen des Teehauses der Matcha, ein bitterer grüner Pulvertee, mit einem Bambusbesen zubereitet. Die Teezeremonienmeister, männlichen und weiblichen Geschlechts, haben eine jahrelange Schulung hinter sich. Die Reihenfolge des Trinkens beginnt beim Ehrengast. Es gehört auch zur Zeremonie, die Dekoration des Raumes und die Schönheit des Geschirrs zu würdigen. Da der Tee sehr bitter schmeckt, isst man als Ausgleich traditionelle Süßigkeiten. Oft werden im ersten Abschnitt der Teezeremonie kleine Gerichte zur Stärkung serviert. Die Küchentradiation, die aus der Teezeremonie entstanden ist, wird als Chakaiseki Ryori bezeichnet. Die klassische Teezeremonie dauert mehrere Stunden. Sie soll den Teilnehmern die Gelegenheit geben, zu geistiger Ruhe und Harmonie zu finden. Das Teetrinken selbst spielt dabei eher eine Nebenrolle. Etwa zwei Millionen Menschen in Japan praktizieren die Teezeremonie regelmässig.

6 KAMBODSCHA - unvergessliche Gerichte

Name:	Königreich Kambodscha
Fläche:	181'035 km ²
Einwohner:	(2001) 13,1 Mio.
Hauptstadt:	Phnum Pénh (Phnom Penh)
Amtssprache:	Khmer
Währung:	Riel (KHR)

Die indochinesische Halbinsel und auch Teile des heutigen kambodschanischen Staatsgebietes waren schon vor mehreren Jahrtausenden von Menschen besiedelt. Allerdings nicht von Khmer. Es waren vielmehr austroasiatische Völker, verwandt mit den Indonesiern. Ihre Nachfahren bewohnen die heutige südostasiatische und pazifische Inselwelt. Sie waren es, die den Anbau von Nassreis und die Haltung von Wasserbüffeln einführten.

In ihre Zeit fällt auch die Entstehung erster Staatsgebilde in der Region. Das erste, unter indischem Einfluss stehende Königreich auf dem Territorium des heutigen Kambodscha war das seit dem 1. Jh. n.Chr. belegte und nur unter seinem chinesischen Namen - Fu-Nan - bekannte „Reich des Berges“. Es lag strategisch günstig am Mekongdelta im heutigen Vietnam und erlangte seine Macht durch den Handel mit Indien und China. Sein Hafen Oc Eo lag am Golf von Thailand. Aufgrund chinesischer Aufzeichnungen ist zu vermuten, dass Fu-Nan (Funan) ein hochentwickelter und reicher Staat war, der über ein ausgedehntes Kanal- und Bewässerungsnetz, eine Schiffsflotte und eine Hauptstadt mit Ziegelbauten verfügte. Das Schriftsystem basierte auf Sanskrit. Die meisten Einwohner waren Anhänger der indischen Kultur und Religion und in unterschiedlichen Gesellschaftsschichten organisiert. Fu-Nan erreichte seine Blütezeit im 5. Jh. n.Chr. Von dieser Zeit an schwächten Bürgerkrieg und Auseinandersetzungen unter den Herrscherfamilien den Staat.

Am Ende des 7. Jh. hatte das Königreich Chenla, ein nördlicher Nachbar, Fu-Nan erobert und es sich als Vasallenstaat einverleibt. Die Bewohner von Chenla waren ebenfalls Khmer. Sie übernahmen die indische Kultur der besiegten Einwohner von Fu-Nan und erbauten ihre Hauptstadt im Zentrum Kambodschas. Expansionistische Herrscher vergrösserten das Reich und dehnten ihren Machtbereich bis ins heutige Thailand und Laos aus. Durch seine Grösse wurde der Staat unregierbar. Deshalb teilte sich das Königreich bald in ein Land-Chenla (nördlicher Bereich Kambodschas) und ein Wasser-Chenla (südlich von Phnom Penh) auf. Das vitalere Land-Chenla breitete sich weiter aus, kontrollierte fast 30 Städte in der Provinz und unterhielt diplomatische Beziehungen zur Tang-Dynastie in China. Das schwache Wasser-Chenla kam bald unter die Kontrolle von Java.

Als Begründer des ersten gemeinsamen Khmer-Staates gilt Jayavarman II., der von 802 bis 850 regierte. Er befreite Wasser-Chenla von den Javanesen und vereinigte die Khmer wieder zu einer Nation. Er führte den Gottkönigkult Devaraya ein, gründete eine Armee, organisierte die Polizei und schuf eine Provinzverwaltung und einen Gerichtshof. Er gründete eine neue Hauptstadt und wurde so zum Gründer von Angkor. In den folgenden Jahrhunderten erlebte das Angkor-Reich eine Hochzivilisation, wie sie zu dieser Zeit nirgends auf der Welt zu finden war. Erfolgreiche und fähige Könige regierten über Grossstädte mit 1 Mio. Einwohnern; Dimensionen, die für die damalige Epoche (Europa lag in dieser Zeit im tiefsten Mittelalter) einmalig waren. Nur durch ein genial durchdachtes Bewässerungssystem, das drei Reisernten im Jahr ermöglichte, konnten diese Menschenmassen ernährt werden. Seine grösste Ausdehnung erreichte das Angkor-Reich im 12. Jh., als es das Champa-Reich im Osten, grosse Teile des heutigen Laos im Norden, die Küste von Südvietnam und ein paar kleine Handelsstaaten an der malaysischen Halbinsel umfasste. Der König errichtete Krankenhäuser und vervollständigte das Strassensystem. Der Buddhismus wurde zur Staatsreligion. Ausserdem liess Jayavarman VII. die letzten grossen Tempel, Angkor Thom und den Bayon, erbauen, die von seiner bedeutenden Macht zeugen.

Aber diese Bauten läuteten bereits den Untergang des Imperiums ein. Die Kriege und der Wahn des Königs, immer mehr Tempel zu bauen, erschöpften die Finanzen und die Arbeitskräfte des Staates. Zu den inneren Problemen gesellten sich aussenpolitische Schwierigkeiten. Während das Angkor-Reich immer schwächer wurde, nahmen die Feinde an Stärke zu. Die Thais hatten sich Richtung Süden in Bewegung gesetzt, da sie von den Mongolen aus ihrem Staat im Südwesten Chinas Mitte des 12. Jh. vertrieben worden waren. Um 1430 eroberten sie Angkor. Damit endete die Macht des Khmer-Reiches, seine Ausdehnung wurde verkleinert, bis es nur noch das Gebiet um den Tonle Sap und westlich des Mekongs umfasste. Nachdem 1471 auch das Königreich der Champa zusammenbrach, konnten sich die Vietnamesen nach Süden ausbreiten.

Der Hass der Khmer auf die Vietnamesen ist bereits so alt, dass man schon von einer historischen Vorbelastung sprechen kann. Besonders seit Ende des 15. Jh. schwebte Kambodscha immer in der Gefahr, von Vietnam, aber auch von Thailand verschlungen zu werden. Der wesentlich grössere Hass auf die Vietnamesen entstand dadurch, dass diese die Khmer immer als primitive Untermenschen behandelten und ihnen ihre Kultur und ihre Form des Mahayana-Buddhismus aufdrängen wollten. Die Thais, die den gleichen religiösen Ursprung haben, respektierten die Kultur der Khmer und waren nur an deren Land interessiert. Auch die Franzosen schürten den Hass zusätzlich, indem sie während der Kolonialzeit alle wichtigen Positionen in Kambodscha mit Vietnamesen besetzten.

Bedrängt von den Thai und den Vietnamesen, die abwechselnd die Oberherrschaft über Kambodscha ausübten, sah sich König Norodom I. gezwungen, dem Druck der französischen Expansion in Indochina nachzugeben. Wenn die Franzosen 1863 Kambodscha nicht zu ihrem Protektorat erklärt hätten, wäre das Land mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit unter Thailand und Vietnam aufgeteilt worden. Jedoch sahen auch die Kolonialherren die Khmer als eine niedrig entwickelte Rasse an und versuchten, ihnen ihre französische Kultur aufzudrängen. Ein folgenschwerer Fehler, der später immer wieder Ursache für Konflikte war, ist die Zusammenfassung der unterschiedlichen Kulturräume in Indochina zu einer politisch gemeinsam verwalteten Region. Indochina, anfang des 19. Jh. als rein geographischer Terminus eingeführt, wurde der Begriff im Jahre 1887 zu einer ebenso absurden wie folgenschweren politischen Realität. Kambodscha, Laos und Vietnam, drei Länder, die weder ethnisch, historisch noch kulturell das Geringste miteinander gemein haben, wurden von den Franzosen zu einer willkürlichen Einheit zusammengezwungen. Die rassistischen Kolonisten bevölkerten die Nachbarländer gezielt mit den „zivilisierten“ hellhäutigeren Vietnamesen, die sie den „ungebildeten Eingeborenen“ von Laos und Kambodscha als Siedler und Verwalter vor die Nase setzten.

Nach der Besetzung durch Japan und Thailand im Jahre 1941 erhob sich 1942 die kambodschanische Widerstandsbewegung gegen die Franzosen, denen die japanische Besatzungsmacht die Zivilverwaltung überlassen hatte. Unter deutsch-japanischem Druck trat Frankreich 1941 die 3 Verwaltungsgebiete Battambang, Siem Reap und Sisophon an Thailand ab. Nachdem die Japaner die französischen Streitkräfte in Indochina entwaffnet und interniert hatten, proklamierte König Norodom Sihanuk, der 1941 den kambodschanischen Thron bestieg, am 12. März 1945 die Unabhängigkeit des Landes und annullierte sämtliche französisch-kambodschanischen Verträge, unterstellte Kambodscha aber später nach der japanischen Kapitulation und der Besetzung Phnom Penhs durch britische Truppen erneut Frankreich als Schutzmacht. 1946 wurde Kambodscha als autonomer Staat der Französischen Union eingegliedert. Erst die Genfer Indochinakonferenz 1954 gewährte Kambodscha die Unabhängigkeit und territoriale Integrität. 1955 dankte Norodom Sihanuk zugunsten seines Vaters ab, liess sich nach dem Sieg der von ihm organisierten Volkssozialistischen Partei zum Ministerpräsidenten ernennen und legte sich nach dem Tode seines Vaters 1960 auch den Titel eines Staatspräsidenten zu.

Der aufflammende Kommunismus in Laos, Kambodscha und Vietnam hatte mit der Grundidee von Marx, Lenin und Mao herzlich wenig gemeinsam, sondern muss als Nationalismus für die Befreiung von der Kolonialisierung gesehen werden, dem die kommunistische Ideologie als Legitimation diene. Die Sowjetunion und China unterstützten diese Bewegungen, um sie für ihre weltpolitischen Ziele auszunützen. 1970 wurde Norodom Sihanuk durch einen Staatsstreich einer proamerikanisch-antikommunistischen Gruppe unter Führung General Lon Nols entmachtet und ging darauf ins Exil nach Peking. Seine Anhänger und die kommunistisch orientierten Roten Khmer führten einen erbitterten Bürgerkrieg gegen die Regierung Lon Nol, der mit der Einnahme von Phnom Penh durch die Truppen der Roten Khmer am 17. April 1975 entschieden wurde.

Die Kriege in Kambodscha und in Indochina überhaupt waren ideologische Stellvertreterkriege der Grossmächte, die auf dem Rücken unschuldiger Menschen ausgetragen wurden. Der eine Konflikt beruhte auf dem kommunistischen Expansionismus und der amerikanischen Dominotheorie, der andere auf dem kommunistischen Bruderkrieg zwischen der Sowjetunion und China, der sich nach 1979 entzündete.

Die Intervention Vietnams in Kambodscha 1979 muss vor folgendem Hintergrund gesehen werden: Die USA hatten ein Interesse daran, sich an Vietnam zu rächen. Deshalb unterstützte sie die Roten Khmer mit Geld und Waffen bei ihren Überfällen auf Südvietnam, um die Regierung in Hanoi zu provozieren. Als die Vietnamesen dann Phnom Penh besetzten, hatten die USA ihr Ziel erreicht und konnten Vietnam für seine aggressive Expansionspolitik international ächten. Aus der Sicht Vietnams war der Einmarsch in Kambodscha die einzig mögliche Lösung, um den politischen Spielraum, den die Roten Khmer zu untergraben suchten, zu erhalten.

Die Schätzung über die Zahl der Menschen, die während der Terrorherrschaft der Roten Khmer unter seinem Schlächter Pol Pot und seinen Schergen ums Leben kamen, schwanken erheblich. Die von Vietnam eingesetzte Regierung in Phnom Penh bezifferte sie auf 3 Millionen, Frankreich auf 2,3 Millionen und die USA sowie Amnesty International auf 1,4 Millionen. Das bedeutet, dass, von den seriöseren Angaben ausgehend, von 1975 bis 1979 zwischen 20 und 35 Prozent der damaligen Bevölkerung direkt oder indirekt durch das mörderische Regime der Roten Khmer dahingerafft wurden.

Nach mehr als 20 Jahren Bürgerkrieg hatte die internationale Völkergemeinschaft für Kambodscha einen Friedensplan ausgearbeitet. Erstmals in seiner mehr als tausendjährigen Geschichte sollte das kambodschanische Volk seine Regierung selbst wählen dürfen. Drei Milliarden US-Dollar liessen sich die Vereinten Nationen dieses Experiment kosten. Zeitweise wurden bis zu 30'000 UNO-Beamte und Friedenstruppen eingesetzt. Formal schien das Experiment dann auch zunächst zu gelingen. Die Parteien der Royalisten, Funcinpec, mit ihrem Generalsekretär Prinz Norodom Ranariddh, der Sohn des Königs Norodom Sihanuk, wurde zum Wahlsieger erklärt. Allerdings nur mit einer bescheidenen Mehrheit, der sich der unterlegene Kontrahent, der Kommunist und nunmehr selbsternannte Demokrat Hun Sen, nicht unterwerfen wollte. Hun Sen war Angehöriger der Roten Khmer und weiss, wie man rechtzeitig die Fronten wechselt, um politisch zu überleben. Auch der alte König Norodom Sihanuk ist ein Populist erster Klasse, der mehrmals in seinem Leben erfolgreich die Fronten gewechselt hat. Doch eine Demokratie sollte Kambodscha haben, auf Biegen oder Brechen, und so wurde Ranariddh und Hun Sen beide zu Siegern erklärt. Gemeinsam, als Premier und Ko-

premier, sollten die ehemaligen Erzfeinde nunmehr die Geschicke Kambodschas lenken. Dies war eine äusserst naive Fehlentscheidung.

Doch bereits in den ersten Monaten ihrer kollektiven Amtsführung begann die selbst für eine grosszügige Auslegung demokratischer Gepflogenheiten merkwürdige Konstruktion ihre Schwächen zu zeigen. Statt zu regieren, setzten die beiden Ministerpräsidenten ihr Gerangel um die Vormachtstellung fort. Hun Sen putschte und jagte den Ersten Premier im Sommer 1997 mit Schimpf und Schande ins Exil nach Thailand. Der alte König Norodom Sihanuk schlug sich nicht etwa auf die Seite seines Sohnes, sondern er unterstützte Hun Sen und seine Partei. Seither hat Kambodscha nur noch einen Ministerpräsidenten. Entwicklungspolitisch hat die Demokratie Kambodscha kein Stückchen weitergebracht, im Gegenteil. Zwar flossen Entwicklungsmillionen, aber wie so oft in die falschen Taschen. Jedenfalls konnte sich die Hauptstadt Phnom Penh wieder herausputzen. Die heruntergekommenen französischen Villen wurden restauriert. In ihnen wohnt heute die kambodschanische Elite und das diplomatische Corps. Tausende von Obdachlosen lagern am Alten Markt und entlang der Karl-Marx-Strasse. Es gibt inzwischen feine Restaurants in Phnom Penh. Sie lassen den Tausenden von Hungernden den Speichel im Mund zusammenlaufen, ob der Köstlichkeiten, die hier feilgeboten werden. Zahlreiche Banken täuschen einen regen Geschäftsverkehr vor. Doch sind sie nach Auskunft von INTERPOL kaum mehr als Geldwaschanlagen für die dunklen Geschäfte des internationalen organisierten Verbrechens. Kambodscha ist heute die Drehscheibe des Drogenschmuggels aus dem Goldenen Dreieck und bietet dem internationalen Verbrechen einen sicheren Unterschlupf. Regierung und Behörden sind absolut korrupt, Hun Sen selbst hält schamlos die Hände auf und bereichert sich auch an Entwicklungsgeldern. Die Zechen bezahlt wie so oft das Volk.

Das Konglomerat aus vielen unterschiedlichen kulinarischen Einflüssen macht es schwierig, die typische Khmer-Küche zu identifizieren. Als Folge der bewegten Geschichte des Landes haben sich Geschmacksrichtungen aus China, Vietnam, Malaysia und Frankreich in Kambodscha etabliert. Erstaunlicherweise hat die thailändische Küche niemals erfolgreich Einzug in die Kochtöpfe der Khmer gehalten. Auf der anderen Seite gehören heute thailändische Restaurants zu den besten im Lande.

Das Land erfreut sich an dem kurzen Küstenstreifen eines enormen Reichtums an Krusten- und Schalentieren sowie im Inland an verschiedenen frischen Flussfischen, die mit den heimischen Gemüsen und Kräutern kombiniert werden. Die verwendeten Würzen sind frisch, hauptsächlich Kräuter, mit viel scharfem Chili, der mit cremiger Kokosnussmilch ausgeglichen wird.

Suppen spielen in der kampucheanischen Küche eine sehr grosse Rolle, es werden eine ganze Reihe verschiedener Arten dieser Samla (Suppen) zubereitet. Eine besonders herbe Fischsuppe, Samla Mchou Banle, zum Beispiel, erhält ihre Würze durch Tamarinden und Zitronengras und andere Kräuter mit eigener Schärfe. Tuk Trey ist die in Kampuchea unentbehrliche Fischsauce, die überall im Land verwendet wird. Wenn sie nicht schon im Gericht enthalten ist, steht sie griffbereit auf dem Tisch.

Grillieren ist eine beliebte Garmethode, besonders bei Meeresfrüchten, und häufig wird Gegartes mit Kräutern oder Blattsalaten umwickelt. Kampucheanische Köche sind bezüglich der Präsentation der Gerichte genauso anspruchsvoll wie ihre Kollegen in Laos und Vietnam und achten darauf, dass die Speisen so verlockend aussehen, wie sie köstlich sind.

Ein im ganzen Land beliebtes und ganz besonderes Gericht ist Khao Phoune. Man bekommt es überall in den Essbuden an den Strassen, auf Märkten und zu Hause; ein sättigendes und köstliches Mahl zu jeder Tageszeit. Eng verwandt mit dem indonesischen/malaysischen Laksa oder dem burmanischen Mohinga, besteht Khao Phoune aus gekochten Reisvermicelli, einer Auswahl von rohen Salaten, einem Schälchen Fischsauce und vielleicht einer zerstampften roten Chilischote. Dazu eine dampfende Schüssel mit einer auf Fisch basierenden dicken Sauce, Kokosnusscreme und püriertem Fisch sowie Fleischwürfeln oder -bällchen. Auch das zarte Innere junger Bananenknospen oder -blüten ist ein wichtiger Bestandteil der grünen Beilagen, die zu echtem Khao Phoune gehören.

Reis (Bay) ist das wichtigste Grundnahrungsmittel der Khmer. Es gibt kein Essen, bei dem er nicht in grossen Mengen serviert wird. Auch für Süßspeisen, Kuchen und zur Herstellung von Wein findet er Verwendung.

Fast so wichtig wie Reis und wohl das typischste Gericht der Khmer-Küche ist Prahok. Diese Fischpaste, die für einen Khmer bei keinem Essen fehlen darf, doch für europäische Nasen einen grauenvoll stechenden Geruch verbreitet, ist für unseren Geschmack kaum geniessbar. Die kleinen Fische (Trey Chong Var) aus Tonle Sap und Mekong werden zu einer gärenden Masse zerstampft, aus der diese beliebte faulig riechende, weisslich schillernde Paste hergestellt wird. Selbst die im Land lebenden Chinesen und Vietnamesen teilen die Begeisterung für dieses Nahrungsmittel nicht mit den Khmer. Meistens wird der Prahok zum Würzen der Suppe oder als Sauce für grüne Mangos verwendet. Für die Armen ist er häufig die einzige Beilage zum Reis.

Das Baguette (Num Pang), ein Relikt aus der französischen Kolonialzeit, ist dem europäischen Magen schon vertrauter. Es ist nur in den Städten oder grösseren Dörfern, die eine Bäckerei haben, zu finden. Es wird den ganzen Tag über auf den Märkten oder an Strassenecken verkauft und gehört für die meisten Kambodschaner zum täglichen Speiseplan. Zu Hause wird das Weissbrot mit Curry bestrichen, während es auf

der Strasse an kleinen Ständen, mit Fleisch, einer fettigen Paste und mit Gurken belegt (manchmal auch mit dem in Frankreich bekannten Weichkäse - *la vache qui rit* -), an die Passanten verkauft wird.

7 KOREA - warm und kräftig

Name:	Demokrat. Volksrep. Korea (DVRK)	Republik Korea (ROK)
Fläche:	122'762 km ²	99'313 km ²
Einwohner:	(2001) 22,0 Mio.	(2001) 48,8 Mio.
Hauptstadt:	P'yongyang (Pjöngjang)	Soul (Seoul)
Amtssprache:	Koreanisch	Koreanisch
Währung:	Won (KPW)	Won (KRW)

Archäologische und linguistische Untersuchungen legen den Schluss nahe, dass das koreanische Volk von Nomadenstämmen aus dem altaiischen Raum und den Ebenen Nordasiens abstammt. Auf ihrer Ostwanderung sind diese in den chinesischen und mandschurischen Raum vorgestossen und haben über Korea eine Brücke nach Japan gefunden. Wohl überwiegend tungusische Einwanderer (verwandt mit den Mongolen und Türken) haben seit dem 3. Jt. v.Chr. eine paläolithische (vermutlich von Südasien her eingewanderte) Bevölkerung überlagert oder verdrängt. Vermehrte Funde weisen darauf hin, dass auch in der ersten Hälfte des 1. Jts. v.Chr. eine grössere Einwanderungswelle erfolgt sein muss. Die frühen legendären Herrscher und Reiche sind historisch nicht zu belegen. Nachweisbar sind hingegen Verbindungen zu China seit der Mitte des 1. Jt. v.Chr. Etwa um diese Zeit entstand wahrscheinlich das Reich Choson, das 108 v.Chr. von der chinesischen Han-Dynastie erobert wurde.

Choson war Nachbar des chinesischen Staates Yan (Zentrum bei Beijing). Seit der Reichseinigung Chinas im 3. Jh. v.Chr. unter den Qin, der auch der Staat Yan zum Opfer fiel, wollte China Korea in sein Reich integrieren. Die Folge war nicht nur eine politische und militärische, sondern auch eine fortgesetzte kulturelle und wirtschaftliche Durchdringung der Halbinsel. Unter den zahlreichen Flüchtlingen aus Yan befand sich auch Wiman, der die freundliche Aufnahme in P'yongyang dazu nutzte, die Macht an sich zu reißen. Er wurde um 194 v.Chr. zum ersten historisch greifbaren Herrscher Koreas. Nach der Eroberung Koreas durch die Han-Truppen, wurde das Land in vier Militärgebiete Lelang (Nangnang), Lintun (Imdun), Zhenfan (Qinbun) und Yuantu (Hyondo) aufgeteilt. Nur Lelang bestand bis 313 n.Chr. und war als blühende chinesische Kolonie zum Sammelhort der fremden Kultur geworden.

Im Laufe eines Prozesses, der in Stammesgemeinschaften seinen Ausgang nahm, bildeten sich im 1. Jh. n.Chr. die Drei Reiche - im Raum der südlichen Mandschurei und Nord-Korea Koguryo, in Südwestkorea Paekche und in Südostkorea Silla - heraus. Durch ein Bündnis mit dem chinesischen Tang-Reich gewann das Reich Silla in der 2. Hälfte des 7. Jh. die Übermacht und konnte Koguryo und Paekche seinem Gebiet einverleiben. Der Buddhismus, seit Anfang des 6. Jh. Staatsreligion in Silla, trug zur Festigung des Staates bei. Gross-Silla orientierte sich voll und ganz an China und verlängerte die chinesische Handelsstrasse (Seidenstrasse) bis nach Kyongju und Japan und baute den Handel mit seinen kostbaren Schätzen (u.a. Gingseng, Reispapier, Seide, Pferde, Keramik) zu Lande und zu Wasser aus. Das frühe 8. Jh. wurde für Korea (wie auch für China) zum „Goldenen Zeitalter“. Zwischen den Adelsfamilien kam es aber Ende des 8. Jh. zu Spannungen und Palastrevolten häuften sich. Wie in China kam es seit dem späten 8. Jh. zu Volksaufständen und zum Aufblühen eines Bandenwesens. Im Jahre 892 gründete eine Gruppe von Aufständischen ein neues Paekche-Reich. Nach dem Niedergang Sillas teilten sich dessen Territorium Anfang des 10. Jh. wieder in vier Dynastien.

Im Jahre 936 gelang Wanggun die Wiedervereinigung des Landes. Das schon 918 ausgerufene Königreich Koryo (bis ins Jahr 1932), von dem sich der latinisierte Name Korea ableitet, wurde 939 vom chinesischen Kaiser formal anerkannt. Nach wiederholten kriegerischen Überfällen der Kitan, eines in der südwestlichen Mandschurei lebenden Nomadenvolkes, erkannte Koryo im Jahre 1020 deren Oberhoheit an. Ab 1231 - 1356 wurde das Land von den Mongolen besetzt.

Unter den ersten Herrschern der Yi-Dynastie, die den Staat nach den Prinzipien des Neo-Konfuzianismus leiteten, erlebte das Reich eine Zeit höchster kultureller Blüte und wirtschaftlicher Entfaltung. Das Land erhielt wieder den alten Namen Choson („Land der Morgenfrische“). Die Macht des Buddhismus wurde gebrochen und die Mönche verloren ihren Einfluss und ihre zahlreichen Privilegien und Staatstitel. Bedeutendster Herrscher der Yi-Dynastie war König Sejong (1418 - 1450). Seine Regierungszeit wurde zum Goldenen Zeitalter des „konfuzianischen Humanismus“. Im Alter versuchte Sejong, den verfallenden Buddhismus wieder zu fördern. Nach seinem Tod verlor das Königshaus durch seine Nachfolger an Einfluss und Ansehen. Die Zentralmacht wurde immer schwächer und damit anfällig für äussere Eindringlinge. Mit der japanischen Invasion Ende des 16. Jh. setzte der Niedergang ein. Zwar wurden die japanischen Invasoren in wechselvolle Kämpfe zurückgeschlagen, doch fielen auch noch die Mandchu in Korea ein und zwangen den Hof zur Anerkennung ihrer Lehnsouveränität. Die ständigen Bedrohungen von aussen führten schliesslich zu einer rigorosen Abschlusspolitik des Landes bis Ende des 19. Jh.

1876 erzwang Japan im Vertrag von Kanghwa gegen die Anerkennung der Unabhängigkeit Koreas die Freigabe einiger Handelshäfen. Ähnliche Verträge wurden auch mit den Westmächten abgeschlossen. Damit gelang den Japanern, Amerikanern, Engländern, Deutschen, Österreichern, Russen und Italienern der Schritt ins verbotene Land. Erleichtert wurde dieses Eindringen durch die schwere innere soziale Krise. Sie spitzte sich in den blutigen Volksaufständen der religiös ausgerichteten Tonghak- („Östliche Lehre“) Bewegung zu,

die sich gegen Luxus und Korruption der Führungsschicht wandte und diese für den Ausverkauf der Nation verantwortlich machte. Die innenpolitischen Wirren, bei denen der koreanische Hof schliesslich die chinesische Schutzmacht zu Hilfe rief, sowie das japanische Expansionsstreben, führte zum Chinesisch-Japanischen Krieg im Jahre 1894/1895. Nach der chinesischen Niederlage musste Peking (Beijing) 1895 die Unabhängigkeit von Korea anerkennen und das Land verlassen. In der Praxis aber hielten die Japaner die Macht über das Land in ihren Händen. Die enge Anlehnung des koreanischen Herrscherhauses an Russland, das in der Mandschurei seine Einflusssphäre durch die Japaner beeinträchtigt sah, löste den Russisch-Japanischen Krieg aus (1904/1905). Im Frieden von Portsmouth setzte die japanische Regierung ihre Machtansprüche auf Korea durch, das Choson-Reich wurde nach dem Sturz der Yi-Dynastie japanisches Protektorat, 1910 japanisches Generalgouvernement Chosen. Während der japanischen Verwaltung vollzog sich die Industrialisierung von Nord-Korea bei gleichzeitigem Aufbau einer modernen Landwirtschaft in Süd-Korea ausschliesslich zum Nutzen Japans. Durch polizeistaatliche Methoden wurde jede freiheitliche Regung der Koreaner grausam unterdrückt. 1919 hatte Syngman Rhee (Yi Sungman) in Schanghai (Shanghai) eine koreanische Exilregierung gegründet; kommunistische, von der Sowjetunion unterstützte Partisanengruppen unter Kim Il Sung unternahmen seit 1934 in Nordost-Korea Guerillaaktionen gegen die Japaner.

Nachdem Japan China (1937) und den USA (1941) den Krieg erklärt hatte, verstärkten sich der Druck auf die Bevölkerung und die Ausbeutung des Landes. Koreaner wurden in die japanische Armee eingezogen, und man verbot die koreanische Schrift und Sprache. Andererseits begannen die Kolonialherren mit dem Aufbau einer Infrastruktur (Post, Telegraphie, Eisenbahn, Strassen), der Förderung von Bodenschätzen und der Nutzung von Energiequellen. Sie forsteten die Wälder auf, brachten Fortschritt für die Landwirtschaft, bauten Fabriken, aber auch Schulen und Krankenhäuser. Als Japan im Pazifikkrieg 1945 besiegt war, schien sich die Hoffnung auf Unabhängigkeit endlich zu erfüllen; die Japaner mussten Korea verlassen. Die Niederlage Japans im 2. Weltkrieg beendete endlich dessen Herrschaft über Korea.

Schon auf der Konferenz von Kairo (1943) hatten die USA, China und Grossbritannien erklärt, dass Korea zu gegebener Zeit frei und unabhängig werden sollte. Die Potsdamer Erklärung (1945) bekräftigte dieses Versprechen. Auf der Konferenz von Jalta (Februar 1945) kamen dann Roosevelt, Churchill und Stalin überein, Korea solange gemeinsam treuhänderisch zu verwalten, bis das Land eine eigene Regierung bilden könne.

1945 besetzten die UdSSR und die USA das Land, lösten es von Japan und teilten es längs des 38. Breitengrads in eine nördliche sowjetische und in eine südliche US-amerikanische Interessensphäre auf. Alliierte Vereinbarungen über die Bildung einer provisorischen Regierung und die Abhaltung freier Wahlen in ganz Korea wurden nicht verwirklicht, da sich die UdSSR widersetzte. Im September 1948 wurde in Nord-Korea die Volksdemokratische Republik Korea ausgerufen; Süd-Korea (Republik Korea) gab sich im Juli 1948 eine Verfassung. Am 26.5.1950 begann mit dem Einmarsch nordkoreanischer Truppen in Süd-Korea der Koreakrieg. In Abwesenheit des sowjetischen Vertreters beschloss der UN-Sicherheitsrat auf US-amerikanisches Drängen die Unterstützung Südkoreas durch UN-Streitkräfte. Diese wurden zunächst auf einen Brückenkopf im Süden zusammengedrängt; Mitte September begannen sie mit Landungen im Rücken der nordkoreanischen Streitkräfte eine erfolgreiche Gegenoffensive, überschritten den 38. Breitengrad und näherten sich Ende Oktober unter dem US-amerikanischen UN-Oberbefehlshaber D. McArthur der koreanisch-chinesischen Grenze. Um der Bedrohung durch ein antikommunistisch-proamerikanisches Korea zu begegnen, entsandte die Volksrepublik China mehr als 200'000 „Freiwillige“, was zu ihrer Verurteilung durch die UN als „Aggressor“, zur Verhärtung des amerikanisch-chinesischen Gegensatzes und zum Zusammenbruch der alliierten Front führte. Nach einem Stellungskrieg am 38. Breitengrad und nach zweijährigen Verhandlungen vor allem über die Gefangenenrückführung wurde der Waffenstillstand von Panmunjon am 27.7.1953 geschlossen. Spätere Verhandlungen über die Lösung der Koreafrage blieben erfolglos. Der Koreakrieg führte zum Aufbau eines US-amerikanischen Bündnissystems in Asien. Eine politische Lösung des Korea-Problems ist bisher nicht in Sicht. Seit dem Koreakrieg sind beide Staaten hermetisch voneinander getrennt und es kommt immer wieder zu heftigen Scharmützeln, währenddem das Volk von Nord-Korea am Verhungern ist.

Nord-Korea entwickelte sich, zunächst in enger Anlehnung an die Sowjetunion, zu einer kommunistischen Volksrepublik. Im sowjetisch-chinesischen Konflikt wechselte es mehrmals die Seiten, bis es schliesslich seit Mitte der 1960er Jahre eine neutrale Position einnahm. Seither wird als oberstes politisches Prinzip „Juche“ (Eigenständigkeit) propagiert, d.h. Unabhängigkeit in politischer, militärischer, wirtschaftlicher und ideologischer Hinsicht. Die politische Macht liegt in den Händen der kommunistischen Partei der Arbeit. Unumschränkter Herrscher war seit 1945 der Parteiführer und Staatspräsident Kim Il. Sung. Er führte einen nahezu religiösen Kult um seine Person ein, der auch auf seine Familie (besonders auf seinen Sohn Kim Jong Il.) und seine Vorfahren ausgedehnt wurde. 1993 kam es zu aussenpolitischen Spannungen aufgrund der nordkoreanischen Atompolitik. 1994 starb Kim Il. Sung. Im gleichen Jahr sicherte Nord-Korea in seinem Abkommen mit den USA eine Revision seines Atomenergieprogramms zu. Die allgemein erwartete offizielle Machtübernahme durch Kim Jong Il. liess Jahre auf sich warten.

In Süd-Korea bestand seit 1945 ein autoritäres Präsidialregime unter Syngman Rhee. Es wurde 1960 durch Studentenunruhen gestürzt. Eine nur zehn Monate währende Periode eines parlamentarischen Regierungssystems wurde 1961 durch einen Militärputsch beendet, der General Park Chung Hee an die Macht brachte. Park wurde 1963 bei starker Behinderung der Opposition zum Präsidenten gewählt und erhielt 1972

diktatorische Vollmachten. 1979 wurde er von seinem Geheimdienstchef ermordet. Einen sich anbahnenden Demokratisierungsprozess brachte das Militär zum Stillstand. 1980 wurde General Chun Doo Hwan Präsident. Erst nach zunehmenden Unruhen liess das Regime 1987 erstmals reguläre Präsidentschaftswahlen zu.

Im Zuge der Auflösung des Ostblocks kommt es auch zwischen den beiden koreanischen Staaten zu einer vorsichtigen Annäherung. Die Verfassung der Republik Korea fordert eine friedliche Wiedervereinigung. Die ersten verheissungsvollen Schritte auf dem sicher noch langen Weg sind die Unterzeichnung eines Ausöhnungsvertrages und Nichtangriffspaktes 1991, die gemeinsame Abrüstungserklärung, die ganz Korea zur atomwaffenfreien Zone macht, sowie die Aufhebung des Wirtschaftsembargos gegen P'yongyang Ende 1994. Sogar die wechselseitige diplomatische Anerkennung der einstigen Kriegsgegner erfolgte: mit Russland 1990, mit der VR-China 1992.

Trotz der gewaltigen chinesischen Beeinflussung und des Kulturaustausches mit Japan haben die Koreaner ihre eigene Kultur entwickelt und bewahrt, zu der auch die koreanische Sprache, Schrift, Kunst und Küche gehören. Auch der Einfluss des Westens, vornehmlich Amerikas, in den verschiedensten Bereichen des Lebens hat sie nicht daran gehindert, an Traditionen festzuhalten. So unterschiedliche Weltanschauungen wie Naturreligion, Schamanismus (Animismus), Buddhismus, Konfuzianismus und in der Neuzeit das Christentum wurden angenommen und verarbeitet. In Korea hört man folgende Erklärungen: Ein Koreaner ist Konfuzianer in der Gesellschaft, Buddhist in der Philosophie und Schamanist, wenn er in Schwierigkeiten gerät. Oder: Der Schamanismus steckt im Bauch, der Buddhismus im Herz, das Christentum im Kopf.

Die koreanische Küche hat inbezug auf die verwendeten Lebensmittel und Zutaten eine gewisse Ähnlichkeit mit der japanischen Küche, ohne aber deren an Askese grenzende Einfachheit, deren Perfektion und Ästhetik nachzuahmen. Aber auch Einflüsse aus China und vor allem der Mandschurei sind unverkennbar.

Das extreme Klima Koreas erfordert warme und kräftige Nahrung. Chilis und Pfeffer werden reichlich verwendet, zusammen mit viel Knoblauch, Sesamsamen und Öl - alles Zutaten mit starken, dominierenden Aromen. In einer bestimmten Rindfleisch- und Zwiebelsuppe, Yukkai Jang Kuk, ist so viel Chilipulver, dass sie prächtig rot ist und ein Löffel davon jeden Unvorbereiteten umwirft.

Rindfleisch, Meeresfrüchte und Bohnen sind die Hauptbestandteile koreanischer Gerichte, dazu Auberginen, Kohl in Mengen, Daikon Loh Buk, der Riesenrettich, und Gurken. Eine begrenzte Auswahl an Zutaten, aber genug, um einige einzigartige Geschmackskombinationen zu kreieren.

Preiswertere Fleischstücke zieht man dem zarten Muskelfleisch oft vor, was man sogar in besseren Restaurants feststellen kann, wo Rinderzunge, Kaldaunen, Schwanz, Leber, Nieren und Herz im Speiseangebot überwiegen. Die Garmethoden sind hauptsächlich Braten und Grillieren, genannt „Kui“ oder „Cheegay“, und Schmoren (etwa dünne Stews, die zwischen Suppe und Kasserolle gereicht werden).

Meeresfrüchte gibt es in reicher Auswahl. Kleine silbrige Sprotten oder Weissfische werden gewürzt und knusprig gebraten als Joet Khal, ein pikantes Reisgericht. Eine der besten Abalonenarten der Welt gibt es in Korea; dann werden Krabben, Krebse und Garnelen sowie Muscheln vielerlei Arten reichlich konsumiert. Tintenfische werden geschmort, gekocht oder gefüllt und Kalmare stark gewürzt und gegart - alles unvergleichliche Gerichte (man fragt am besten einen koreanischen Fischer, was er am liebsten isst). Seetang, gekräuseltes, grünes und purpurrotes Seegras und gepresste Seegrasblätter, getrocknet und glänzendgrün, liefern nicht nur zusätzliche Nährstoffe, sondern auch ein frisches Meeresaroma für diese eingeschränkte Küche. Keem Kui, eine Beilage, sind geröstete Seegrasblätter, gewürzt mit Sesamöl und Salz.

Die Koreaner haben eine aussergewöhnliche Vorliebe für Bohnen - glücklicherweise, denn sie liefern die sonst spärlichen Proteine. Mungbohnen werden ganz oder als junge, silbrige Keime gekocht, auch gemahlen zur Zubereitung des populären Bindae Duk verwendet, ziemlich steife Pfannkuchen, gewürzt mit gehacktem Kim Chee. Sojabohnen werden in ähnlicher Weise verwendet, als junge Sprossen oder zu Tofu verarbeitet, während die kleine, rote Azuki-Bohne, die auch in Japan und China weit verbreitet ist, die Grundlage für viele Desserts bildet.

Eine koreanische Mahlzeit ist nicht komplett ohne weissen Reis, der auch dann gereicht wird, wenn das Hauptgericht aus Nudeln besteht. Suppe ist ebenfalls fester Bestandteil eines Menüs - entweder eine feurige Rindfleischsuppe mit Chili oder eine kühlende Naing Kuk, eine kalte und erfrischende Gurkensuppe.

Wahrscheinlich am unentbehrlichsten bei einem Essen ist Kim Chee (Krautpickles). Im Herbst, wenn der grosse Wom Bok, eine Kohllart, zart und schmackhaft ist, wird in jedem Haushalt Kim Chee bereitet. Der Kohl wird abgeschnitten, die Blätter werden gesalzen und mit Chili, Pfeffer und Knoblauch gewürzt, dann in grosse irdene Töpfe zum Fermentieren eingelegt. So entsteht das im ganzen Lande beliebte Kim Chee. Auch Daikon Loh Buk, der Risenrettich, sowie Grünkohl, Spinat und Gurken werden auf diese Weise eingelegt und teilweise aromatisiert durch die Beigabe von getrockneten Garnelen oder Fischen.

Das alltägliche koreanische Essen ist sehr einfach: Reis, Kim Chee und vielleicht noch die eine oder andere Beilage mit einem Cheegay (Geschmortem). Ein koreanisches Bankett anlässlich einer Hochzeit, Taufe oder einem ähnlichen Anlass ist hingegen üppig und verschwenderisch. Besonders Staatsbankette können sogar aus mehr als dreissig Gängen bestehen, mit einer Menge Na Mool (Salaten) und einer Auswahl von Kim Chee. Ein ausgewogenes koreanisches Essen beinhaltet die fünf Basiselemente der koreanischen Küche: sauer, scharf, bitter, süss und salzig. Die Gerichte variieren zwischen knusprig und weich, trocken und mit Sauce, würzig und mild.

Die Koreaner laden ihre Gäste gerne zu einer Kisaeng-Party in eines der vielen ausgezeichneten Restaurants in altem koreanischen Stil ein, wo man, auf weichen Kissen an kleinen niederen Tischchen am Boden sitzend, von Kisaeng-Mädchen in ihren farbigen traditionellen Trachten bedient wird, die in der Kunst des Servierens und Unterhaltens speziell ausgebildet sind, ähnlich den japanischen Geishas. Mit silbernen Eßstäbchen werden die Speisen vorgelegt und auf Wunsch auch zum Mund geführt. Man hat dafür seine Hände frei und braucht nur noch den Mund zu öffnen und zu kauen. Zwischendurch singen, tanzen und musizieren die Mädchen und achten darauf, dass kein Weinglas leer ist und auch sonst kein Wunsch offen bleibt. Diese Kisaeng-Restaurants erfreuen sich, hauptsächlich bei den männlichen Korea-Besuchern, einer grossen Beliebtheit.

Die koreanische Küche ist noch nicht weltweit bekannt. Ein Gericht aber ist immer gefragt von denen, die es einmal versucht haben: Bulgogi oder Bulgalbi ist eine koreanische Grillspezialität aus gebratenen (grillierten) Rindfleischscheiben und Rinderrippen, ein Meisterwerk von Geschmackskombinationen sowie eine gesellige Art, miteinander zu speisen. Es ist eine alte Tradition des Garens auf einer gewölbten heissen Eisenplatte, ein von den Mandschuren eingeführter Brauch, der auch in Nordchina und der benachbarten Mongolei zu finden ist. Aus diesem Brauch hat sich ein Tischservice entwickelt mit speziell gefertigten gewölbten Bratplatten, die auf Tischbrenner passen. Alle Arten von Fleisch, einschliesslich Hammel, Schwein und Geflügel, Innereien und Meeresfrüchte, werden auf diese Weise gegart, nachdem sie zuvor mit einer würzigen Mischung aus den charakteristischen Zutaten, wie Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Chili, gerösteter Sesamsamen und Frühlingszwiebeln - mariniert wurden. Die Garzeit ist minimal - nur so lange, dass das Fleisch gerade durch ist und die Poren geschlossen sind. Das gegarte Fleisch wird danach in die begleitenden Saucen gedippt. Weisses Reis, Schalen mit Suppe, verschiedene Na-Mool- und Kim-Chee-Gerichte vervollständigen die Skala der Aromen und Strukturen, die Bulgogi so unwiderstehlich machen.

Guchul Pan ist ein interessantes Pfannkuchengericht, das mit neun verschiedenen Füllungen serviert wird. Winzige Pfannkuchen werden um Eier, gehackte schwarze Pilze, geraspelte Möhren oder Rettiche, gehackte Kim Chee, geschmortes Rindfleisch, feingeschnittene Frühlingszwiebeln und gestampften, gerösteten Sesamsamen gewickelt und in Lackschälchen angerichtet.

Shinsulro ist ein sättigendes, auf dem Tisch gegartes Topfgericht aus Fleisch, Gemüse und Nüssen. Geessen wird es mit einem scharfen Dip aus Essig und Sojasauce.

Die lokalen alkoholischen Getränke sind stark genug, um es mit den deftigen Aromen koreanischer Gerichte aufzunehmen. Jungjong, ähnlich dem Sake, ist ein Getränk, das aus gegorenem Reis gemacht wird, und Suju ist ein wodkaähnlicher Schnaps aus Korn oder Kartoffeln. Die Koreaner trinken wenig Tee, sie bevorzugen einen „verjüngenden“ Aufguss aus rotem Ginseng oder aus gerösteter Gerste, wie es ähnlich auch die Japaner mögen.

Koreanisches Essen ist traditionell einfach, deftig und nahrhaft. Aufwändige Präsentationen und Garnierungen sind grossen Banketts vorbehalten. Die alltägliche Küche begnügt sich mit einer Prise geröstetem und gemahlenem Sesamsamen, etwas gehackter grüner Zwiebel, ein paar Streifen geröstetem Blattseegrass oder einigen nadelfeinen Streifen getrocknetem Chili (Silgochu) und in der Regel mit viel Knoblauch. Was die Gerichte attraktiv macht, sind eine Reihe von stark aromatischen Beilagen, wie beispielsweise das scharfe, stark gewürzte Kim Chee, das bei keinem koreanischen Essen fehlen darf. Weitere Akzente setzt man mit knusprigem Keem Kui (Streifen getrockneten und getoasteten Blattseegrasses), Jeot Khal (kleine getrocknete, sardellenähnliche Fische) und einer Auswahl von Salaten, Na Mool genannt - am häufigsten marinierter Kohl und Auberginen -, gewürztem Spinat und Bohnen sprossen sowie gekochtem Gurkengemüse, Oi Bok Kum Na Mmool.

Rote Bohnen, Reis und Nüsse sind die Hauptzutaten für Desserts und Süssigkeiten. Zum Süssen ziehen die Koreaner oft Honig dem Zucker vor, und eine ganze Reihe von Desserts haben mehr eine salzige als süsse Richtung. Ungewöhnlich ist der frische Tannenduft bei Reiskuchen, die über Bündeln von Tannen oder Piniennadeln gedämpft werden.

8 LAOS - einfach und ungewöhnlich

Name:	Demokratische Volksrepublik (DVR) Laos
Fläche:	236'800 km ²
Einwohner:	(2001) 5,4 Mio.
Hauptstadt:	Viangchan (Vientiane)
Amtssprache:	Lao
Währung:	Kip (LAK)

Die indochinesische Halbinsel und auch Teile des heutigen laotischen Staatsgebietes waren schon vor mehreren Jahrtausenden von Menschen besiedelt. Allerdings nicht von Laoten. Es waren vielmehr austroasiatische Völker, verwandt mit den Indonesiern. Ihre Nachfahren bewohnen die heutige südostasiatische und pazifische Inselwelt. Sie waren es, die den Anbau von Nassreis und die Haltung von Wasserbüffeln einführten.

In ihre Zeit fällt auch die Entstehung erster Staatsgebilde in der Region. Diese hatten ihr Zentrum allerdings ausserhalb des heutigen Laos. Vor allem Khmer-Reiche beherrschten weite Teile des heutigen Laos.

Die Laoten, die der Auffassung einiger Historiker nach aus dem Westpamir stammen sollen, wanderten im Laufe vieler Jahrhunderte unter dem Druck der Mongolen und Chinesen immer weiter nach Süden. Dabei waren die Lao ein Teil der sehr umfangreichen Gruppe der Thai-Lao. Einige der Völker wandten sich bei ihrer Wanderung entlang der Flussläufe nach Westen und landeten in der indischen Provinz Assam (Ahom). Die Thai, auch Siamesen genannt, zogen den Menam abwärts und besiedelten das heutige Thailand. Die Shan blieben als relativ grosse Minderheit in Birma (heute Myanmar). Und eine grosse Zahl kleiner und kleinster Völker (Thai-Dam, Thai-Deng, Thai-Khao, Phou-Thai) siedelte, einem Flickenteppich gleich, in Südchina, Nordvietnam, Nordthailand, Myanmar und Laos.

Am engsten und längsten miteinander verbunden blieben die Thai und die Lao. Sie gründeten in Sichuan (Szechuan) erste eigene Staaten und schufen schliesslich in der heutigen Provinz Yunnan das einheitliche Reich Nan Chao. Dieses Reich widerstand selbst chinesischen und vietnamesischen Gegnern, ehe es zwischen den Söhnen des legendären Urkönigs der Thai-Lao, Khun Bolom, aufgeteilt wurde.

Khun Bolom, so will es die Legende, ist der Sohn des Gottes Indra und wurde von diesem direkt vom Himmel auf die Erde nach Muong Thaeng (heute Dien Bien Phu) entsandt, um die Thai-Lao zu regieren. Nach seinem Tode wurde das grosse Reich unter seinen sieben Söhnen aufgeteilt und Khun Lo, der älteste, kam auf den Thron in Muong Soua. Während in Thailand die direkte Linie unterbrochen wurde, führten alle laotischen Könige ihre Ahnenreihe auf Khun Bolom zurück.

Aus der heutigen chinesischen Provinz Yunnan wanderten die Lao schliesslich etwa seit dem 8. Jh. in immer stärkerer Masse ins heutige Laos ein. Sie liessen sich vornehmlich in den Flussniederungen nieder, vermischten sich mit der örtlichen Bevölkerung oder drängten diese, nun verächtlich Kha (Sklave) genannt, in höher gelegene Gebiete. Dort leben die meisten den Mon-Khmer zuzurechnenden Völker noch heute und werden unter dem Begriff Lao Theung zusammengefasst. Erste laotische Fürstentümer (Muong) entstanden. Kulturell übernahmen die neu ankommenden Lao aber bereits bestehende Traditionen meist indischen Ursprungs, die bei den Mon-Khmer-Völkern vorherrschten.

Ende des 12. Jh. ergriffen die Khmer-Könige von Angkor die Herrschaft über das Gebiet von Süd-Laos, den Mekong aufwärts bis in das Zentralland, bis sie im 13. Jh. von den Thais (Siamesen) wieder vertrieben wurden. Die Thais schufen ihr erstes grosses Reich namens Sukhothai. Zur gleichen Zeit bewirkte die Machtergreifung der Mongolen in China eine neue grosse Migrationswelle nach Süden, so dass etwa zu Beginn des 14. Jh. die Lao zur bestimmenden Volksgruppe im heutigen Laos geworden waren. Doch blieb das Gebiet weiterhin nur dünn besiedelt. Lose Verbindungen zwischen den Muong entstanden.

Im 17. Jh. erlebte Laos nochmals eine Blütezeit, indem es sich erneut territorial ausdehnen konnte. Erste europäische Missionare besuchten Laos, allen voran der Holländer Gerrit van Wuysthoff. Sie beschrieben ein reiches Land, dessen Hauptstadt ein in der gesamten Region bekanntes und geschätztes Zentrum des Buddhismus war.

Im 18. Jh. wurde das Land in drei Königreiche geteilt, von denen keines wirklich unabhängig war. Die starken, zentralisierten Reiche Siam und Vietnam, die noch dazu dank ihrer Kontakte mit Europa über die neuesten Errungenschaften der militärischen Technik verfügten, demonstrierten ihre Überlegenheit gegenüber dem zerstrittenen und geschwächten Binnenland Laos. Vientiane geriet anfangs unter die vietnamesische Fuchtel, Champasak unter die der Siamesen. Lediglich Luang Prabang behielt seine Unabhängigkeit.

Doch die währte nicht lange, denn in der zweiten Hälfte des 18. Jh. eroberten und brandschatzten die Birmesen die Hauptstadt des laotischen Nordreiches. Beim zweiten Mal übrigens mit tatkräftiger Hilfe Vientianes, was die Beziehungen zwischen beiden Teilreichen nur noch schlechter werden liess. Dennoch gelang es den Siamesen und nicht den Birmesen, den Fuss fest in die Tür nach Luang Prabang zu stellen. So sah Luang Prabang dann wohlwollend zu, als die Siamesen 1778 Vientiane einnahmen, die Stadt brandschatzten und plünderten.

Noch einmal wehrte sich das Land dagegen, in der Bedeutungslosigkeit zu versinken. Fünfzig Jahre nach der Einnahme Vientianes durch die Siamesen versuchte der laotische König Tiao Anou sich an den Siame-

sen zu rächen. Er entsandte eine Armee gegen Bangkok. Dieses Vorhaben misslang ihm aber gründlich. Darauf eroberten die Siamesen erneut Vientiane und machten die Stadt wieder dem Erdboden gleich.

Es folgte im 19. Jh. die Zeit der französischen Kolonialherrschaft. Ende des 19. Jh. wurde auch Laos in die Kolonie Französisch-Indochina integriert. Laos diente den Franzosen dabei allenfalls als Puffer gegen die Briten, was sich auch darin zeigte, dass der Status des Landes bis 1941 ungeklärt blieb. Indochina, anfang des 19. Jh. als rein geographischer Terminus eingeführt, wurde der Begriff im Jahre 1887 zu einer ebenso absurden wie folgenschweren politischen Realität. Kambodscha, Laos und Vietnam, drei Länder, die weder ethnisch, historisch noch kulturell das Geringste miteinander gemein haben, wurden von den Franzosen zu einer willkürlichen Einheit zusammengezwungen. Die rassistischen Kolonisten bevölkerten die Nachbarländer gezielt mit den „zivilisierten“ hellhäutigeren Vietnamesen, die sie den „ungebildeten Eingeborenen“ von Laos und Kambodscha als Siedler und Verwalter vor die Nase setzten.

Den Franzosen war jedoch an der Entwicklung des abgelegenen und extrem schwach entwickelten Landes wenig gelegen. Zum Ende der französischen Herrschaft im Jahre 1954 verfügte das Land zum Beispiel über ganze sechs Hochschulabsolventen. Lediglich einige Teakwälder kamen unter die Axt, und ein wenig Zinn wurde abgebaut. Die Laoten galten der Kolonialmacht in jeder Hinsicht als wenig geeignet. Die Verwaltung wurde mit einer Handvoll französischer Beamter besetzt. Auf unterer Ebene bediente man sich der Vietnamesen, was die ohnehin schon bestehenden Vorbehalte der Laoten gegenüber den östlichen Nachbarn nur verstärkte. Selbst die Arbeiter in den Zinngruben waren meist vietnamesischer Nationalität.

Doch wie so vieles wird auch das Eingreifen der Franzosen von verschiedenen Seiten überaus unterschiedlich gesehen. Die Franzosen selbst stellten sich gern als Retter der laotischen Nation vor der Assimilierung durch Siam dar. Die Siamesen betrachteten die Franzosen als Aggressoren, die einen Teil Siams annektierten, und die Laoten sind bis heute unglücklich darüber, dass sie nur die Landesteile östlich des Mekong von Siam zurückerhielten und der bevölkerungsreichsten Gebiete in Nordostthailand (Issaan oder Esan) für immer verlustig gingen.

Die heutigen Grenzen von Laos kamen auf Druck der Franzosen gegenüber Siam zustande, der schliesslich in der Seeblockade der siamesischen Hauptstadt kulminierte. Die französisch-siamesischen Verträge von 1902, 1904 und 1907 schreiben den heutigen Grenzverlauf fest.

Seit 1941 unter japanischer Besatzung, erklärte sich Laos 1945 für unabhängig, wurde jedoch von französischen Truppen wieder besetzt und in die Französische Union eingegliedert. 1949 erhielt es die Autonomie, 1953 die Unabhängigkeit in der Union, 1954 die völlige Unabhängigkeit.

Im Indochinakrieg wurde der nördliche Teil des Landes von Vieth-Minh besetzt, die die kommunistische Pathet-Lao-Regierung errichteten. Die Genfer Indochinakonferenz 1954 sah die Räumung des Landes von französischen und kommunistischen Truppen vor, doch blieb eine wirksame kommunistische Partisanenbewegung unter Führung des Prinzen Souphanouvong im Norden des Landes bestehen. 1957 kam es zu einer vorübergehenden Einigung unter dem neutralistischen Ministerpräsident Prinz Souvanna Phouma, die Nordprovinzen wurden wieder in das Land eingegliedert und kommunistische Vertreter in die Regierung aufgenommen. Doch brachen die Kämpfe erneut aus, als nach dem Sturz Souvanna Phoumas (August 1958) die folgenden Regierungen gegen die Pathet-Lao-Bewegung vorgingen, die von Nordvietnam unterstützt wurde.

Im nun folgenden Bürgerkrieg versuchten sowohl die USA als auch die Sowjetunion, durch Waffenlieferungen die Entwicklung zu ihren Gunsten zu beeinflussen. Als der Konflikt eine internationale Krise auszulösen drohte, wurde im Mai 1961 die Genfer Laos-Konferenz einberufen. Die drei laotischen Prinzen (neben den zwei genannten der prowestliche Boun Oum) einigten sich auf ein Koalitionskabinett unter Souvanna Phouma. Doch 1962/1963 brachen erneut Kämpfe aus, die Kommunisten eroberten vorübergehend die strategisch wichtige Hochebene der Tonkrüge (1965). Eine Einigung kam wegen steter Einmischung der Grossmächte nicht zustande. 1971 wurde Laos in den 2. Vietnamkrieg hineingezogen. Da der Pathet-Lao ein grosses Gebiet von Laos besetzt hatte und der Ho-Chi-Minh-Pfad durch Laos lief, marschierten südvietnamesische Truppen mit US-Luftunterstützung in Laos ein. 1973 kam es zum Waffenstillstand. 1974 bildeten Neutralisten und Pathet Lao erneut eine Regierung. Nach dem Sieg des Pathet-Lao 1975 wurde die formell noch bestehende Monarchie abgeschafft und die Demokratische Volksrepublik ausgerufen. Kaysone Phomvihane bestimmte als Führer der Laotischen Revolutionären Volkspartei (LRVP) und Ministerpräsident in der Folgezeit den politischen Kurs des Landes, das sich eng an Vietnam anlehnte. Mitte der 1980er Jahre begann eine vorsichtige wirtschaftliche Liberalisierung. Auf ihrem Parteitag im März 1991 beschloss die LRVP eine Beschleunigung dieses Prozesses. Am 14.8.1991 erhielt Laos die erste Verfassung seit der Kommunistischen Machtübernahme 1975. Nach dieser Verfassung ist das Land eine Volksdemokratie, in der die LRVP die alleinige politische Führungsrolle besitzt. Kaysone Phomviane wurde zum Staatspräsidenten mit umfassenden exekutiven Befugnissen gewählt. Nach seinem Tod im November 1992 übernahm Khamtay Siphandone die Parteiführung. Nouhak Phoumsavanh wurde neuer Staatspräsident.

Eine Reise nach Laos ist wie ein Schritt zurück in der Zeit. In dem bis 1989 völlig isolierten Land am Mekong kommt das alte romantische Asien mit weitgehend intakter Natur zum Vorschein. Laos, nur von Land umgeben und isoliert, ist verschieden von jedem anderen Land der Welt. Und so ist auch die Nahrung ungewöhnlich. Die Unterschiede beginnen mit dem Reis, der Grundnahrung. Hier gibt es kaum Wasserreis, sondern einen glutinhaltigen Trockenreis (Klebreis), der an den ausgedehnten Berghängen wächst. Büffel- und

Wildfleisch wird häufiger verwendet als Schweine- oder Rindfleisch, und die begrenzte Auswahl von Zutaten, die für die Küche zur Verfügung steht, wird auf dem heimischen Boden geerntet oder aus den schlammigen Wassern des Mekong gefischt.

Auberginen, Yam und Bambussprossen sind die häufigsten Gemüsesorten. Bananenpflanzungen, die den Mekong säumen, liefern nicht nur weiche Früchte, sondern auch zarte essbare Blüten sowie das delikate Innere des Stammes - und nicht zuletzt noch die Blätter zum Einwickeln von Nahrung. Im Dickicht und an den Flussufern gedeiht ausserdem eine Reihe geniessbarer Pilze. Wenn es Zeit wird, das Essen zuzubereiten, sammeln die Hausfrauen zahlreiche Arten von essbaren Blättern und Schoten von den Bäumen und Büschen, die das Land begrünen.

Die Fauna der Berge umfasst Schalenwild, Wildschwein, Ente und Fasan. Im Mekong gibt es den Pa Boeuk, ein Riese von einem Fisch mit delikatem Rogen. Ein einziger dieser Fische ist gross genug, um eine Mahlzeit für mehrere Familien zu liefern. Der Rogen wird gesalzen, eingelegt und als Som Khay, als laotischer Kaviar, zubereitet. Aber auch andere Arten von Fischen und Aalen gibt es reichlich, manche etwas schlammig im Geschmack und mit weicher Struktur.

Hier wird der Reis nicht nach der Absorptionsmethode gegart wie in anderen Teilen Asiens, sondern in einem Trichter über kochendem Wasser gedämpft. Er wird in Körbchen mit der Mahlzeit gereicht - entweder in einem Gemeinschaftskorb oder in einzelne Deckelkörbchen aus dicht geflochtenem flachem Schilfrohr. Der Reis wird mit der Hand zu Kugeln geformt, von denen man während der Mahlzeit abbeisst - wie hier von Brot.

Der laotische Koch verwendet wenig Gewürze. Im Land gibt es nicht viele, und die importierten sind für einen durchschnittlichen Haushalt unerschwinglich. Aber Kräuter und Blätter sorgen für scharfe, frische Aromen. Zum Beispiel: Romdeng, eine Galgantart, auch Stabwurz oder Eberraute genannt, hat einen milden ingwerähnlichen Geschmack; Chilis von reiner Schärfe; Nam Padek und Prahok - das erste eine dünne, salzige, aus fermentiertem Fisch hergestellte Essenz, das zweite ein fermentierter Fisch - sind die Hauptzutaten, die der ansonsten milden laotischen Küche eine spezielle Würze verleihen.

Eine andere Besonderheit der laotischen Küche sind die vielen, sehr verschiedenen pürierten Gerichte. Das bemerkenswerteste ist Lap, ein luxuriöses Gericht für diejenigen, die sich diese Extravaganz leisten können, und das auch nur bei besonderen Anlässen. Zartes Fleisch - gewöhnlich Büffelkalb oder Wild, gelegentlich auch importiertes Rindfleisch - wird zu einer glatten, weichen Konsistenz verarbeitet, ähnlich wie im Westen Tatar, mit Chili und Kräutern gewürzt und mit Salbeiblättern und Blattkräutern zum Einwickeln des Fleisches serviert. Tom Ponh ist ähnlich. Als Basis des Pürees dienen gekochter Fisch und weichgekochte Auberginen. Es wird gewürzt, um den Gaumen zu stimulieren, und ebenfalls mit Salatblättern zum Einrollen des Pürees serviert. Dazu reicht man eine auf der Grundlage von Nam Padek hergestellte Sauce zum Dippen. Die Laoten essen, wie die Kampucheaner, gerne eine Suppe zu jeder Mahlzeit. Diese Kengs sind im allgemeinen mild gewürzt und werden mit Gemüse zubereitet und nur gelegentlich, als etwas Besonderes, mit etwas Fleisch angereichert. Das brennend scharfe Keng Sarama jedoch ist eine Ausnahme, die einen willkommenen Kontrast zu den übrigen milden Gerichten bildet, die dazu serviert werden.

Einzigartig ist auch die laotische Methode, langsam gekochte Auberginen als Bindemittel für Schmorge-richte zu verwenden. Bei dem populären Nationalgericht O Lam werden auf diese Weise Büffel- fleischwürfel zusammen mit einheimischen Bohnen sowie verschiedenen Arten essbarer Pilze gegart. Fenchel verleiht diesem Gericht fein dominierendes anisartiges Aroma.

Eier werden selten verwendet, und ein einfach gekochtes Ei gilt als besondere Aufmerksamkeit, wenn es einem Gast serviert wird. Zarte Hühnergerichte sind sehr beliebt. Hühner oder Hähnchen werden einfach gedämpft und mit aromatischen, heimischen Kräutern gefüllt oder als Phaenang Kai gekocht, ein Gericht, das von den benachbarten Thailändern stammt. Nach diesem Rezept erhält das Hähnchen eine Füllung aus gerösteten Erdnüssen und einer Kokosnusscremesauce - ein Hauch von Luxus bei der sonst so einfachen Küche.

Es lässt sich kaum alles aufzählen, was sonst noch in den Kochtopf wandert. Gürteltiere, Feldmäuse, Frösche, Stachelschweine, Schlangen, Eichhörnchen, das seltsamste Waldgetier - das Angebot auf den Märkten vor allem in ländlichen Gebieten weist allerhand Aussergewöhnliches auf. Andere Länder, andere Sitten eben. Bei einigen Tierarten hört allerdings die Toleranz auf, beispielsweise bei den äusserst raren und deshalb auch in Laos unter Naturschutz stehenden Nashörnern oder bei Tapiren. Auch die besonders gern verzehrte Python-Schlange steht mittlerweile auf der Naturschutzliste. Die meisten Laoten haben bislang allerdings wenig Verständnis für die Aufgeregtheit vieler „Langnasen“ (Europäer) angesichts dieser Leckerbissen auf den Märkten. Sie haben diese Tiere schon immer gegessen und können nur schwer verstehen, warum sie nun mit einmal darauf verzichten sollen.

In jüngster Zeit macht sich eine andere Spezialität immer mehr breit, die bei manchem Reisenden Unbehaglichkeit verbreiten kann. Es geht um Hundfleisch, das nicht auf den traditionellen laotischen Speisezetteln gehört. Es ist eher ein „Verdienst“ der Vietnamesen und Chinesen, dass inzwischen einige Restaurants - übrigens mit recht gutem Erfolg - Hund anbieten.

Ein amerikanischer Autor, Paul Theroux, beschrieb das vorrevolutionäre Nachtleben von Laos wie folgt: „Die Bordelle sind sauberer als die Hotels, Marihuana grünlicher als eine Pfeife Tabak und Opi- um einfacher zu finden als ein kaltes Bier“. Marihuana ist immer noch günstig, es wird unter anderem auch als Gewürz für Suppen verwendet; die Bordelle wurden jedoch in Gasthäuser verwandelt.

Eine Spitzengastronomie brachte Laos, im Vergleich zu seinen Nachbarn im Norden und im Osten, nicht hervor, aber eine sehr interessante und teils gewöhnungsbedürftige Küche. Darüber hinaus bietet das Land aber eine ungeheure Vielzahl von Möglichkeiten, den Hunger zu stillen. Von der schon oft recht abgewandelten französischen Küche über chinesische Gerichte, vietnamesische Küche, Thai-Food bis hin zur indischen Kochkunst - in Laos ist alles zu haben, meist aber jedes an seinem Platz. Darüber hinaus locken nun auch europäische Restaurants von respektabler Qualität Gäste aus den meist gehobeneren Einkommenschichten.

9 MALAYSIA UND SINGAPORE - multikulturelle Vielfalt

Name:	Persekutuan Tanah Malaysia	Republik Singapur
Fläche:	329'733 km ²	648 km ²
Einwohner:	(2001) 22,7 Mio.	(2001) 4,1 Mio
Hauptstadt:	Kuala Lumpur	Singapore
Amtssprache:	Malaiisch (Bahasa Malaysia)	Chinesisch (Mandarin), Englisch
Währung:	Malays. Ringgit (MYR)	Singapore-Dollar (SGD)

Malaysia hat eine lange Vergangenheit aber eine vergleichsweise kurze Geschichte - diese Meinung liess sich mit einiger Berechtigung vertreten. Bestimmt wurde die gesamte Geschichte durch Geographie und Klima. Die Lage Malaysias im Süden der Halbinsel am Treffpunkt der Nordost- und Südwest-Monsune brachte frühzeitig Seefahrer an Malaysias Küsten - vom Südchinesischen Meer her die Chinesen, vom Indischen Ozean her die Inder, Araber, später die Vorboten der europäischen Kolonialmächte.

Woher die Ureinwohner stammen, lässt sich nur erahnen. Die ältesten menschlichen Knochen wurden in den Niah-Höhlen in Sarawak (im heutigen Ost-Malaysia auf der Insel Borneo) gefunden und auf ein Alter von rund 40'000 Jahren geschätzt. Die ältesten Funde auf der Halbinsel West-Malaysia deuten bisher auf „nur“ 10'000 Jahre Anwesenheit von Menschen hin. Das gleichbleibend warme Klima förderte zweifellos eine frühe Besiedlung. Die Menschen lebten in den Höhlen der Kalkberge. Der unendliche Wald und die Flüsse boten reichlich Nahrung. Die heute noch existierenden Negrito-Stämme (etwas über 2'000 Menschen) könnten Nachfahren der eigentlichen Ureinwohner sein.

Aus dem Süden Chinas, genauer gesagt aus Yunnan, dem Sammelbecken zahlreicher kleiner Völkergruppen, sind vermutlich ab 2500 v.Chr. die Proto-Malaien über Burma und Thailand in das Gebiet von Halbinsel-Malaysia eingewandert. Anders als die auf der Stufe der mittleren Steinzeit lebenden frühesten Bewohner, bebauten die Neuankömmlinge Land und fuhren zur See.

Wie die Negritos wurden auch die Proto-Malaien von den ab dem 3. Jh. v.Chr. nachfolgenden Deutero-Malaien, die u.a. schon die Metall-Bearbeitung kannten, ins Landesinnere zurückgedrängt. Eine ähnliche Entwicklung erlebte auch Indonesien.

So ergab sich das Siedlungsgefüge, das bis in die jüngste Zeit erhalten geblieben ist: Die Rückzugsvölker der Negritos und Proto-Malaien lebten in schwer zugänglichen gebirgigen Teilen des Landesinnern, die dominierenden Malaien in unabhängigen Siedlungen an der Küste und entlang der Flüsse, vor allem in der Nähe derer Mündungen. Kleine Staatengebilde - die späteren Sultanate - entwickelten sich aus diesen Siedlungen.

Angesichts des allgegenwärtigen Urwaldes, hatten die Siedlungen wenig Kontakt miteinander. Man hatte ja alles Lebensnotwendige in unmittelbarer Umgebung: Dies verhinderte die Entwicklung von urbanen Hochkulturen, wie sie charakteristisch sind für die grossen Stromkulturen, die sich aus dem Kampf gegen Überschwemmung usw. entwickelten. Es fehlte einfach ein besonderer Entwicklungsanreiz: Man lebte von Ackerbau und Fischfang. Entscheidungen im Dorfverband wurden durch Übereinstimmung (Konsens) getroffen. Man glaubte an eine alles durchdringende Geisterwelt, die auch heute noch nicht ganz durch den Islam verdrängt werden konnte.

Die Westküste der Malaiischen Halbinsel wurde etwa ab dem 1. Jh. unserer Zeitrechnung immer häufiger von indischen und etwas später von arabischen Seefahrern und Händlern aufgesucht, die Malaiische Ostküste wurde vermutlich bereits früher von Chinesen erreicht. Ptolemäus trug in seine im Jahr 160 n.Chr. aufgezeichnete, erstaunlich verlässliche Weltkarte die Halbinsel als „Chersonesus Aurea“ (Goldene Halbinsel) ein und erwähnt den Hafen Takola an der Westküste gar als römisches Emporium (heute glaubt man, dass dieser Ort mit dem Thailändischen Takua Pa identisch ist).

Im 4. Jh. herrschte offenbar am Sungei Patani (im heutigen Kedah) - nach Aufzeichnungen in den Logbüchern indischer, arabischer und selbst chinesischer Seefahrer zu schliessen - ein regelrechter Goldrausch. Mit den Seefahrern kamen Religion, Schrift, Wissen und neue Kulturgüter ins Land. Kleine indisch beeinflusste hinduistische Königreiche entstanden.

Rekonstruiert werden konnte der damals möglicherweise wichtigste Ort Kalah, der von Tamilen gegründet wurde: Er lag dort, wo heute die hinduistischen Tempelruinen im Bujang-Valley ausgegraben und rekonstruiert werden. Von dort gab es damals schon eine Verbindung über Land hinüber zur Ostküste: Mit Elefantenkarawanen zogen die Händler von Kalah durch den Dschungel auf die andere Seite der Halbinsel, womit sie nicht nur den Weg um die Südspitze vermieden, sondern auch den damals schon gefürchteten Piraten in der Strasse von Malakka auswichen: Kalah hatte offenbar um das Jahr 300 herum Takola als Hauptstützpunkt auf der Halbinsel abgelöst, erklärte sich während der Liang-Dynastie (502 bis 528) China gegenüber tributpflichtig und gelangte damit unter den Schutz des Reiches der Mitte.

Diese frühen Abhängigkeitsverhältnisse zu China, die sich später in Malakka fortsetzten, sind der heutigen, ganz auf die Bumiputra (Söhne der Erde) eingeschworenen Regierung sicher ein Dorn im Auge.

Die indischen (ab dem 9. Jh. auch die arabischen) Seefahrer kamen also mit dem Südwestmonsun und tauschten Waren mit den Chinesen, die mit dem Nordostmonsun herbeigesegelt kamen. In Kalah traf man sich spätestens bis zum 15. Jh., als Malakka gegründet wurde und zunehmend an Bedeutung gewann.

Die Geschichte der Halbinsel Malakka während des 7. bis 14. Jh. vollzog sich im Rahmen der indonesischen Grossreiche Sriwijaya und Majapahit. Die Malaiische Halbinsel stand in dieser Zeit unter dem Einfluss des von Sumatra ausgehenden hinduistisch-buddhistischen Grossreiches. Anschliessend beherrschte das javanische Majapahit-Reich die gesamte Region der südostasiatischen Inselwelt.

Insgesamt wurden die Malaien in diesem Zeitraum vor allem von der indischen Kultur geprägt. Die Einflüsse sind heute noch sichtbar: Das höfische Leben in den kleinen Hindu-Königreichen wurde von brahmanischen Ritualen geprägt, die Herrscher nannten sich Raja.

Singapores Geschichte war lange Zeit mit der Malayas verknüpft. Im 13. Jh. gründete der Prinz Sang Nila Utama das Königreich Temasek, die Stadt am Meer. Nach der Legende nannte der Prinz die Stadt Singhapura, da er dort bei der Ankunft einem Löwen begegnet sein will. Singapore heisst noch heute „die Löwenstadt“ und sein Wappentier ist eine Mischung aus Löwe und Drache (nicht auf der Nationalflagge enthalten). 1377 wurde die Stadt von Soldaten des javanischen Majapahit-Reiches zerstört.

Der erste Herrscher Malakkas, Paramesjwara, ein aus Sumatra vor den Javanern geflüchteter Prinz, fasste um das Jahr 1400 in Malakka Fuss, baute es, gestützt auf Freundschafts- und Beistandsbündnisse u.a. mit der chinesischen Ming-Dynastie zum bedeutendsten Umschlagplatz des West-Ost-Handels aus und verhalf dem Islam zur Ausbreitung schliesslich über die gesamte Halbinsel. Paramesjwara, der sich vor seiner Ankunft in Malakka auf Tumasek (dem heutigen Singapore) durch Piraterie bereichert hatte, wurde in Malakka ehrenwerter. Er vergab Handelskonzessionen und sicherte den Kaufleuten Schutz zu. Sich selbst schützte er anfangs sogar mit Hilfe der Thai vor den malaiischen Nachbarn. Im Jahre 1403 entsandte der Kaiser von China seinen Botschafter Admiral Cheng Ho nach Malakka und verlieh Paramesjwara den Titel eines Königs. Im Jahre 1411 nahm ihn der Admiral sogar nach China mit. Paramesjwara sicherte im Gegenzug allein China seine Loyalität zu und anerkannte dessen Oberherrschaft an: Malakka wurde ein Protektorat des Reiches der Mitte, was sich als guter Schachzug herausstellte, denn die Thais im Norden wurden immer expansiver.

Malakka hatte bald über 2000 Einwohner, es wurde eine der kosmopolitischsten Städte der damaligen Welt. Mit dem Nordostmonsun kamen zu Beginn eines jeden Jahres Chinesen, Thai, Javaner, Bugis (aus Sulawesi von der Insel Borneo), ab Mai die Inder und Araber mit dem Südwestmonsun. Die mitgeführten Kostbarkeiten wurden am Ort umgeschlagen. Aus China kamen Seide, Brokat, Porzellan; Gewürze von den südostasiatischen Inseln; Holzschnitzereien aus Indien etc. aus Indien, Edelsteine u.a. aus Burma; Zinn und Gold, Kräuter, Früchte etc. aus den Wäldern im Umkreis von Malakka.

Malakka sprach sich schnell als sicherer Hafen herum, dessen Herrscher sich mit den Orang Laut, den Seezigeunern verbündet hatte. Diese hielten die Piraten in der Strasse von Malakka in Schach. Der Einflussbereich des Stadtstaates weitete sich immer weiter aus. Im Jahr 1488 kontrollierte Malakka die Westküste der Malaiischen Halbinsel, einen grossen Teil der Ostküste auf der Insel Sumatra - heute zu Indonesien gehörend - (also beide Küsten der Strasse von Malakka) und Pahang.

Mittlerweile hatte sich jedoch einiges geändert. Die indischen Seefahrer waren wie die Araber inzwischen Moslem geworden (Indien wurde ja von den Mogulkaisern regiert). Despoten fanden Gefallen an dem neuen Glauben - kein Wunder, eignet sich der Islam mit den strengen Geboten und Verboten doch besser zur Beherrschung eines Volkes. Im Jahr 1414 trat Paramesjawara auch zum Islam über und nannte sich fortan „Sultan“. Nun kam natürlich die arabische Schrift nach Malaya. Malaiisch wurde nun nicht mehr mit der Devanagari-Schrift des Sanskrit geschrieben sondern mit der arabischen. Die Schrift nannte sich Jawi (heute wieder im Kommen, ist Pflichtfach in der Schule). Natürlich wurde aber nicht nur Religion und Schrift sondern auch das entsprechende Geistes- und Kulturgut übernommen. Malaya bekam einen arabischen „Touch“.

Der Islam war den Malaien allerdings nicht erst im 15. Jh. begegnet, bereits gegen Ende des 13. Jh. kamen die ersten Moslem nachweislich ins Land. Das älteste schriftliche Zeugnis des Islam in Malaysia, der Stein von Terengganu, stammt aus dem Jahre 1303. Doch verbreitete sich diese Religion erst mit deren Annahme durch die Herrscher von Malakka.

Unter Paramesjwaras Nachfolgern übte das Sultanat Malakka seine Herrschaft bis zur Nordgrenze des gegenwärtigen Malaysia aus, nachdem die Thai in blutigen Kriegen aus dem Lande vertrieben worden waren. Hundert Jahre währte diese Glanzzeit, in dem 40'000 Menschen lebten. Diese hundert Jahre waren rückblickend betrachtet die grosse Zeit Malayas. Fast alle heutigen malaiischen Herrscherhäuser leiten sich von Malakka ab.

Als erste Europäer mit Eroberungsabsichten kamen die Portugiesen. Damit hatte der Wettlauf zu den kostbaren Gewürzen begonnen. Das Handelsmonopol der arabischen und indischen Händler konnte gebrochen werden. Natürlich war auch ein Stück Missionsarbeit bei den Portugiesen mit im Spiel: der Kreuzzug gegen den Islam, Eindämmung von dessen Einflussphäre. Anfangs versuchten sie es friedlich: Sie bemühten sich um eine Handelsniederlassung. Möglicherweise rochen die Einheimischen und die moslemischen indischen Händler aber „den Braten“ und sie versuchten, die portugiesische Flotte in ihre Gewalt zu bekommen. Doch alle Portugiesen, bis auf 20 Mann, konnten entkommen. Ein Grund zum Wiederkommen.

Im Jahr 1511 war es soweit. Alfonso de Albuquerque belagerte Malakka. Gegen die Kanonen und Gewehre konnte Sultan Mahmud trotz seines grossen Heeres und seiner Kampfelefanten nichts ausrichten: Malakka fiel am 24. August 1511.

Die Portugiesen bauten sich die Festung A-Famosa, in der sie lebten und die 130 Jahre allen Belagerungen standhielt. Die Besatzer wurden zunehmend unbeliebter. Zum einen beanspruchten sie für sich das Mo-

nopol für den lukrativen Gewürzhandel, mit dem in Europa 40 bis 50facher Gewinn erzielt werden konnte. Dann verlangten sie hohe Hafensteuern und liessen Schiffe nur mit Genehmigungspapieren durch die Strasse von Malakka segeln. Auch mit ihrer Missionierung gewannen sie wenig Freunde. Nachdem 1580 das Mutterland von den Spaniern annektiert worden war, ging es langsam bergab mit den Portugiesen.

1641 eroberten die Holländer, die nach der Gründung der „vereinigten Ostindischen Kompanie“ im Jahre 1602 auf eigene Faust den Gewürzen nachjagten und sich 1621 Batavia (die heutige Stadt Jakarta) als Stützpunkt aufgebaut hatten, nach siebenmonatiger Blockade die Festung und damit die Stadt. Malakka wurde von den Holländern als wichtiger Aussenposten gehalten, die bedeutendere Zentrale blieb jedoch Batavia auf der Insel Java.

Die nicht-holländischen Händler mieden Malakka zunehmend und wandten sich nach Johore (dort hatte der jüngere Sohn Mahmuds ein Sultanat gegründet). Doch gab es regionale Konkurrenz aus Aceh (Stadt im Norden Sumatras), von den Minangkabau aus Mittel-Sumatra und den Bugis aus Sulawesi (auf Borneo). 1673 verlor Johore nach einem Angriff aus Sumatra seinen Einfluss wieder. Perak gewann wegen seiner reichen Zinnvorkommen an Bedeutung.

Der nächste und letzte Schritt auf dem Wege europäischer Kolonialisierung ging von England aus. Die East India Company, die vor allem Tee aus China importierte, brauchte einen geschützten Hafen im Bereich der Bucht von Bengalen. Francis Light schwatzte 1785 dem Sultan von Kedah die Insel Penang für einen Handelsstützpunkt ab. Der Sultan hoffte vergeblich, wie sich bald herausstellen sollte, auf englische Unterstützung im Kampf gegen die Thai im Norden. Als er merkte, dass es den Engländern um anderes ging, wollte er sich die Insel wieder zurückholen, aber die Engländer kamen ihm zuvor und griffen ihrerseits die Flotte des Sultans an. Nun blieb dem nichts anders übrig als der East India Company die Insel ganz zu verpachten. Der Hafen blühte schnell auf. 1794 starb Francis Light in Penang an Malaria.

Im Jahr 1795 übernahmen die Engländer auch Malakka, weil Holland in der Heimat von den Franzosen vereinnahmt worden war und die Sieger nun auch die niederländischen Stützpunkte haben wollten. Das aber musste nach Auffassung der Holländer und Engländer verhindert werden. Die Niederländer wollten die Häfen nach dem Krieg natürlich wiederhaben; Malakka wurde 1824 nach einem nochmaligen Zwischenspiel der Holländer durch Tausch gegen Bencoolen auf Sumatra endgültig britisch.

1819 gelangte Sir Stamford Raffles als Vertreter der East India Company nach Singapore, wo er nur etwa tausend Malaien und Orang Laut (Seezigeuner) vorfand, und errichtete dort einen Handelsstützpunkt, um damit „...endlich das holländische Monopol (zu) brechen.“ Er erkannte sofort den Wert der Stadt als Hafen und Handelsposten. Am 6. Februar 1819 gründete er hier eine Handelsniederlassung. 1824 wurde die Insel vom Sultan von Johore ganz an die Briten abgetreten. Der Freihandelshafen war vom Beginn seiner Geschichte an äusserst erfolgreich. Der sich rasch entwickelnde Handel der Hafenstadt Singapore führte zu einem rapiden Bevölkerungszug, besonders chinesischer Kaufleute und Arbeiter. Zwischen 1823 und 1881 stieg die Bevölkerungszahl von 150 auf 140'000 (davon über 90 % Männer). Bis zur Wirtschaftskrise 1929 setzte sich die Zuwanderung von Arbeitern fort, danach durften nur noch Frauen unbeschränkt einwandern. In Singapore befinden sich heute verschiedene Gedenkstätten von Sir Stamford Raffles, sogar ein Geschäftszentrum mit 72 Stockwerken, das Raffles City und das Raffles Hotel ist nach ihm benannt.

Im Jahr 1826 schlossen sich die 3 britischen Stützpunkte Penang, Malakka und Singapore zur „Straits Settlement“ zusammen; bis 1941 war Singapore Teil der Kronkolonie Straits Settlement.

Um sich nicht zu verzetteln, beschloss der Verbund, sich nicht in innermalaiische Angelegenheiten einzumischen: Das liess sich jedoch nicht ganz vermeiden, da mit der wachsenden Zinnförderung in Perak und Selangor, bedingt durch die erhöhte Nachfrage mit Beginn der Konservenindustrie, Unruhe aufkam: Die zu Tausenden eingewanderten chinesischen Minenarbeiter bzw. Zinnunternehmer waren grösstenteils in sich gegenseitig befehdenden Geheimbünden organisiert, die Sultane machten sich auf höhere Ebene ebenfalls die Macht streitig. Um die Interessen der eigenen Firmen, die in den Zinnabbau voll investierten, zu schützen und zu verhindern, dass sich u.U. die Deutschen in diesem Raum der Welt breit machten, griffen die Briten dennoch ein: Im Vertrag von Pangkor (1874) vereinbarten sie, dass dem Sultan von Perak fortan ein „Berater“ zur Seite gestellt wurde, der in allen Angelegenheiten ausser Religion und Adat (traditionelle malaiische Sitten) das Sagen hatte.

Nach und nach erhielten auch die Staaten Selangor und Negeri Sembilan britische Berater. Pahang akzeptierte diese erst nach einem Krieg (1891), welcher zu einem stolzen Meilenstein des malaiischen Unabhängigkeitskampfes (Nationalheld Mat Kilau) wurde.

1888 wurde Sabah zusammen mit Brunei und Sarawak (alle auf der Insel Borneo) britisches Protektorat, worauf es im Jahr 1895 zum Aufstand des Häuptlings Mat Salleh kam, der erst 1900 niedergeschlagen werden konnte.

Im Jahr 1896 wurde der Malaiische Staatenbund „Federated Malay States“ gegründet. Er unterstand der Kontrolle eines von der britischen Regierung ernannten Generalresidenten. Hauptstadt wurde Kuala Lumpur, von wo aus die Föderation immer straffer gelenkt wurde. Johore als dem mächtigsten malaiischen Staat wurde grössere Autonomie zugestanden, trat aber nach Widerständen 1914 ebenfalls der Föderation bei. Die Sultanate im Norden Perlis, Kedah, Kelantan und Trengganu unterstanden bis 1914 dem König von Siam, danach mussten auch sie britische Residenten anerkennen.

Zu Beginn des 20. Jh. entwickelte sich mit der Erfindung des Autos der Kautschukanbau rapide (die ersten Setzlinge waren aus Brasilien über England nach Singapore und Kuala Kangsar geschmuggelt worden). Der Dschungel wurde grossflächig gerodet. Kautschuk wurde noch vor Zinn, von dem die Hälfte der Weltproduktion aus Malaya stammte, zum Hauptwirtschaftsprodukt des Landes. Damit kamen nun auch sehr viele Inder (meist Tamilen) als willige Plantagenarbeiter ins Land. Die Engländer kamen mit der Mentalität der Malaien nicht klar; diese wollten nicht in Plantagen arbeiten. So entstand die mehr rassige Gesellschaft mit den für sie charakteristischen Lebensbereichen.

Dabei ist es im grossen und ganzen bis heute geblieben. 1931 hatte Malaya eine Bevölkerung von fast 4 Millionen Menschen: 49 % Malaien, 34 % Chinesen, der Rest Inder, Ureinwohner, Europäer u.a. Minderheiten.

Im Dezember 1941 besetzten japanische Truppen Malaya, im Februar 1942 kapitulierten die Briten, die durch den Krieg gegen Deutschland in Europa Wichtigeres zu tun hatten als Malaya konsequent genug zu verteidigen. Auch waren sie Dschungelkrieg nicht gewöhnt.

Obwohl Singapore von den Briten zur Seefestung ausgebaut worden war, eroberten 1942 die Japaner die Insel und besetzten sie bis 1945.

Die Herrschaft der Japaner war brutal. Chinesen hatten darunter besonders zu leiden, weil die Japaner der Überzeugung waren, dass sie (bedingt durch Japans Krieg gegen China) auf Seiten der Engländer stehen würden. Um Massakern zu entgehen flohen viele Chinesen in den Dschungel und formierten sich zur kommunistisch orientierten „Malayan People's Anti-Japanese Army“ (MPAJA). Die internierten Europäer mussten z.T. auf Befehl der Japaner an der Eisenbahnlinie von Thailand nach Burma mitarbeiten (wird im Film „Die Brücke am River Kwai“ gezeigt).

Im September 1945 war der japanische Spuk zuende. Die Briten übernahmen das Land wieder, wollten eine Malayan Union mit straffer zentraler Kontrolle gründen. Dagegen wehrten sich die Malaien. Im März 1946 wurde als Gegenbewegung die United Malay National Organization (UMNO) unter dem Vorsitz von Dato Onn Jaafer gegründet. Das führte dazu, dass anstelle einer Union am 1. April 1948 die Föderation Malaya (Federation of Malay) gegründet wurde. In diese wurden die 9 Sultanate mit den britischen Besitzungen Penang und Malakka überführt. Sie belies den einzelnen Sultanaten jedoch ihre Souveränität.

Im Jahre 1946 wurde die Insel Singapore britische Kronkolonie mit Selbstverwaltung. Sarawak (seit 1841 von den „weissen Rajas“ der Familie Brooke regiert) und Sabah (seit 1881 von der „British North Borneo Company“ verwaltet) erhielten 1946 denselben Status wie Singapore.

Die in den Dschungel vor den Japanern geflüchteten Chinesen, Malaien und Briten, die sich zur MPAJA zusammengeschlossen hatten, wollten lieber eine Republik. Sie organisierten unter Führung von Chin Peng Streiks, führten Attentate auf europäische Minen- und Plantagenbesitzer durch - kurz, sie stifteten Unruhe mit dem Ziel, die Wirtschaft lahmzulegen: Der Notstand wurde ausgerufen. Die Zeit des „Nervenkrieges“ dauerte offiziell bis zum 31. Juli 1960. Aber die Nachwirkungen sind bis heute deutlich spürbar. Immer noch geht die Armee auf Kommunistenjagd in den Dschungel, immer noch gibt es „Curfew“-Gebiete. Im Gegensatz zu Thailand denkt Malaysia nicht daran, eine Generalamnestie zu gewähren, um dieses Kapitel endlich abschliessen zu können.

Aber zurück zu den Anfängen dieses Nervenkrieges. Die Kommunisten waren gut organisiert, zwangen viele Dörfer am Rande des Dschungels zur Zusammenarbeit, bis unter Führung von Sir Harold Briggs eine Umsiedlungsaktion in 500 neue, gut gesicherte Dörfer zur Unterbindung des Nachschubs und damit zur entscheidenden Schwächung der Kommunisten führen konnte. 1955 war ihre Macht gebrochen - aber der Notstand - wie erwähnt - erst mit der in solchen Fällen üblichen Verzögerung von 5 Jahren aufgehoben.

1951 hatte sich die UMNO mit der ebenfalls antikommunistischen und antikolonialistischen „Malayan Chinese Association“ (MCA) und 1954 mit dem „Malayan Indian Congress“ (MIC) zur Allianz der Barisan zusammengeschlossen. Diese Allianz wurde unter Führung von Tunku Abdul Rahman (Sohn des Sultans von Kedah) Wegbereiter der Unabhängigkeit. Nach erfolgreichen Verhandlungen mit den Briten in London und den notwendigen Vorbereitungen (Entscheidung über Verfassung, politisches System, etc.) erklärte der Tunku am 31. August 1957 „Merdeka“ (die Freiheit) und wurde der erste Ministerpräsident Malaysias.

1957 erhielt Singapore die innenpolitische Autonomie, worauf im Jahre 1959 die Einwohner des Stadtstaates erstmals ein unabhängiges Parlament wählten. Singapore wollte sich ab 1959 unter Führung von Lee Kuan Yew dem Staatenbund Malaya anschliessen, um von Grossbritannien unabhängig zu werden. Grundsätzlich willigte Tunku Abdul Rahman ein, um den kommunistischen Einfluss unter den mehr als eine Million Chinesen Singapores damit einzudämmen, aber für den Zuwachs an Chinesen, der die Malaien aus der Mehrheit drängen würde, musste ein Ausgleich gefunden werden: Sabah und Sarawak sollten sich dem Staatenbund anschliessen. Brunei wollte nicht mitmachen (wer teilt auch schon gern seinen Reichtum aus der Erdölförderung auf), Sarawak und Sabah jedoch waren einverstanden. Nicht so Indonesien und die Philippinen. Letztere hatten alte Ansprüche auf Sabah (das früher teilweise dem Sultan von Sulu unterstand). Indonesien träumte unter Sukarno von einem Superstaat unter Einschluss von ganz Malaysia und Brunei. Am 31. August 1963 erfolgte die Unabhängigkeitserklärung Singapores. Gemäss einem Referendum von 1962 schloss sich der neue Staat am 16. September 1963 mit Malaya und Britisch-Borneo zur Föderation Malaysia zusammen, die Singapore aber bereits am 9. August 1965 wegen unüberbrückbarer ethnischer Gegensätze wieder verliess.

Jedenfalls begann schon vor der Gründung von Malaysia am 16.9.1963 die „Konfrontation“ („Zerschlagt Malaysia“), vor allem von Kalimantan (Borneo) aus. 1966 endete die „Konfrontasi“ mit dem Sturz Sukarnos. Die unterbrochenen diplomatischen Beziehungen zu Indonesien und den Philippinen wurden wiederaufgenommen.

Ein Jahr zuvor hatte sich Singapore wieder von Malaysia gelöst und wurde unabhängige Republik, ein Schritt der Wahrung malaiischer Dominanz in der Politik. Sonst hätten u.U. die Chinesen die Regierung stellen können.

Die Regierung begann nun mit der Durchsetzung der Neuen Ökonomischen Politik, die den Malaien mehr Beteiligung an der Wirtschaft, die von den Chinesen beherrscht wurde, geben sollte. Es wurden Gesetze geschaffen, die in allen Belangen die Malaien bevorzugten. Ab dem 13. Mai 1969 entlud sich der Ärger über die Benachteiligung der anderen Rassen in Kuala Lumpur in blutigen Unruhen, die Hunderte von Menschenleben kosteten.

Abgesehen von gelegentlichen Unruhen ist Malaysia heute einigermaßen stabil. Wirtschaftlich konnte sich das Land gut entwickeln.

In einem Gebiet, in dem drei Nationalitäten zusammenleben, muss es auch eine interessante Küche geben. Und das ist in Malaysia und in der benachbarten Inselrepublik Singapore der Fall, wo Malaysier, Inder und Chinesen ihre Spezialitäten zu der lokalen Küche beigesteuert haben. Was diese Gesellschaft an kulinarischer Vielfalt zu bieten hat, gehört zu den Höhepunkten einer Südostasienreise. An fast jedem Ort der Halbinsel können wir zwischen malaiischer, chinesischer und indischer Küche wählen.

Mild gewürzte traditionelle chinesische Gerichte - meist aus den Küchen von Guangdong und Fujian basierend - erhalten hier einen herzhaften Akzent durch die Verwendung von etwas Chili oder vielleicht einem Löffel Curry. Aromatische indische Gewürze geben den Currys nach malaysischem Stil eine besondere Duftnote. Auch chinesische Zutaten, wie Hor Fun (Reisvermicelli) oder Taucheo (gesalzene Sojabohnenwürste), sind bei malaysischen Gerichten häufig zu finden. Das beste Beispiel für die Verbindung zweier kulinarischer Traditionen ist vermutlich die Nonya-Küche. Die Nonyas, Abkömmlinge von chinesischen Siedlern und malaysischen Frauen, waren schon immer stolz auf ihre Kochkunst. Sie verfügen über ein beeindruckendes Repertoire an aussergewöhnlichen Gerichten, insbesondere an Kuchen und Süßspeisen. Ihr einzigartiger Kochstil wird heute noch genauso bewundert und beneidet wie vor vier Jahrhunderten, als sich die ersten Siedler Frauen aus den malaysischen Dörfern suchten.

In den malaysischen Häusern sind die täglichen Mahlzeiten eine einfache Angelegenheit: eine grosse Schüssel Reis, ein oder zwei Currys, etwas Gemüse und eine Auswahl von Sambals, und alles ohne viel Zeremonie sowohl zum Mittag- als auch zum Abendessen, manchmal auch zum Frühstück. Es wird mit den Fingern aus Tellern oder mitunter auch aus einem Bananenblatt gegessen. Beherrscht man einmal die Kunst, mit den Fingern zu essen - mit dem Daumen, Zeige- und Mittelfinger -, so bedeutet das zusätzliche Freude und Genuss. Der Reis wird zu einer kleinen Kugel geformt, mit der man etwas Curry nimmt, sie dann in die Sauce tunkt und mit dem Daumen sozusagen in den Mund schnippt, ohne dass ein Tropfen daneben geht.

Ein Kenduri (Fest) aber, ein besonderer Anlass, wird so verschwenderisch gefeiert, wie man es sich leisten kann. Berge von Nasi Minyak, Goldreis, besonders schmackhaft gemacht mit Buah Pelaga (Kardamom), Kayu Manis (Zimt) und Bunga Cengkih (Nelken), werden aufgetischt. Dazu Serundeng (würzige Beigaben) und andere Sambals (kleine, würzige Beilagen), die pikantes Rendang begleiten, schmackhafte Gemüsecurrys, verschwenderisch gewürzte Fleischgerichte und grillierte Meeresfrüchte. Zu einer malaysischen Mahlzeit werden eine Vielzahl von Beilagen, aber auch eine ganze Reihe schmackhafter curryähnlicher Gerichte gereicht. Sie machen ein Menü interessanter und bilden mit einer ganzen Skala von Aromen, Farben und Strukturen Kontraste, die die Hauptgerichte ergänzen und den Appetit anregen. Einige Sambals werden vor der Mahlzeit frisch zubereitet, andere wiederum können einige Zeit in verschlossenen Gläsern oder im Kühlschrank aufbewahrt werden. Eine Hausfrau hat dann eine interessante Auswahl dieser köstlichen Beilagen jederzeit zur Hand. Auch eine Anzahl anderer würziger Beilagen begleitet ein malaysisches Mahl. Dazu gehören Gurkenscheiben, Ananaswürfel, gebratener Trockenfisch, Bombay-Ente oder geröstete Erdnüsse. Zwiebelscheiben (natur oder mit Essig und Zucker mariniert), dann Zitronen- oder Limonenscheiben, Chilistreifen und geschnittene Frühlingszwiebeln oder Schalotten sowie hartgekochte Eier, in Scheiben oder Spalten geschnitten, Omelettenstreifen und Röstzwiebeln.

Die Garnierungen mit geschnittenem Gemüse - meist von der chinesischen Küche übernommen -, als Blumen geformte Chilis, knusprig gerösteten Zwiebeln, feingeschnittenen Omelettes und vielen frischen Kräutern, wie Minze- und Korianderblätter sind sehr phantasievoll. Obwohl von der indonesischen und indischen Küche beeinflusst und mit einem nicht zu übersehenden chinesischen Akzent, hat der malaysische Kochstil eine eigene Entwicklung durchgemacht und weist einige bemerkenswerte Besonderheiten auf. In diesem feuchtheissen Klima sind scharfe, anregende Aromen notwendig, um den Appetit zu stimulieren. So werden Chilis mit offensichtlichem Überfluss verwendet. Serai (Zitronengras) verleiht vielen Gerichten einen pfeffrigen, zitronenartigen Geschmack, Asam (Tamarinde) einen herben und belebenden. Blacan (Garnelenpaste) sorgt für das typisch scharfe, salzige und fischige Aroma und Lengkuas (Galgant) für das feine, ing-

werähnliche. Kunyit (Turmeric) liefert die prächtige gelbe (Kuning) Farbe und Santan (Kokosnussmilch) die cremige Fülle.

Von den Indern übernahmen die Malaysier die Verwendung von Gewürzen. Aus ihren heimischen Gärten kommt Daun Pandan (Pandanusblatt) mit seinem charakteristischen Aroma, ein wesentliches Element ihrer Küche. Weiterhin Daun Ketumbar (Korianderblätter), Daun Kari Pla (Kariblatt), Daun Salam (eine Basilikumart), Daun Limau Perut (Limonenblätter) und Daun Kesum (das Blatt einer heimischen Pflanze) - alle liefern ihre besonderen Aromen.

Entlang der Westküste Malaysias gibt es zwei Regionen, die ihre eigene kulinarische Richtung eingeschlagen haben. In Melakka (Malakka), einer ehemals portugiesischen Ansiedlung, hat sich eine Küche mit europäischen Akzenten entwickelt, ähnlich wie in Goa an der Westküste Indiens. Ihr Geschmack ist kräftig und durch die grosszügige Verwendung heimischen braunen Zuckers - von der Arenpalme Gula Melaka - oft süsslich. Die Mischung der Würzen hat sowohl portugiesischen wie malaysischen Ursprung.

Eine Spezialität portugiesischen Ursprungs ist der Teufelscurry (Kari Devil). Das Gericht stammt von einem alten Bewohner der Portugiesenkolonie am Stadtrand von Melakka, wo bis heute die Nachkommen der portugiesischen Siedler wohnen. Sie bewahren noch einiges der Kultur und Tradition, die ihre Vorfahren im 16. Jh. in das fremde Land gebracht haben. Dieser feurige „Teufelscurry“ ist auf die europäischen „Diable“- oder „Teufelsgerichte“ zurückzuführen, ergänzt durch lokale Gewürze und Zutaten zu einer einzigartigen Mischung kulinarischer Überlieferung.

Weiter im Norden ist die Insel Penang - heute ein beliebtes Touristen- und vor allem Badezentrum - mit eigenen bevorzugten Gerichten, wie knusprig gebratene Inche Kabin (gebratene Hähnchen) und Popia (kleine Snackrollen, ähnlich der Frühlingsrollen). Die Hauptstadt George Town (auf der Insel) des Gliedstaates Penang war einst ein wohlhabender Handelsplatz und Erholungsort für reiche Gummipflanzungen- und Zinnminenbesitzer.

Der malaysische Kochstil ist einfach. Ein irdener oder Aluminiumtopf, unten gerundet, oben eingekehlt, ist das traditionelle Gefäss für die Zubereitung von Currys. Heutzutage kommen jedoch immer mehr Schmorpfannen in Mode. Eine Quali oder ein Wok nimmt man zum Braten, Fritieren oder Schmoren und eine Tawa (flache, eiserne Pfanne) zum Rösten und Grillieren. Currys werden durch langsames Köcheln gegart, Reis nach der Absorptionsmethode. Brot im indischen Stil wird in der Tawa gebacken.

Jede Stadt hat ihre Hawker-Food-Stalls. Ursprünglich waren das transportable Eßstände, die vereinzelt oder geballt in den Strassen zu finden waren, teilweise noch sind. Aber immer beliebter werden überdachte Esszentren, in denen man unter mindestens einem Dutzend Eßständen wählen kann.

Eine Zwischenform sind die Coffee-Shops (Kedai Kopi), wo der Besitzer Sitzplätze, das im regenreichen Malaysia wichtige Dach über dem Kopf und Getränke stellt, während etwa ein halbes Dutzend Hawker ihre Eßstände dort als Untermieter aufgebaut haben. An diesen Orten werden sowohl westliche, indische, malaisische als auch chinesische Gerichte zu lächerlich billigen Preisen angeboten. Eine Mahlzeit mit Getränken kostet allerhöchstens 5 Franken.

Es gibt Gerichte, die Erinnerungen an ein Land wachhalten, das man bereist hat. In diesem Gebiet ist es vielleicht das einfache Murtaba, an das man sich erinnern könnte. Es ist indischen Ursprungs und besteht aus riesigen, papierdünnen Crêpes, die man durch Streichen und Ziehen eines geölten Teigballens auf einer heissen Platte herstellt. Gefüllt mit schmackhaftem Curry und mit Röstzwiebeln bestreut (oder einfach mit einem Rührei bedeckt), werden sie zu einem viereckigen Päckchen gefaltet und dann knusprig gebraten. Das Ganze wird dann in vier Teile geschnitten und mit der Hand gegessen.

Die chinesische Küche in Singapore und Malaysia besteht hauptsächlich aus pfannengebratenen und gedämpften Gerichten. Am populärsten sind vielleicht die vielen Nudel- und Reisgerichte, ein nahrhafter und sättigender Imbiss zu jeder Tages- und Nachtzeit. Cha Kway Teow ist eines der Gerichte, deren Erfindung Malaysier und Chinesen für sich beanspruchen. Die Zubereitung durch Strassenverkäufer in kleinen behelfsmässigen Ständen ist erstaunlich. Eine schwere eiserne Quali steht über einem brausenden Gasfeuer, und die Kway Teow (Reisbandnudeln) werden portionsweise in das Öl geworfen. Ein bisschen gewürfelter Fleisch und eine Handvoll frische Bohnensprossen werden hinzugefügt, ausserdem geschnittener Kohl, ein paar geschälte Garnelen und ein paar Ringe Tintenfisch. Zum Würzen nimmt man gehackten Knoblauch und Ingwer, einen Schuss Sojasauce (helle und dunkle) und vielleicht noch ein wenig Austersauce. Zucker, Salz und Pfeffer werden darübergestreut sowie eine kleine Handvoll gehackter Frühlingszwiebeln und roter Chili. Das alles wird gewendet, geschüttelt, gerührt, ein oder zwei Eier werden darüber aufgeschlagen und untergehoben, und dann mischt der Koch mit einer Bratenschaufel in Sekunden alles durcheinander. Sind die Ränder knusprig, wird die Mischung auf eine Platte gelöffelt und - mit einem stolzen Lächeln des Kochs - dem Kunden überreicht.

Popiah oder Poh Pia gehören mit zu den populärsten Snacks, die es in Malaysia und Singapur gibt. Einige Köche bereiten sie auf chinesische Art zu und verwenden fertige Hüllen für Frühlingsrollen zum Einwickeln von schmackhaften, fein geschnittenen Zutaten. Diese bezeichnet man als Popia Goreng oder fritierte Popia. Die Popiah nach Nonya-Art haben eine Hülle aus hausgemachten, papierdünnen Crêpes, und die von Penang sind in essbares Reispapier eingewickelt. Bei der nicht fritierten Version der Popiahzubereitung werden die Füllung, die Hüllen und die Dipsaucen auf grosse Platten angerichtet und jeder nimmt sich von den Zutaten nach persönlichem Geschmack und rollt sie ein.

Ikan Bilis sind kleine, silbrige Fischchen, die es an der malaysischen Küste massenhaft gibt. Sie werden, frisch und getrocknet, für eine Reihe von Gerichten malaysischen Ursprungs verwendet sowie für einige scharfe Sambals.

Eine echte Spezialität aus Singapore sind die Chilikrabben (Ladah Merah Ketam Singapur). Changhi Beach, ein stadtnaher Küstenvorort, rühmt sich seiner riesigen scheunenartigen Restaurants, deren Küchenchefs in der Zubereitung köstlicher Chilikrabben miteinander wetteifern. Saftige, fleischige Schlammkrabben aus den nahen Mangrovensümpfen werden geknackt und mit Ingwer und Chilis in grossen Qualis (Woks) auf brausenden Gasfeuern geschwenkt, bis das Fleisch zart ist und die begleitende Sauce eine befriedigende Schärfe hat. Beim Chili-Krabbenessen spielen feine Tischsitten kaum eine Rolle, hier gibt es kein Zeremoniell. Nur ein Pedant würde sich wegen entsprechender Tafelutensilien Sorgen machen. Statt dessen bringt man Schüsseln mit warmem Wasser und Seife oder genügend heisse und feuchte Handtücher nach der Mahlzeit an den Tisch.

Die vorwiegend verwendeten Gemüsearten sind Bok Choy (Chinakohl), Bohnensprossen, Brinjal (Auberginen), Okra, Yam und eine festfleischige Knolle, Bangkuang (Yambohne) genannt. Tofu und andere Sojabohnenprodukte sorgen auf köstliche Weise für die Proteine, sowohl bei malaysischen als auch bei chinesischen Gerichten. Tofu oder Tauhu (weicher Bohnenquark) und Tukwa (gepresster Bohnenquark) sowie Tempe (gepresste Kuchen aus fermentierten Sojabohnen) und Bohnenquarkhäute werden auf vielerlei Arten zubereitet.

Desserts sind in der malaysischen und der Nonya-Küche sehr wichtig. Für unseren Geschmack vielleicht sehr süss, sind sie in ihrer Zusammensetzung sehr originell. Tapioca, Sago, Mais, Yam und kleine, bohnenförmige Teigkugeln kombiniert man mit kräftigsüßem Gula Melaka und Santan (Kokosnussmilch) zu Süßigkeiten, Getränken und Puddings.

Die Auswahl an Kuchen, Puddings, Gebäck, Pastetchen und Klösschen ist immens, und die Zubereitung vieler dieser Süßigkeiten verlangt besondere Fertigkeiten. Darüber hinaus sind einige Zutaten hier nicht erhältlich.

10 MYANMAR <BIRMA> - exotische Kreationen

Name:	Union Myanmar
Fläche:	676'552 km ²
Einwohner:	(2001) 47,8 Mio.
Hauptstadt:	Yangon (Rangun)
Amtssprache:	Birmanisch
Währung:	Kyat (MMK)

Prähistorische Funde bezeugen, dass das Gebiet des heutigen Birma (englisch Burma) schon in der Altsteinzeit besiedelt war.

Die Volksstämme der Karen und Mon und verschiedene tibetobirmanische Stämme aus Ostt Tibet waren wahrscheinlich seine allerersten Bewohner. Sie dürften aus dem Norden auf den grossen Flüssen nach Birma heruntergekommen sein.

Die Mon siedelten sich vor allem im Süden und Südwesten des Landes an. Die Birmanen, die aus indo-chinesischen Völkern hervorgegangen sind, bildeten schon im 1. Jh. n.Chr. ein Reich am oberen Ayeyarwady (früher Irrawaddy). Für das 3. Jh. n.Chr. ist die Existenz eines Khmer-Königreiches, Fu-Nan (Funan) genannt, belegt.

Im 5. Jh. begannen die Inder auf dem Seeweg nach Birma vorzudringen. Das Land lag nördlich von den wichtigsten west-östlichen Meeresrouten und südlich von den bedeutendsten Karawanenstrassen. Da sich Birma schon damals (und noch bis Mitte des vorigen Jahrhunderts) selbst versorgen konnte, hatte es kein Interesse an der Seefahrt und am Handel. Am königlichen Hof wurden ausländische Händler verächtlich als „schwarze Inder“ bzw. als „weisse Inder“ bezeichnet, womit Europäer gemeint waren.

Von 500 - 800 n.Chr. wanderten die Birmanen aus den weniger fruchtbaren Gegenden Nordasiens ein. Ihnen folgten die Shan, die Kachin und die Chin sowie die Südchinesen.

Noch heute besteht in Yangon (vormals Rangun) eine chinesische Kolonie, der vorwiegend bedeutende Geschäftsleute angehören.

In der Zeit zwischen dem 6. - 10 Jh. lebten die kunstsinnigen Mon. Sie kamen ursprünglich aus dem östlichen Indien. Ihre Bildhauerei zeigt deutliche Einflüsse aus der späten Gupta-Epoche Indiens. Die Hauptstadt der Mon war im Gebiet um das heutige Thaton.

Aus überlieferten Urneninschriften des Pyu-Volkes weiss man, dass im 8. Jh. eine Stadt namens Pyay existierte, die grösser als jede andere Stadt Birmas gewesen sein soll. Die Stadt war mit einer aus glasierten Ziegelsteinen eingefassten Stadtmauer umgeben. Innerhalb der Mauer befanden sich über 100 buddhistische Klöster mit Höfen und grosszügigen Räumlichkeiten; sie alle waren mit Gold und Silber dekoriert, mit Zinnober und anderen leuchtenden Farben angestrichen und mit bestickten Teppichen behangen. Ihre Bewohner liebten das Leben und hassten das Töten. Sie trugen keine Seide, weil deren Herstellung den Tod eines Lebewesens, der Seidenraupe, bedeutet hätte. Sie kannten die Astronomie und erfreuten sich der Gesetze des Buddha. Die Herrscherdynastie der Pyu trug den Namen Vikrama. Anhand der Kunst und Architektur der Pyu geht man davon aus, dass sie eine Mischung aus dem Theravada Buddhismus und dem Hinduismus praktizierten und ein eigenes Alphabet besaßen.

Die Birmanen wanderten um das 8. und 9. Jahrhundert aus dem östlichen Teil des Himalajas ein. Sie verdrängten die Pyu aus Zentral-Birma. Als die Birmanen dann das ganze Land regieren wollten, kamen sie mit den Mon in Konflikt.

Nach dem Fall von Pyay übersiedelten die Einwohner nach Bagan (früher Pagan), das sich in diesem Zeitraum zur neuen Hauptstadt von Birma entwickelte. Zugleich wurde sie kultureller und religiöser Mittelpunkt. 13'000 Tempel entstanden in dieser Zeit, von denen heute noch die Reste von 5'000 stehen.

König Anawrahta, der erste birmanische König, regierte in Bagan von 1044 - 1077. Ihm gelang es, das kleine Fürstentum zu einem starken Königreich zu erweitern. Er nahm die Mon-Stadt Thaton ein und verschleppte die königliche Familie zusammen mit vielen Theravada-Mönchen und den erfahrensten Baumeistern und Handwerkern nach Bagan. Diese Mon-Architekten und Handwerker schufen zusammen mit den Birmanen eine neue Stadt. Von den Mon übernahmen die noch recht primitiven Birmanen ausserdem die Schrift und den buddhistischen Glauben.

König Kyansittha war der Nachfolger von König Anawrahta und regierte von 1084 - 1112. Mit seiner Herrschaft begann das Zeitalter der grossen Tempelbauten. Er verheiratete seine Tochter mit einem Mon-Prinzen, um sich die Loyalität seiner Mon-Untertanen zu sichern.

Alaungsithu war der Sohn dieses Paares und wurde zum Kronprinzen erhoben. Seine Regentschaft dauerte von 1112 - 1167. Unter ihm wurden alle Tempel im Mon-Stil erbaut und alle Inschriften in der Mon-Sprache abgefasst.

König Narapati Sithu folgte von 1173 - 1210. Während seiner Regierungszeit wurde der eigentliche birmanische Stil in der Baukunst entwickelt.

Der letzte König von Bagan, Narasihapati, herrschte von 1254 - 1287. In dieser Zeit wurde Birma von den Mongolen unter Kublai Khan überfallen. Die Birmanen erlitten trotz des Einsatzes von Kriegselefanten eine Niederlage. Auf Anordnung des Königs wurden etliche Heiligtümer in Bagan abgerissen, um aus den Steinen

Verteidigungsanlagen zu bauen. Aber noch bevor die Truppen Kublai Khans Bagan erreichten, flüchtete König Narasihapati in den Süden. 1287 wurde Bagan von den Mongolen eingenommen und verwüstet. Diese Zerstörungen sowie die Überschwemmungen des Ayeyarwady und Erdbeben waren der Grund für die Vernichtung vieler Pagoden.

Im Zeitraum zwischen dem 13. und dem 18. Jh. gab es fünf unabhängige Königreiche. Nach einer Periode wechselvoller Kämpfe zwischen Birmanen, Schan und Mon um die Vorherrschaft einigte Alaungpaya, der Gründer der letzten birmanischen Konbaung-Dynastie (1752 - 1855), das Reich.

Nach drei britisch-birmanischen Kriegen wurde das heutige Birma 1886 British-Indien einverleibt. Die Briten begannen Monopole für die See- und Flußschifffahrt, die Eisenbahnen, den Reisexport, für Teakholz, die Zinn- und Kupferbergwerke und die Erdölquellen aufzubauen. Sie setzten ausserdem ein zentral verwaltetes Regierungssystem durch. Grund und Boden mussten im Namen eines Individuums registriert werden. Im Gegensatz dazu hatte in der Zeit der Könige nie eine Einzelperson ein verbrieftes Recht auf Land besessen, aber jedermann wusste bis auf den Zentimeter genau, welche Familie Anspruch auf welches Feld hatte. Die Briten untergruben damit die Tradition der Verantwortlichkeit der Familie für alle Mitglieder. Darüber hinaus wurden die alten Schulen der Mönche nun durch britische Schulen ersetzt.

Die britischen Kolonialherren verstärkten die britisch-indischen Militär- und Polizeieinheiten auf über 40'000 Mann, um Aufstände in allen Teilen von Birma zu unterdrücken.

Birma ist zu einem der wichtigsten Reisexportländer der Welt geworden. Durch den Suez-Kanal gelangte der Reis anfangs des 20. Jh. nach Europa.

Während des 1. Weltkrieges arbeiteten deutsche Kriegsgefangene am Bau der Eisenbahn von Mektilla in die südlichen Shan-Staaten. Mit dem Ausbruch des 1. Weltkrieges kamen die Reisexporte fast völlig zum Erliegen. Die ganz auf den Reisverkauf angewiesenen Gebiete gerieten in eine tiefe wirtschaftliche Not.

Nach dem Saya-San-Aufstand 1930 billigte Grossbritannien 1935 Birma die Selbstverwaltung unter einer eigenen Regierung mit frei gewähltem Parlament zu. Das Volk von Birma war nun berechtigt, alle Mitglieder des Unterhauses und die Hälfte des Oberhauses zu wählen, aber der Rest wurde vom britischen Gouverneur nominiert. Die Aussenpolitik, die Verteidigung und die Währungspolitik war weiterhin den Briten vorbehalten. Erst 1937 wurde Birma eine selbständige britische Kolonie.

Im 2. Weltkrieg besetzte Japan das Land. Sie überrannten alle britischen und amerikanischen Stellungen. Zehntausende von Soldaten starben in einem erbitterten Dschungelkrieg. Die Briten und Amerikaner mussten sich nach Indien zurückziehen. Mit ihnen flohen 400'000 in Birma lebende Inder aus dem Land. Die Japaner und die birmanischen Nationalisten bauten eine neue Verwaltung auf.

Am 4. Januar 1948 erlangte Birma die staatliche Unabhängigkeit. Obwohl Premierminister U Nu über die parlamentarische Mehrheit verfügte, führten kommunistische Unruhen und Aufstände ethnischer Minderheiten 1948 - 1952 zu einer präkären innenpolitischen Situation. Im Jahr 1958 trat U Nu zurück und übertrug die Staatsgewalt General Ne Win, übernahm aber nach einem überwältigenden Wahlsieg 1960 erneut die Regierung. 1962 stürzte General Ne Win die Regierung; er wurde neuer Präsident (bis 1981), die Verfassung von 1947 wurde ausser Kraft gesetzt. Der „birmanische Weg zum Sozialismus“ brachte das Land durch den Abbruch der Aussenhandelsbeziehungen - die VR China ausgenommen - in die Isolierung. 1974 erhielt Birma eine neue sozialistische Verfassung. 1988 trat Ne Win als Vorsitzender der Einheitspartei zurück. In der Folge kam es zu Unruhen und mehrfachem Wechsel im Präsidentenamt. Im September 1988 übernahm das Militär unter General Saw Maung vorerst die Macht und löste das Parlament auf. Am 8. August 1988 hatten die seit 1962 diktatorisch regierenden Militärs eine Streik- und Protestwelle zur Wiederherstellung der Demokratie blutig niedergeschlagen, wobei nach Angaben der Opposition rund 3'000 Menschen ums Leben kamen. Nach Zulassung von Parteien im September 1988 formierte sich rasch eine Opposition (Entstehung von mehr als 200 Parteien); die Einheitspartei Burma Socialist Programme Party (BSPP) bildete sich in die National Unity Party (NUP) um. 1989 wurde der Staatsname in „Union Myanmar“ geändert und die Hauptstadt Rangoon hiess fortan Yangon. Auch eine Reihe von anderen Städte- und Flussnamen wurden geändert. Die Regierung hatte sich zu dem Schritt der Namensänderung entschieden, um nicht die ethnische Mehrheit der Birmanen vor den Hunderten von anderen ethnischen Gruppen des Landes zu bevorzugen. Aus den ersten freien Parlamentswahlen seit 30 Jahren ging im Mai 1990, trotz zahlreicher Restriktionen durch die Militärregierung, die Oppositionspartei National League for Democracy (NLD) siegreich mit 72 % der abgegebenen Stimmen hervor, nicht zuletzt dank der Popularität von Aung San Suu Kyi, die bereits im Juli 1989 von der Regierung unter Hausarrest gestellt wurde. Das Militär weigerte sich jedoch, die Macht abzugeben und das Parlament zusammentreten zu lassen.

Aung San Suu Kyi wurde am 19. Juni 1945 als Tochter von Aung San geboren. Ihr Vater ist der Nationalheld von Myanmar. Sein Ziel war ein freies und demokratisches Land. Am Vorabend des Unabhängigkeitstages, am 19. Juli 1947, wurde er während einer Sitzung des Exekutivrates zusammen mit sechs Ministern erschossen. Aung San Suu Kyi war damals gerade zwei Jahre alt. Aung Sans legendärer Ruf trug auch dazu bei, dass seine Tochter San Suu Kyi die Hoffnung der Bevölkerung wurde und grosse öffentliche Anerkennung geniesst. Die Mutter von San Suu Kyi war Botschafterin von Myanmar in Indien. San Suu Kyi ging dort zur Schule und studierte dann Politik an der Universität Delhi. Mahatma Gandhi und Martin Luther King waren ihre Vorbilder. Später studierte sie an der Universität von Oxford Philosophie, Politik und Wirtschaftswissenschaften. 1972 heiratete sie den englischen Tibetologen Michael Aris. Das Ehepaar lebte zunächst in

Bhutan, wo ihr Mann als Hauslehrer der königlichen Familie arbeitete. 1974 und 1977 wurden ihre Söhne in England geboren. Sie schrieb eine Biographie ihres Vaters und einige Studien zur sozialen und politischen Lage Myanmars. „Mit meinen Gedanken habe ich mein Land und mein Volk niemals verlassen“, sagte sie in einem Interview der BBC. Von 1988 - 1989 trat Aung San Suu Kyi in vielen öffentlichen Versammlungen in Yangon auf. Sie gründete die „Nationale Liga für Demokratie“ (NLD). Ihr zentrales Anliegen ist die gewaltlose Wiedereinführung der Menschenrechte.

Trotz des eindeutigen Sieges der NLD blieben die Militärs an der Macht, die sie angeblich erst nach Verabschiedung einer neuen Verfassung abgeben wollten. Die Opposition bildete darauf im Dezember 1990 mit Sein Win an der Spitze eine Gegenregierung („National Coalition Government of the Union of Burma“) unter Führung der NLD. Am 10. Juli 1991 wurde Aung San Suu Kyi mit dem „Sacharow-Preis für die Freiheit des Geistes“ geehrt. Die Auszeichnung wurde in Strassburg ihrem Ehemann Michael Aris überreicht, da San Suu Kyi seit 2 Jahren unter Hausarrest stand. Am 10. Dezember gleichen Jahres wurde ihr auch noch der Friedensnobelpreis verliehen. Ihr Sohn Alexander nahm in Oslo den Preis entgegen, weil die Militärregierung Aung San Suu Kyi nicht ausreisen liess.

Nach zweitägigen Demonstrationen für die Demokratie und für die Freilassung Aung San Suu Kyis wurden die Hochschulen geschlossen. Die Militärregierung ging monatelang rigoros gegen die moslemische Minderheit in den Grenzgebieten vor. Seit 1991 sind über 80'000 Muslime nach Bangladesch geflohen. Am 10. Juli 1995 wurde der Hausarrest von Aung San Suu Kyi nach fast sechs Jahren „de jure“ aufgehoben, in Tat und Wahrheit kann sich die Friedensnobelpreisträgerin noch immer nicht frei bewegen. Bereits eine Woche danach begann sie mit dem Wiederaufbau ihrer Partei, der „Nationalen Liga für Demokratie“ (NLD).

Noch heute (1998) ist die Militärregierung an der Macht. Sie änderte mittlerweile die Verfassung in der Art, dass Aung San Suu Kyi und ihre Partei der „Nationalen Liga für Demokratie“ keine politische Führungsrolle übernehmen kann. Ein Ende der Militärdiktatur ist nicht abzusehen. Zehn Jahre nach der blutigen Niederschlagung der Demokratiebewegung ist jeder Widerstandsgeist gebrochen - ausser derjenige von Aung San Suu Kyi. Das Volk leidet unter der wirtschaftlichen Misere, die Myanmar derzeit schüttelt. Die Preise für Reis und Speiseöl schnellten in die Höhe, Eier kosten nun fast doppelt soviel wie vor einem Jahr. Rund 200 Kyat, nach dem offiziellen Schwarzmarktkurs etwa 80 Rappen, sind der übliche Tageslohn. Eine vierköpfige Familie braucht jedoch mindestens 250 - 300 Kyat für ein einfaches Essen.

Myanmar ist Mitglied der grossen internationalen Organisationen, wie UNO, UNCTAD, UNESCO, UNICEF, WHO und FAO und neuerdings wurden die Militärs sogar mit dem Beitritt zu den ASEAN-Staaten „belohnt“. Die ASEAN wollten damit Birma gegen europäische Angriffe und US-Sanktionen in Schutz nehmen. Die erwarteten aussenwirtschaftlichen Vorteile blieben aber aus. Die Militärregierung weigert sich bis heute, ihre Macht abzugeben, im Gegenteil, sie verstärkt ihre Repressionen mit brutalen Mitteln. Chancen für einen politischen Kompromiss stehen in Myanmar denkbar ungünstig.

Mit Indien und Bangladesch im Westen, China an der äussersten Nordgrenze und Thailand als östliche Nachbarn ist es nicht verwunderlich, dass die Küche Birmas eine „Hybride“ ist. Die heutige gängige Küche ist eine Mischung aus einerseits indischen (kräftige Gewürze) und andererseits chinesischen Gerichten. Es ist oft recht schwierig, typisch birmanisches Essen in Restaurants zu erhalten. Auf den Speisekarten dominiert meistens die chinesische Küche.

Bei fast allen Mahlzeiten stehen Pickles und Chutneys nach indischer Sitte, Balachuang (ein stark aromatisches Relish aus getrockneten, zerstoßenen Garnelen) und Pazun Nga-Pi (eine scharfe Garnelenpaste) auf dem Tisch. Currys werden nach indischer Art mit süsslichen Würzen, wie Kardamom, Zimt und Nelken, aromatisiert, aber auch mit kräftigen Mischungen von Garam Masala (indische Würzmischung); allerdings basieren sie immer auf gerösteten Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer, wie es in Thailand üblich ist. Mitunter wird eine leichtere Currymischung chinesischen Stils vorgezogen, bei der Zimt- oder Cassiarinde und Anisroma vorherrschen.

Reisnudeln werden mit grosser Regelmässigkeit bei allen Hauptgerichten in Suppen und zu Gemüse serviert. Chinakohl, Bambus- und Bohnensprossen sind die am häufigsten verwendeten Gemüse, aber auch Okra, Brinjal (Auberginen) und Kürbisse sind sehr beliebt. Besan, ein Mehl aus Kichererbsen, ist eine wichtige Zutat in der indischen Küche und findet auch hier häufig Verwendung, um Currys einzudicken oder Koftas (Fleisch- oder Gemüsebällchen) zu binden. Kokosnussmilch und Rahm verleihen Currysaucen eine weiche, cremige Konsistenz und einen ausgeprägten Geschmack.

Die Hauptzutaten werden pfannengebraten, frittiert oder - bei Currys - geschmort. Erdnussöl wird beim Frittieren bevorzugt und Sesamöl zum Pfannenbraten. Letzteres erzeugt den für diese Küche typischen Geschmack. Das chinesische dunkle Sesamöl ist für diesen Zweck zu stark im Geschmack und sollte mit Pflanzenöl gestreckt werden.

Reis und Suppe sind wichtige Bestandteile einer birmanischen Mahlzeit. Beides wird zum Mittag- und Abendessen gereicht, immer kochendheiss, auch wenn die anderen begleitenden Gerichte und Currys nur Raumtemperatur haben oder bestenfalls lauwarm serviert werden. Die einzige Reissorte, die in Myanmar verwendet wird, ist weisser Langkornreis. Gegart wird er nach der Absorptionsmethode, damit er die dort bevorzugte lockere Struktur erhält. Bei besonderen Anlässen wird Htamin zubereitet: Man würzt den Reis während des Kochens mit Zitronengras, gerösteten Zwiebeln und Knoblauch, zerriebenen, getrockneten Garne-

len oder Fisch, Chili, Fischsauce und Limonensaft. Der Reis erhält so einen köstlichen Geschmack. Suppen sind im allgemeinen mild gewürzt und haben als Einlage häufig Glas- oder Eiernudeln.

Birmanische Currys werden, wie immer sie auch gewürzt sind, so gegart, dass eine dicke, aromatische, rotbraune Sauce entsteht. Pürierte Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer werden in Öl gedünstet, bis sie weich sind und Farbe angenommen haben, dann werden Gewürze hinzugefügt - insbesondere Sa Nwin (Turmeric) und Chilipulver - und alles zusammen weitergeschmort, bis die Mischung dick ist und das Öl wieder auskocht und sich an der Oberfläche rotgolden absetzt. Erst dann werden die restlichen Gewürze und die Hauptzutaten dazugemischt.

Diese Hauptzutaten sind in erster Linie Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel und Fisch. Die Birmanen bevorzugen Süßwasserfische gegenüber Meerestischen, aber beide sind reichlich vorhanden. Zartfleischiger Seewolf (Loup Marin) ist besonders beliebt. Garnelen scheinen, und das auf der ganzen Welt, besser zu schmecken, wenn sie im Brackwasser von Flussmündungen gefangen werden, wo sich Süß- und Salzwasser vermischen. Das Delta des Irawadi ist eine solche Stelle, an der bevorzugt Garnelen gefangen werden. Sie werden frisch gegart oder zu scharfer Pazun-Nga-Pi verarbeitet, einer Garnelenpaste nach Art der malaysischen Blacan. Fisch wird auf ähnliche Weise gesalzen und getrocknet und zu Ngan-Pya-Ye (Fischsauce) und Nga-Pi (eine stark gewürzte, dicke Fischpaste) verarbeitet.

Auf diesen Würzzutaten wiederum basiert Balachuang mit seinem sehr intensiven Geschmack. Diese scharfe Würzbeilage spielt in der birmanischen Küche eine ähnliche Rolle wie Brinjal-Pickles in der indischen, Nuoc Cham in der vietnamesischen oder Sojasauce in der chinesischen Küche. Balachuang ist ein Garnelenrelish. Man verzehrt Balachuang mit Gemüse und Salaten, mit gekochtem Fleisch und Currys sowie mit Reis und Nudeln. Aus verarbeiteten getrockneten Garnelen stellen die Birmanen Nga-Pi-Htuang her (eine scharfe Würzpaste, die zu Reis und mild gewürzten Gerichten gereicht wird), und Nga-Chuak (kleine Würfel von gesalzenem, getrocknetem Fisch), die gebraten und als Beilage serviert werden. Der Name Toolee Moollee bezeichnet nicht nur diese aromastarken Würzen, sondern auch andere kleine Beilagen, die ein birmanisches Mahl begleiten, wie beispielsweise Chutneys, Pickles und Relishes, gebratene Schalottenscheibchen und Knoblauchzehen, gemahlene, geröstete Kichererbsen, knusprig gebratene Stückchen Eiernudeln, gemahlene, getrocknete Garnelen (mit oder ohne Chili), Chilipulver oder -paste (in Birma wird Pulver bevorzugt), Fischsauce und Tamarindenwasser zum Beträufeln, gebratene Chilistreifen und in Streifen geschnittene Omelettes.

Es gibt auch eine ganze Reihe gebratener Snacks, ähnlich denen, die bei den Tamilen in Südindien beliebt sind - Beya Kyaw (Küchlein aus geriebenen Linsen), Erdnüsse, Kürbisscheiben, Bündel von in Teig gebackenen Bohnensprossen oder grünen Bohnen und Pazun-Ngabuang-Kyaw (Küchlein aus gehackten Garnelen, gebunden mit Eiern und Besanmehl).

Diese verschiedenen kleinen Beigaben sind eine wesentliche Komponente der birmanischen Küche, und zwar nicht nur als kleiner Imbiss zwischen Mahlzeiten, sondern als wichtiger Teil vieler Gerichte. Htamin Lethoke - oder „mit den Fingern gemischter Reis“ - ist nicht nur eine Reisbeilage, sondern eine Mischung aus gekochtem Reis und verschiedenen Arten von Nudeln - im allgemeinen aus Eier und Weizenmehl, Reis- und Mungbohnenmehl hergestellt - und gekochten Gemüse, wie Kartoffeln, Spinat oder Bohnensprossen. All das wird auf grossen Platten angerichtet und dazu so viele der oben beschriebenen Beigaben gereicht, wie der Koch in der Lage ist zuzubereiten. Jeder Teilnehmer eines solchen Essens bedient sich selbst nach Belieben.

Mohinga ist eine erlesene Köstlichkeit und zweifellos das berühmteste birmanische Gericht. Es ist im Grunde genommen ein einfaches Gericht aus Reisvermicelli (Moh) in Fischsuppe mit Curry (Hinga). Mohinga ist ein fester Bestandteil der kulinarischen Tradition Birmas und wird auf jedem Markt und im kleinsten Restaurant angeboten. Es ist eine komplette Mahlzeit und wird mit einer Hingabe verzehrt, die an Ehrfurcht grenzt. Eine unentbehrliche Zutat für die traditionelle Zubereitung ist eine Scheibe vom Stammteil einer jungen Bananenstaude. Geschätzt wegen seiner knackigen Beschaffenheit, seinem feinen Aroma und der herrlichen blassgrünen und rosa Farbe, wird dieser Stammteil in ganz Südostasien und in anderen Ländern, wo Bananen wachsen, häufig als Gemüse verwendet. Keine andere Zutat kann es ersetzen, und der Verzicht darauf würde heissen, Mohinga einer seiner Besonderheiten zu berauben. Mohinga wird mit einer Auswahl schmackhafter Beilagen serviert, wie Spalten hartgekochter Enteneier, Limonenscheiben, geröstetem Knoblauch und Zwiebeln, Chilipulver in Erdnussöl oder Fischsauce, dann Küchlein aus Bohnen oder getrocknetem Fisch oder Garnelen, frischem Koriander, gerösteten und gemahlene Kichererbsen sowie gebrochenen und knusprig gebratenen Nudeln und Zwiebelscheiben.

Birmanische Gemüsegerichte sind sehr ausgefallen. Viele sind, mehr oder weniger, gekochte Salate. Das Gemüse wird angegart oder angebraten, dann angemacht mit gerösteten Zwiebeln und Knoblauch sowie Sa Nwin (Turmeric) - der schönen gelben Farbe und des herrlichen Aromas wegen - und Essig. Dieser Essig wird mit dem Öl, in dem das Gemüse gebraten wurde, vermischt. Ansonsten wird Gemüse auch nach chinesischer Art pfannengebraten, allerdings nimmt man dazu Sesamöl. Auch hier werden Zwiebel und Knoblauch dazu gebraten. Die Würzen beschränken sich auf Salz und Pfeffer und einen Spritzer Fischsauce.

Desserts, wie wir sie kennen, gibt es nicht zu birmanischen Mahlzeiten. Die Birmanen mögen jedoch die vielen kleinen Agar-Agar-Grützen (Seegras-Gelatine), die von speziellen Süßspeiseköchen zubereitet wer-

den. Darüber hinaus gibt es noch die indisch beeinflussten puddingartigen Kuchen, die auf Griess, Nudeln und Reis basieren und mit Ghee (geklärte Butter) oder Kokosnussmilch abgeschmeckt werden.

Sanwihn Makkin ist ein besonders beliebter köstlicher Griesskuchen, der, wie die meisten birmanischen Süßspeisen, nicht nach dem Essen als Dessert serviert wird, sondern zwischen den Mahlzeiten. Im Gegensatz zu den Süßspeisen im benachbarten Thailand sind die in Birma nicht ganz so süß. In der Regel werden sie nicht zu Hause zubereitet, sondern von Strassenhändlern oder in Läden, wobei sich jeder Verkäufer auf ein oder zwei Arten spezialisiert, die nach alten überlieferten Rezepten hergestellt werden.

Kühle, erfrischende Säfte sind besonders beliebt. Sie bestehen hauptsächlich aus abgekochtem Sago, Tapioca oder Agar-Agar-Gelee, kombiniert mit süßem Jaggery (brauner Palmzucker), Kokosnussmilch nach malaysischer Art oder Rosenessenz und Granatapfelsaft nach indischer Tradition.

11 PHILIPPINEN - Ost trifft West

Name:	Republik der Philippinen
Fläche:	300'440 km ²
Einwohner:	(2001) 77,2 Mio.
Hauptstadt:	Manila (auf der Insel Luzon)
Amtssprache:	Filipino (Tagalog) und Englisch
Währung:	Philippinischer Peso (PHP)

Die philippinischen Inseln liegen auf der nördlichen Erdhalbkugel zwischen dem 5. und 21. Breitengrad, was einer Nord-Süd-Ausdehnung von rund 1850 km entspricht. Von Ost nach West sind es an der breitesten Stelle, zwischen 116° und 128° östlicher Länge, 1'060 km. Von den insgesamt 7'107 Inseln tragen rund 2'700 einen Namen, nur etwa 2'000 sind bewohnt. Lediglich knapp 500 Inseln sind grösser als 1 km².

Das Gebiet der heutigen Philippinen ist etwa seit dem 10. Jt. v.Chr. permanent besiedelt. Um diese Zeit war der Meeresspiegel um rund 100 m auf die heutige Höhe angestiegen, sodass die einzelnen Inseln isoliert wurden. In mehreren Migrationswellen wanderten verschiedene dunkelhäutige Völker (Aeta) vom asiatischen Festland ein. Ab dem 4. Jt. v.Chr. verdrängten seefahrende Proto-Malaien aus Innerasien (Mongolei, Kaukasus) die Aeta oder Negritos, wie die Spanier später die „kleinen Schwarzen“ nannten, von den Inselküsten ins Hinterland. Ab ca. 300 v.Chr. wanderten Deutero- oder Jungmalaien ein und führten eine höherstehende Kultur ein. Sie betrieben bereits Viehzucht und Ackerbau, schufen den Nassreisbau auf Terrassen, kannten die Metallverarbeitung und die Töpferei. Zwischen dem 7. und 9. Jh. n.Chr. gerieten die südlichen Philippinen unter den Einfluss des auf Sumatra gegründeten mächtigen buddhistischen Grossreiches Sri Vijaya. Stärkere Nachwirkungen hatten die Kontakte mit dem chinesischen Kulturkreis aufgrund der Handelsstützpunkte, die im 10. bis 11. Jh. von chinesischen Seefahrern gegründet wurden. Während das javanische Grossreich Majapahit seine Macht im 14. Jh. bis auf die Philippinen ausdehnte, erreichte im Jahre 1380 der erste arabisch-Gelehrte, Makdum, die Sulu-Inseln. Vor allem aber führten im 15. Jh. die Kontakte mit dem islamischen Reich von Malakka zur Gründung von islamischen Sultanaten auf den Suluinseln und auf Mindanao. Auf einigen Inseln entstanden islamische Fürstentümern, aber die meisten Filipinos blieben Animisten.

1521 entdeckte der in spanischen Diensten stehende Weltumsegler F. de Magalhães die Inseln. Spanien nahm den Archipel 1543 für sich in Anspruch und nannte sie „Islas Filipinas“ zu Ehren des spanischen Königs Philipp II. Die spanische Kolonisation setzte mit den Eroberungszügen Miguel López de Legazpis 1565/1572 ein, der im Jahre 1569 Gouverneur wurde und als Gründungsvater von Manila gilt. Mit ihm begann die 333jährige Kolonialherrschaft der Spanier. Die Spanier verwalteten die Philippinen von Mexiko aus. Manila entwickelte sich rasch zum Zentrum des Handels mit allen spanischen und portugiesischen Häfen an den Pazifikküsten (Goa, Macau, Acapulco). 1648 wurden die Philippinen im Westfälischen Frieden Spanien zugesprochen. Durch ihre oft rigorose und aggressive Missionstätigkeit gelang es den spanischen Missionaren, die einheimische Bevölkerung zum Christentum zu bekehren. Die meisten Filipinos traten in der Folge zum Katholizismus über. 1762 gelang es den Briten während des Siebenjährigen Krieges, Manila für zwei Jahre zu besetzen. 1821 wurde Mexiko, von wo aus die Philippinen verwaltet wurden, unabhängig; die Kolonie wurde nun direkt Madrid unterstellt. Zahlreiche antispanische Bauernaufstände gingen der Unabhängigkeitsrevolution (1896 bis 1898) voraus. Als Spanien mit den USA in Konflikt geriet, erklärten sich die Philippinen 1898 unter Führung E. Aguinaldos zur unabhängigen Republik, wurden aber im selben Jahr von den USA nach der siegreichen Seeschlacht bei Manila gegen Spanien okkupiert. Während des Spanisch-Amerikanischen Krieges (1898) unterstützten die Filipinos die USA, die ihnen dafür die staatliche Unabhängigkeit versprochen, sich aber im Frieden von Paris die Philippinen von Spanien abtreten liessen. Das hatte einen mehrjährigen Guerillakrieg zur Folge. Nach grausamen Kriegen der Amerikaner gegen die Katipunang-Guerilla wurde 1901 William Taft erster Zivilgouverneur. In der Folge reformierten die Amerikaner das Schulwesen und gewährten den Filipinos allmählich politische Selbstverwaltung auf regionaler Ebene.

Im Jahr 1907 wurde ein einheimisches Parlament gewählt. 1934 erhielten die Philippinen den Status eines Commonwealth mit der Massgabe, dass 1944 die endgültige Überführung in die staatliche Unabhängigkeit erfolgen sollte. Nach der Besetzung der Philippinen durch die Japaner (1941/1942) bildete sich eine Widerstandsbewegung (u.a. getragen von der kommunistischen „Hukbalahap“). Die Bevölkerung kämpfte auf Seite der Amerikaner gegen die Besatzungsmacht der Japaner, bis amerikanische Truppen 1944/1945 die Philippinen zurück eroberten. Am 4. Juli 1946 entliessen die USA die Philippinen in die Unabhängigkeit, sicherten sich jedoch das Recht zur Errichtung von Militärstützpunkten und die fast vollständige wirtschaftliche Kontrolle. Missregierung, Korruption und Partisanentätigkeit der „Hukbalahap“ brachten den Staat nahezu an den Rand des Ruins. Erst Präsident D. Macapagal (1961 - 1965) versuchte, die Korruption wirksam zu bekämpfen. Unter Präsident Ferdinand E. Marcos (1965 - 1986) wurde die „Philippinisierung“ vorangetrieben; die Regierung suchte die vertraglich zugestandenen amerikanischen Sonderrechte zu beschneiden. Nach inneren Unruhen verhängte Marcos 1972 das Kriegsrecht und schlug einen zunehmend diktatorischen Kurs ein. Marcos konnte seine Amtszeit auf unbestimmte Zeit verlängern. Gegen das Marcos-Regime kämpfte die Nationaldemokratische Front, eine kommunistische Guerillabewegung. Ausserdem kam es auf den Suluinseln zu Aufständen der muslimischen Nationalen Befreiungsfront der Moro. Im Jahr 1981 wurde die Verfassung

abermals umgestaltet und das Präsidialsystem eingeführt. Das Kriegsrecht wurde aufgehoben, doch erhielt der Präsident umfassende Notstandsvollmachten. Marcos liess sich in mehreren manipulierten Wahlen im Amt bestätigen.

Gegen die diktatorische und korrupte Herrschaft Marcos' formierte sich zunehmend auch die bürgerliche Opposition, die von der katholischen Kirche unterstützt wurde. Nach der Aufdeckung massiven Wahlbetrugs bei der Präsidentenwahl 1986 machte ein Teil der Armee gemeinsame Sache mit der Opposition. Marcos wurde gestürzt und ging ins Exil. Das Präsidentenamt an der Spitze einer labilen Regierungskoalition übernahm Corazón Aquino, die Witwe eines 1983 ermordeten Oppositionspolitikers. 1987 wurde durch eine Volksabstimmung eine neue Verfassung beschlossen und Frau Aquino im Amt bestätigt. Parlamentswahlen im gleichen Jahr gewann die Regierungskoalition. Ein Putschversuch von Teilen des Militärs konnte 1989 mit US-amerikanischer Hilfe niedergeschlagen werden. 1991 kündigten die Philippinen den Stützpunktvertrag mit den USA. Die Präsidentschaftswahlen 1992 gewann General Fidel V. Ramos, der unter Marcos das Amt des Chefs der Staatspolizei bekleidet hatte. Ramos suchte die Versöhnung mit den islamischen Aufständischen auf Mindanao voranzutreiben. Nach der Vereinbarung eines provisorischen Waffenstillstandsabkommens mit der Moro National Liberation Front (MNLF) und einer umfassenden Amnestie (1993) seitens der Regierung unterzeichneten am 2. September 1996 Präsident Ramos und der muslimische Rebellenführer Nur Misuari ein Friedensabkommen, das einen Guerillakrieg beenden sollte, der in den vergangenen 20 Jahre mehr als 100'000 Tote gefordert hatte. Für 1999 ist eine Volksabstimmung vorgesehen, die dann zu der von den Muslimen geforderten Autonomie im Bereich der Insel Mindanao führen könnte. Aussenpolitisch strebt die Regierung Ramos nach der Schliessung der letzten amerikanischen Stützpunkte eine stärkere Orientierung nach Ostasien an. Die Beziehungen zur VR China sind belastet durch den Anspruch auf die Spratlyinseln.

Für die spanischen Konquistadoren waren die Filipinos - Menschen zwischen Ost und West - einfach asiatische Indios, die es zu bekehren und zivilisieren galt. Die Amerikaner nannten sie herablassend „unsere kleinen braunen Brüder“, als sie sie fast 50 Jahre lang beherrschten.

Im Lauf der Jahrhunderte haben beide Mächte das Inselreich, das so lange wie kein anderes Land fremde Herrschaft erdulden musste, nachhaltig geprägt. Die Philippinen sind das christlichste Land in ganz Asien und tragen noch immer den Namen des spanischen Königs Philipp II.

Seit dem Unabhängigkeitskampf nennen sich die Philippiner stolz Filipinos (die Frauen Filipinas). Doch die Mehrzahl von ihnen spricht Englisch, der „American way of life“ gilt als modern.

Bei aller westlichen Fassade sind indes die malaiischen Wurzeln nicht abgestorben. Neben Frömmigkeit und Verehrung der katholischen Kirche sind Natur- und Aberglaube sehr lebendig. Wunderheiler und Wahrsager haben nach wie vor Konjunktur. Auch die saloppen Umgangsformen unter den Geschäftsleuten in Manilas Bankenviertel Makati dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass der grosse Respekt für Vorgesetzte und Ältere alte Wurzeln hat, die die Erziehung auch heute noch bestimmen. Es sind vor allem die engen Familienbande, aus denen die Menschen, ob arm oder reich, Kraft und Vertrauen schöpfen. Aus ihnen leiten sie sowohl Verpflichtung als auch zuweilen Rücksichtslosigkeit Aussenstehenden gegenüber ab, wenn es darum geht, Familienmitglieder zu unterstützen. Auf etwa 300 Personen wird der „Klan“ eines Einzelnen geschätzt; der Eindruck, ein ganzes Dorf sei miteinander verwandt, ist in der philippinischen Provinz gar nicht so falsch. Ein gern angeführtes und von manchen Besuchern selbst erlebtes Beispiel für diese Tayo-Tayo- oder Pakikisama-Norm („Wir müssen zusammenhalten“) ist der Umzug eines ganzen Bambushauses - eine schwere Arbeit, die nur gemeinsam geleistet werden kann. Mit der Verpflichtung, füreinander einstehen zu müssen, erklären Sozialkritiker allerdings auch das tiefgreifende System von Korruption und Vetternwirtschaft.

Sozialer Stützfeiler ist neben den Familienbanden das Prinzip von Utang Na Loob - „Schuld bis ins Blut“. Gemeint ist der Zwang, für erhaltene Gefälligkeiten und Hilfeleistung, aber auch für zugefügten Schaden Wiedergutmachung zu leisten. Eng damit verbunden ist der Gefühlskomplex von Hija, der das Empfinden von Scham, aber auch das Behaupten der eigenen Ehre bedeuten kann, und die Menschen immer dann in die Pflicht nimmt, wenn sie in irgendeiner Weise gefehlt haben, sich fürchten, einen Fehler zu begehen oder sich für das Missgeschick anderer verantwortlich fühlen: Gross ist die Angst, das „Gesicht zu verlieren“. In diese Geisteshaltung passt das sprichwörtliche asiatische Lächeln, das nicht nur Wohlwollen, Freude und Spass, sondern auch Unsicherheit und Verlegenheit ausdrücken kann oder das einfach Gefühle verbirgt.

Schliesslich neigen die Filipinos zu einer in europäischen Augen fatalistischen Lebenseinstellung. Die gängige Redensart Bahala Na - „Gott wird es schon richten“ - verdeutlicht dies, sei es angesichts eines Schuldenberges, nach einem verpatzten Rendez-Vous oder einer Missernte auf den Reisfeldern. Hintergrund sind jedoch nicht Lethargie oder Resignation, sondern vielmehr drückt sich darin die Bejahung des kurzen Lebens aus.

Die Küche der Philippinen ist eine Mischung vieler Ideen verschiedenen Ursprungs. Trotz vielerlei regionaler Unterschiede und Spezialitäten sind die kulinarischen Einflüsse aus Asien, aus Spanien und Mexiko, aus Ozeanien und natürlich aus den USA nicht zu leugnen. Philippinische Gerichte sind aber mild - wem also Thailand oder Malaysia schon einmal der Gaumen brannte, kann hier beruhigt sein.

Da gibt es Lumpia, wohlschmeckende Crêpes, gefüllt mit geschmortem Gemüse und garniert mit Salaten, die eine bemerkenswerte Ähnlichkeit mit den malaysischen Popiah haben. Dann die Pancit Molo, eine klare Suppe mit Wontons nach chinesischem Stil, und andere Plancit- (Nudel-) Gerichte. Weiter gibt es die Guisado und Fritata, spanisch beeinflusste Gerichte, bei denen die Hauptzutaten in einer kräftigen Tomatensauce

geköchelt werden, und Adobo, Fleisch, das mit Essig und Knoblauch vorgegart und dann in Öl oder Butter gebraten wird. Pochero ist ein anderes spanisches Gericht mit Schinkenscheiben, oder die Chorizo de Bilbao, scharf gewürzte Würste portugiesischen und spanischen Ursprungs, die mit heimischen Gemüsen geschmort werden, dazu eine originelle Sauce aus pürierten Auberginen oder Süsskartoffeln, die mit Öl, Essig, Knoblauch und anderen Zutaten gewürzt ist.

Lokalen Ursprungs sind die populären Tagalog-Gerichte, wie beispielsweise Kari Kari. Trotz des vertraut klingenden Namens ist es kein Curry philippinischen Stils, sondern ein Eintopf aus verschiedenen Rindfleischstücken, gewürzt mit heimischen Kräutern, rot gefärbt mit Achuete-(Annatto-)Samen und eingedickt mit geröstetem gemahlenem Reis und Erdnüssen.

Tapa besteht aus etwas zähen, gewürzten und sonnengetrockneten Rindfleischstreifen, die, gebraten oder geschmort, mit Salat serviert werden. Mit Paksiw werden Pickles bezeichnet. Man gibt sie gewöhnlich zu Fisch, manchmal auch zu Schweinefleisch. Sie sind stark gewürzt, sehr scharf und nicht nur wegen des stimulierenden Geschmacks geschätzt, sondern weil man sie auch mehrere Tage aufbewahren kann, ohne dass sie verderben.

Bei festlichen Anlässen - und es sind unzählige in diesem Land der vielen verschiedenen ethnischen und religiösen Traditionen - gibt es kein beliebteres Gericht als Lechon, ein grosses am Spiess gebratenes oder in einer Grube mit Holzkohlenglut und heissen Steinen gegartes Schwein. Die knusprige Schwarte, die Sitcharon, wird separat serviert. Sie gilt als grosse Delikatesse und wird bei wichtigen Anlässen zu Cocktails gereicht. Dazu gibt es eine sehr deftige Sauce, die aus Schweineleber zubereitet wird.

Es gibt einen ungeheuren Reichtum an Fischen und Meeresfrüchten, die aus den umgebenden Gewässern gefischt werden. Der Lapu Lapu - der gefleckte Grouper - hat ein weiches, zartes Fleisch, und der Bangus - der Milchfisch -, der bis zu einem Meter lang wird, ist der am häufigsten verzehrte Fisch. Er hat jedoch sehr viele kleine Gräten, und so muss eine Filipina, um als gute Hausfrau zu gelten, neben anderen speziellen Fähigkeiten auch einen Bangus entgräten können. Man kann ihn aber auch unter Druck gegart kaufen, wodurch die Gräten so weich sind, dass sie mit dem Fleisch gegessen werden können. Allerdings leidet darunter der natürliche Geschmack, und das Fleisch bekommt eine zu weiche Struktur. Dilis (Anchovis) gibt es reichlich auf den Philippinen, eine Tatsache, die sicher von den spanischen Siedlern sehr geschätzt wurde, die diesen Fisch als einen der wichtigsten betrachteten. Wie in der Gegend von Malaga werden hier mehrere kleine Dilis am Schwanz zusammengebunden, gewürzt und in Teig frittiert.

Bacalhao, der in Spanien und Portugal so geschätzte gesalzene und getrocknete Stockfisch, wird hier ebenfalls verwendet, entweder geköchelt im Suppenfondue oder als salzige Bällchen. Ein populäres Gericht auf der Insel Luzon ist Burong Dalag. Der zartfleischige Schlammfisch wird gesalzen und in gekochtem Reis eingelegt, gefärbt und fermentiert mit Achuete (Annatto), einem gelbroten Farbstoff: Danach wird er geschmort. Bemerkenswert ist die Ähnlichkeit mit der Zubereitung von Pa-Boeuk-Rogen in Laos.

Gemüse gibt es reichlich in diesem fruchtbaren Land, und eine Vielzahl davon, auch Früchte, werden in der philippinischen Küche verwendet. Es gibt Taro und Yam, Kangkong, eine Art wilder Sumpfkohl, Siguidillas und Sitaw, Flügelbohnen und Kuherbsen (Vignabohnen), zwei aus Thailand stammende Gemüsesorten. Darüber hinaus gibt es chinesische Bohnensprossen, Bambussprossen und Kohl, Chayote (Choko), Rüben, Auberginen, Okra und natürlich Kokosnüsse und Bananen, und zwar die grosse Mehlbanane, die vorwiegend zum Kochen verwendet wird. Ubod, Palmetto oder Palmherzen, sind weltweit bekannt geworden; das Land exportiert grosse Mengen davon. Vielleicht das bedeutendste Produkt des Landes ist Kalamansi, eine kleine Zitrusfrucht mit herb-süßem Geschmack - ihr einmal gekosteter Saft bleibt unvergesslich.

Die Filipinos erfreuen sich einer reizvollen Sitte, der Merienda, eine Art Teestunde oder Imbiss nach der Siesta. Das Essen, das zum duftenden einheimischen Kaffee oder heisser Schokolade angeboten wird, bewegt sich zwischen einer Auswahl von Kuchen oder Biskuits - die Filipinos sind bekannt für ihre Vorliebe für Süßigkeiten - und einer fast kompletten Mahlzeit. Die Auswahl an Kuchen, Gebäck und puddingähnlichen Desserts ist enorm, ebenso die Palette ungewöhnlicher Zutaten, wie beispielsweise Bibingka, einem Reismehlpudding mit einem Belag aus mildem weissen Käse. Gekochte und gestampfte Yam, gesalzene Enteneier, Sago und Tapioca, geriebener Maniok, Kondensmilch, Bananen, Kokosnuss und Agar Agar (Seegras-Geliermittel) werden auf unzählige Arten kombiniert, um farbenfrohe, süsse Gerichte zuzubereiten. Viele davon erfordern das Können eines Profis. Überall auf den Philippinen findet man kleine Läden, die viele der populären Süßigkeiten feilbieten.

Eine besondere Sorte von Kokosnuss, die Makapuno, ist ganz mit klebrigem, weichem, weissem Fruchtfleisch gefüllt anstelle des ein oder zwei Zentimeter starken festen Kokosnuss-fleisches und der wässrigen Flüssigkeit bei gewöhnlichen Kokosnüssen. Aus Makapuno werden Marmelade und Süßigkeiten gemacht und die köstlichste Eiscreme, die man sich denken kann. Auch hier sind Avocados, Yam und Cashewnüsse die ursprünglichen lokalen Zutaten für ausgezeichnete, weiche Eiscreme.

Der Filipino liebt das Vergnügen und das Leben aus dem vollen, und das bedeutet auch guten Wein. Tuba (zubereitet aus Kokosnusssaft), Tapoy (gebraut aus Reis) und Basi, ein süßlicher Wein aus dem fermentierten Saft des Zuckerrohrs, sind die Nationalgetränke, daneben das lokale Bier - alles zusammen ein kräftiger Punsch.

12 SRI LANKA - kulinarische Schätze einer bezaubernden Insel

Name:	Demokratische Sozialistische Republik Sri Lanka
Fläche:	65'610 km ²
Einwohner:	(2001) 19,5 Mio.
Hauptstadt:	Colombo
Amtssprache:	Singhalesisch und Tamil
Währung:	Sri-Lanka-Rupie (LKR)

Die Tropeninsel ist der Südspitze des indischen Subkontinents vorgelagert. Eine Kette aus kleinen Inseln, Sandbänken und Korallenriffen, die Adam's Bridge, verbindet Sri Lankas Norden mit Indiens Süden - der Überrest einer einst urzeitlichen Landbrücke über die 35 km breite Meerenge von Palk.

Das Land hiess in Sanskrit Lanka und in der griechischen Antike war die Insel bekannt als Taprobane und in Pali, der alten buddhistischen Literatursprache war der Name Sihladipa. Auf diesen Namen geht vermutlich die englische offizielle Bezeichnung Ceylon zurück. Die Insel wurde im 6. Jh. v.Chr. von einer indoarischen Volksgruppe aus Nord-Indien vom Stamm der Singhalesen erobert. Sie besiegten die Ureinwohner, die Yakas - ein Volk von Dämonen, wie die Legende erzählt. Die neuen Herrscher besiedelten das Land und bildeten ein Königreich mit der Hauptstadt Anuradhapura. 247 v.Chr. kam der indische Prinz Mahinda, Sohn des indischen Königs Aschoka (Ashoka), ins Land und bekehrte die Bevölkerung zum Buddhismus, dem sie auch heute noch grösstenteils angehört. Um 200 v.Chr. eroberten südindische Tamilen die Insel, wurden aber von dem späteren König Dutthagami vertrieben, der bis heute von den Singhalesen als Nationalheld verehrt wird. Bis zum 13. Jh. n.Chr. war das Land wiederholt Einfällen südindischer Familien ausgesetzt. In seiner Geschichte konnte es jedoch mehrfach solche Invasionen aus Südindien mit Erfolg abwehren. König Dutthagami schlug die Tamilen zurück und weitete in der Folge seine Macht über die ganze Insel aus. Als geeintes Königreich erlebte das heutige Sri Lanka in den folgenden Jahrhunderten seine erste kulturelle und städtebauliche Blütezeit, v.a. mit der Schaffung von Stauseen (Wewas), Kanälen, Palästen und die schnee-weissen landes-typischen Dagobas (buddhistischer Reliquienschein).

Im Jahre 993 n.Chr. hingegen wurde die damalige Hauptstadt von den Tamilen eingenommen und niedergebrannt. Die Eroberer verlegten den Regierungssitz von Anuradhapura nach Polonnaruwa. Um die Jahrtausendwende begann von dort aus für rund 80 Jahre die längste Herrschaft der Tamilen über die ganze Insel. Das Land zerfiel schliesslich immer wieder in Teilreiche. Trotzdem war die Insel wegen seiner Lage im Zentrum des Welthandels wohlhabend. Innere Auseinandersetzungen ermöglichten es im 13. Jh. ausländischen Gruppen, hauptsächlich Araber, den Aussenhandel an sich zu ziehen. Die damals eingedrungenen Araber bilden noch heute eine Minderheit in Sri Lanka. Die anhaltenden Machtkämpfe innerhalb der singhalesischen Monarchie und die ständige Bedrohung von aussen leiteten schliesslich den Zerfall des singhalesischen Reiches ein: Polonnaruwa wurde aufgegeben, und die aus Südindien eingedrungenen dravidischen Tamilen gründeten das Königreich Eelam im Norden der Insel, das zweieinhalb Jahrhunderte bestehen blieb. Nur noch einmal unter der Regentschaft des letzten Singhalesenkönigs, Parakramabahu VI., kam es zur kurzzeitigen Einheit des Landes. Nach seinem Tod zerfiel die Insel in drei Königreiche: Kotte, Kandy und Jaffna.

Das Zentrum der singhalesischen Macht lag jedoch seit etwa 1500 im Königreich Kandy. Im frühen 16. Jh. begann mit dem Eintreffen der Portugiesen die Kolonialzeit in Cilaõ, wie die Tropeninsel auf portugiesisch genannt wurde. Die Portugiesen erbauten das Fort Colombo, wo im 8. Jh. eine kleine Siedlung noch nach ihrem Hafen Kolomba benannt worden ist. Aber schon tausend Jahre zuvor sollen dort Seefahrer den Anker geworfen haben. Die Portugiesen und die in ihrem Gefolge eingereisten Missionare unterdrückten im Küstengebiet den Buddhismus und bemächtigten sich 1593 der Stadt Jaffna, die sich hoch im Norden der Insel befindet. Die Kolonialisten interessierte vor allem die günstige Lage an der Handelsroute zwischen Arabien und China. Der Zimt entwickelte sich zu dieser Zeit zum wertvollen Handelsgut. Bei der brutalen Missionierung der Inselbewohner zerstörten die Katholiken zahllose Tempel und Klöster und vertrieben deren buddhistischen Mönche. Die Portugiesen annektierten zudem die Königreiche Kotte und Jaffna und besetzten die gesamte Ostküste; nur das Königreich Kandy blieb unbesiegt. Dieses wiederum suchte Schutz bei den Holländern und schloss mit ihnen 1636 eine Allianz mit dem Ziel, die Portugiesen von der Ostküste zu vertreiben. Die Holländer kamen aber nicht allein zum Schutz des Königreiches Kandy ins Land. Die neuen Okkupanten fassten relativ rasch an der Ostküste Sri Lankas Fuss; es gelang ihnen jedoch erst 20 Jahre später, die Hafenstadt Colombo zu erobern und die Portugiesen endgültig von der Insel zu vertreiben. Die Holländer übernahmen von den Portugiesen gleich den Gewürzhandel und führten die Plantagenwirtschaft auf der Insel ein. Die Kolonialherrschaft der Holländer in Ceylon dauerte bis Ende des 18. Jh. Von Madras aus eroberten 1796 die Engländer die Insel. Die Holländer mussten den neuen Kolonialherren weichen. Die Briten setzten indische Verwaltungsbeamte in Ceylon ein, was zu Auseinandersetzungen zwischen Indern und Singhalesen führte. 1815 eroberten die britischen Truppen auch das Königreich Kandy und nahmen den letzten Singhalesenkönig, Sri Vikrama Rajasinghe, gefangen. Kandy trotzte drei Jahrhunderte lang den Eroberungsversuchen der Portugiesen, Holländer und Briten. Mit dem Fall dieses Königreiches wurde die 2357 lange Unabhängigkeit der insgesamt 185 Singhalesenkönige beendet. Damit wurde Ceylon, wie die Engländer die Insel nannten, schliesslich

zur britischen Kronkolonie. Agrarreformen ermöglichten in den 1830er Jahren die Bildung grosser Kaffee- und auch Teeplantagen.

Die Unabhängigkeitsbewegung setzte erst Anfang des 20. Jh. ein und organisierte sich 1919 nach indischem Vorbild im Nationalkongress, bevor sich in den 1930er und 1940er Jahren andere Parteien bildeten, so die Sozialisten, Kommunisten und die United National Party (UNP).

Mit einer ersten Verfassung erhielt Ceylon am 4. Februar 1948 die Unabhängigkeit im Rahmen des Commonwealth. In der Folge regierten dann die konservative UNP und die linksgerichtete Sri Lanka Freedom Party (SLFP) im Wechsel. Singhalesisch wurde 1956 offizielle Amtssprache. Seit 1958 kam es daher immer wieder zu Rassenunruhen mit schweren Ausschreitungen, besonders gegen die Tamilen. Der ceylonesische Nationalismus mit buddhistisch-sozialistischer Prägung führte zur Verschärfung des ethnischen Konflikts und durch rigorose Verstaatlichungen auch zur wirtschaftlichen Dauerkrise. Der 1959 ermordete Premierminister Solomon Bandaranaike (SLFP), der wie seine ihm im Amt nachfolgende Witwe Sirimavo Bandaranaike eine pluralistische Gesellschaft, so wie sie von der UNP erstrebt wurde, ablehnte, provozierte durch seine die singhalesische Mehrheit bevorzugende Politik die ethnischen Gruppen.

1972 trat eine neue Verfassung in Kraft, die Republik Sri Lanka wurde ausgerufen und ein Staatspräsident gewählt. Die „Tamil Tigers“ nahmen 1972 den bewaffneten Kampf für ein autonomes Gebiet im Nordosten (den Staat Eelam) der Insel auf.

Die seit 1977 regierende UNP unter J.R. Jayawardene (seit der Verfassungsänderung von 1978 Staatspräsident) nahm zwar ihre traditionelle Politik des Pluralismus wieder auf, doch setzte sich die Radikalisierung der ethnischen Gruppen fort, wobei es zu ständig sich steigernden blutigen Auseinandersetzungen kam. Seit 1983 herrschten in den nördlichen Landesteilen bürgerkriegsähnliche Zustände. Tamilische Guerillaverbände suchten mit Waffengewalt die Errichtung eines unabhängigen Tamilenstaates zu erzwingen. 1987 schloss die Regierung ein Friedensabkommen mit den Rebellen, in dem sie den Tamilen weitgehende Autonomie im Rahmen einer Föderation zusicherte. Indien garantierte die Einhaltung des Abkommens durch die Rebellen und entsandte Truppen nach Sri Lanka. In der Folge wurde die indischen Truppen in schwere Kämpfe mit Guerillas verwickelt. 1988 wurde R. Premadasa (UNP) als Nachfolger Jayawardenes zum Staatspräsidenten gewählt. Die UNP gewann auch die Parlamentswahlen von 1989. Im Jahr 1990 zogen die indischen Truppen ab, ohne sich gegen die Rebellen durchgesetzt zu haben. Der Bürgerkrieg ging weiter. 1993 fiel Präsident Premadasa einem Bombenattentat zum Opfer. Sein Nachfolger wurde D. B. Wijetunga. Die vorgezogenen Parlamentswahlen im August 1994 gewann das Linksbündnis People's Alliance unter Führung der SLFP. Während des Präsidentschaftswahlkampfes kam G. Dissanayake, der Kandidat der UNP, durch einen Bombenanschlag ums Leben. Aus den Präsidentschaftswahlen im November 1994 ging Chandrika Kumaratunga (SLFP), eine Tochter S. Bandaranaikes, als Siegerin hervor. Zur Premierministerin ernannte sie ihre Mutter Sirimavo Bandaranaike. 1995 verstärkte die Regierung den Militäreinsatz gegen die tamilischen Rebellen. Als vorrangiges Ziel ihrer Politik nannte Frau Kumaratunga die politische Lösung des Tamilenkonflikts durch die Einführung einer föderalistischen Verfassung. Gleichzeitig zeigte sie im April 1996 durch die Einnahme der Tamilenhochburg Jaffna militärische Härte. Die grösste Oppositionspartei und die LTTE („Befreiungstiger für Tamil Eelam“) lehnten den von der Regierung vorgelegten Plan zur Bildung eines Föderationsstaates ab, worauf es wieder zu vermehrten Terroraktionen der Tamil Tigers gekommen ist.

Die Bevölkerung ist ein explosives Gemisch aus 75 % Singhalesen, überwiegend Anhänger des Buddhismus und 18 % Tamilen, grösstenteils Hindus. Die Singhalesen betrachten ihre Ahnen, die im 5. Jh. v.Chr. aus Nordindien nach Sri Lanka einwanderten, noch heute als Arier (Sanskrit *arya*, „der Edle“). Die Sri-Lanka-Tamilen besiedelten bereits im Altertum von Südindien aus den Norden und Osten der Insel. Die alteingesessenen Sri-Lanka-Tamilen leben vorwiegend im Norden und Osten - dort, wo einst das tamilische Königreich Eelam bestanden hatte und heute ein autonomer Tamilenstaat gefordert wird. Dazu kommen noch die Indien-Tamilen, die heute noch fast eine Million zählen und hauptsächlich im Bergland leben und erst ab 1830 von den Engländern als Plantagenarbeiter ins Land geholt worden sind. Sie blieben staaten- und rechtlos. Hunderttausende von ihnen wurden nach fünf Generationen wieder zurück in ihre Heimat nach Indien verfrachtet. Den meisten wurden inzwischen aber die srilankische Staatsbürgerschaft zugestanden. Tamilen und Singhalesen sprechen auch verschiedene Sprachen - Tamil und Singhala -, und ihre Schriftzeichen unterscheiden sich. Der Sprachenstreit trug ebenso zum jahrhundertelangen Konflikt zwischen beiden Volksgruppen bei. Etwa eine Million der Srilanker sind Moors, die als Nachfahren arabischer Seefahrer auf Sri Lanka siedelten und damals wie heute v.a. den Edelsteinhandel dominieren. Deutlich hellere Haut und westlichere Gesichtszüge kennzeichnen die Burgher und Eurasier, deren Urgrossväter aus den Reihen der Kolonialherren stammen. Sie und die Malaien machen jeweils rund 40'000 Bewohner aus. Noch etwa 200 Ureinwohner, Veddhhas, leben im Inselinnern. Man munkelt, dass sie Pfeil und Bogen gegen effektiveres Jagdgerät austauschen, sobald die Rücklichter der Touristenjeeps zu sehen sind.

Seit 1977 liegt eine lange angekündigte Verfassungsreform zur Beendigung des Bürgerkrieges vor: Zentraler Bestandteil ist die Gebietsreform, die den Tamilen mehr Autonomie bringen soll. Die neue Verfassung muss jedoch mit den Stimmen der Opposition verabschiedet und vom (grösstenteils singhalesischen) Volk in einem Referendum gebilligt werden - Ausgang ungewiss.

„Perle im Indischen Ozean“ nannten arabische und portugiesische Seefahrer die Insel vor langer Zeit. Und wirklich: Das kleine Eiland im Indischen Ozean besticht durch eine Fülle von exotischen Eindrücken, lebendige Religiosität in Tempeln und Moscheen, eine üppige Tropenlandschaft und eine allgegenwärtige Gastfreundschaft sind nur Facetten eines Landes, das den Besucher in seinen Bann zieht. Sri Lanka hat viel von seiner Ursprünglichkeit bewahrt - auch wenn die Jugendlichen in Colombo lieber Jeans statt Sarong tragen, wenn mancherorts beim Tempelputz schon mal ein Staubsauger den Besen aus Kokosfasern ersetzt, und Räucherstäbchen für die altersschwache Ölpumpe statt fürs eigene Karma angezündet werden.

Aber so stark die Verehrung für Buddha und so reich die Opfergaben an Götter und Schutzheilige auch sind, Kriegsgott Skanda scheint noch immer nicht versöhnt. Der Fremde steht fassungslos vor den Auswüchsen des Konflikts zwischen singhalesischen Buddhisten und tamilischen Hindus, den Anhängern dieser beiden sonst so friedvollen Weltreligionen.

Dabei haben die Bewohner Ceylons, wie die Insel bis 1972 hiess, vor 2'500 Jahren die Grundsteine für eine hochentwickelte Zivilisation gelegt, deren steinerne Zeugen im Landesinnern faszinieren. Die kulturelle Vielfalt zwischen jahrtausendealten Königsstädten, archaischen Ritualen, exotischer Blütenpracht und palmen gesäumten Bilderbuchstränden offenbaren sich erst auf den Etappen einer Rundreise.

Da kein Ort in Sri Lanka weiter als 130 km vom Meer entfernt ist, könnte man annehmen, dass Meeresfrüchte in der srilankischen Küche dominieren. Doch weit gefehlt. Meeresfrüchte sind zwar wichtig, besonders in den Küstengebieten, aber diese kleine Insel wartet mit einer aussergewöhnlichen Vielfalt an anderen Gerichten auf.

Der Einfluss von aussen ist beachtlich; denn während seiner langen Geschichte hat Sri Lanka - freiwillig und unfreiwillig - Leute aus vielen verschiedenen Ländern und Kulturen beherbergt. Da waren die Inder jenseits der Meerenge, die die beiden Länder trennt, aber auch Malaysier, mit den üppigen Gerichten und exotischen Gewürzen der Moslems, und all die Kaufleute - Araber, Portugiesen, Holländer und schliesslich die Briten -, die herrschten und Einfluss nahmen auf die Lebensweise und die Küche Sri Lankas. Das Fladenbrot aus Indien, Roti genannt, ist heute ein wesentlicher Bestandteil der srilankischen Küche. Die Srilanker haben aber auch ihre eigenen kulinarischen Erfindungen beigesteuert, wie beispielsweise die Appa (Hüpfert), Brötchen aus gesäuertem Reismehlteig und Kokosnussmilch, die in bauchigen Schalen über Holzkohle gebacken werden, dann die einheimischen Roti, deren Teig geriebene Kokosnuss enthält, sowie gedämpfte Pittu, Gebäck aus Mehl und Kokosnuss.

Currys bilden den Mittelpunkt auf der srilankischen Speisekarte, und die Bezeichnung Curry umfasst so ziemlich alle schmackhaft gewürzten Gerichte. Die srilankischen Currys gibt es in vielen Variationen, die nach Farben klassifiziert werden. „Weisse“ Currys, mit Kokosnussmilch in der Sauce, sind verhältnismässig mild, mit einem Minimum an Gewürzen. „Rote“ Currys, kräftig gefärbt durch Chilipulver oder getrocknete Chilis - man behauptet, dass bis zu zwei Dutzend Chilis in einem einzigen Gericht enthalten sind -, können einen Unvorbereiteten oder Ungewohnten durch ihre Schärfe regelrecht schocken.

Die meisten der typischen Gerichte Sri Lankas gehören nicht in diese beiden Kategorien, sondern zu der der „braunen“ Currys. Der wesentliche Unterschied zwischen den Currys Sri Lankas und denen anderer Länder besteht in der Wahl und Behandlung der Gewürze. Die Mischung kann fast identisch sein mit dem indischen Garam Masala (Gewürzmischung); bevor jedoch die Gewürze gemahlen werden, röstet man den Koriander, Kümmel, Fenchel und die nach Ahornsirup schmeckende Trigonella (Bockshornklee) in einem Ofen oder in einer trockenen Pfanne, bis sie eine sattbraune Farbe angenommen haben. Sie entfalten dann ihr volles Aroma - ein Zeichen der srilankischen Küche. Zu diesen Gewürzen kommen dann noch Zimtstangen, Nelken, Kardamom, getrocknete Kariblätter und eine Handvoll gerösteter Reis, bevor alles zu feinem Pulver gemahlen wird. Wie alle anderen Currymischungen auch, sind sie frisch gemahlen am besten. Sie können trotzdem in einem luftdicht verschlossenen Behälter kurze Zeit aufbewahrt werden. Turmeric (Gelbwurzpulver), das diesen Mischungen die gelbe Farbe und moschusähnliche, pfeffrige Schärfe verleiht, ist in den im Handel erhältlichen Produkten meist nicht enthalten, weil es schnell die feinen Aromen anderer Gewürze überdeckt. Die Köche Sri Lankas verwenden Turmeric separat und nicht in einer Mischung.

Schweinefleisch, Geflügel und Rindfleisch sind die hauptsächlichen Fleischzutaten für Currys. Rindfleisch wird aber noch auf zwei für das Land untypische Arten verwendet: für die Zubereitung von Frikadellen holländischen Stils und für Mas Smoore - grosse Stücke Rindfleisch, die in einer gewürzten Kokosnuss-Sauce geschmort und in Scheiben serviert werden.

Fisch und andere Meerestiere werden für unzählige Arten von Currys verwendet, von milden bis zu brennend scharfen, von feinen bis zu herben, wobei das scharfe, saure Aroma der Tamarinde den Geschmack der Saucen bestimmt und gleichzeitig einen Kontrast zum fischigen Geschmack der Hauptzutat bildet. Aus Krabben, die es in den Mangrovensümpfen an der Küste im Überfluss gibt, bereitet man durch Kochen mit Kokosnussmilch, Kräutern und Chilipulver den köstlichen Kakuluo-(Krabben)Curry.

Die Insel ist reich gesegnet mit einheimischen Früchten, wie zum Beispiel der riesigen, süssfleischigen Nankas, Papaya, Mango, Ananas und Banane. Viele davon werden in unreifem Zustand als Gemüse zubereitet. An Gemüse gibt es Kohl, Auberginen, Gurken und Bohnensprossen, dann noch Avocados und als Spezialität frische Cashewnüsse. Letztere sind zu den mit einer scharfen cremigen Currysauce gekochten

Kadju Kari sehr beliebt. Mallung, ein Gemüse mit Kokosraspeln, ist besonders für ärmere Familien wichtig, weil es die notwendigen Vitamine in preiswerter Form liefert.

Reis wird zu den meisten Mahlzeiten gereicht, auch wenn es ausserdem noch Brot dazu gibt. Bei besonderen Anlässen wird Reis mit Ghee (geklärte Butter) oder Kokosnussmilch zubereitet und mit frischen Gewürzen aromatisiert. Zu einer typischen Mahlzeit gehören Reis, ein oder zwei Currys, eine Suppe, Gemüse und verschiedene kleine Sambola-Gerichte. Alles wird zusammen aufgetragen, ohne besonders darauf zu achten, ob das Essen heiss bleibt - ein Faktum, das man in ganz Südostasien antrifft. Die Gerichte sind so ausgewählt, dass sie auf die eine oder andere Weise einander ergänzen, und es ist durchaus üblich, ein bisschen von jedem auf dem Teller zu haben. Im allgemeinen isst man in Sri Lanka mit den Fingern.

Pickles spielen hier eine genauso grosse Rolle wie in Indien, und es gibt sie in vielen Variationen, nur frische Sambola müssen dabei sein. Seeni Sambola aus Chilis oder Bohnensprossen, gerösteten Zwiebeln, Gurken, Kokosnuss und scharf gewürzten Meeresfrüchten werden zu jeder Mahlzeit frisch zubereitet. Die meisten halten ohnehin nur ein, zwei Tage, aber die Hausfrauen Sri Lankas würden ihre Arbeit als unvollkommen betrachten, wenn sie die Mühe scheuten, nicht mindestens eine Sambola für jede Mahlzeit zuzubereiten.

An Süßspeisen hat Sri Lanka eine grosse Auswahl anzubieten, angefangen mit den buttrigen, vor Jahrhunderten von den Holländern eingeführten Gerichten und dem süssen Gebäck der Portugiesen, bis zu den köstlichen heimischen Desserts wie Vattalappum, ein Pudding aus Jaggery (Palmzucker) und Kokosnussmilch, oder Pol Dosi, eine Kokos-Karamelcreme, sowie das von Indien inspirierte Kusari Barth, ein Dessert aus Griess und Sahne.

Ein gut schmeckender Durstlöscher ist Thambili, der Saft der Königskokosnuss, die man frisch aufgeschlagen überall erhält.

Selbst passionierte Kaffeetrinker steigen in Sri Lanka sehr bald auf Tee um, nicht nur weil der Kaffee meist instant zubereitet wird oder eine undefinierbare, erdig-muffige Brühe ist. Ceylon-Tee ist eine nationale Kostbarkeit und Markenzeichen zugleich. Die Teequalität hängt von der Sorte, der Höhe des Anbaugbietes und von der Grösse der getrockneten Teeblätter ab. Nach dem Trocknen, Zermahlen und Fermentieren wird gesiebt. Das Resultat reicht vom groben „O.P.“ bis „Dust“ und „Fanning“. Der bekannteste Tee ist der mittelgrobe Broken Orange Pekoe (B.O.P.), der etwa 5 Dollar pro Kilo kostet. Eine Kostbarkeit aber ist der Golden Tips, der ausschliesslich aus den Knospen gewonnen wird und stolze 200 Dollar pro Kilo wert ist. Der Tee wird mit viel Milch und noch mehr Zucker serviert.

13 THAILAND - „Sanuk“ der totale Genuss für Augen und Gaumen

Name:	Königreich Thailand
Fläche:	513'115 km ²
Einwohner:	(2001) 62,4 Mio.
Hauptstadt:	Krung Thep (Bangkok)
Amtssprache:	Thai
Währung:	Baht (THB)

Die frühe Geschichte der Thais ist bis heute umstritten. Als Ayutthaya 1767 von den Burmesen zerstört wurde, verschwanden auch alle wichtigen Dokumente, die eventuell Aufschluss über die Anfänge der Besiedlung des Landes hätten geben können. Neuere Ausgrabungen deuten zumindest daraufhin, dass schon etwa vor 7'000 Jahren eine weit entwickelte Kultur auf dem Gebiet des heutigen Nordost-Thailands bestanden haben muss. Die Ausgrabungen bei Ban Chiang (nähe Udon Thani) brachten eine Vielzahl von Töpferwaren und Bronzeobjekten zum Vorschein.

In prähistorischer Zeit war Thailand wahrscheinlich von einer Bevölkerung australischer, melanesischer und indonesischer Herkunft besiedelt. Diese lebte, so wird vermutet, in einer matriarchalischen Gesellschaft und betrieb Ahnenkult.

Mit Ausnahme von zwei kurzen Zwischenspielen im 16. und 18. Jh., als die Birmanen die Hauptstadt und einige andere Teile des Königreichs besetzten, kann Thailand auf mehr als siebenhundert Jahre Unabhängigkeit zurückblicken - ein Merkmal, das kein anderes Land in Südostasien vorzuweisen hat und das weitreichende Auswirkungen auf die gesellschaftliche und politische Entwicklung Thailands hatte.

Doch dies bedeutet nicht, dass die Thais von äusseren Einflüssen unberührt geblieben wären. Denn ein weiteres hervorstechendes Merkmal, das vielleicht von noch grösserer Bedeutung ist, liegt in ihrer erstaunlichen Fähigkeit, bestimmte Aspekte fremder Kulturen aufnehmen zu können und sie so zu verändern, dass sie typisch thailändisch werden. Ebenso wie die Landesküche mit ihren raffinierten und mitunter überraschenden Kombinationen von scharfen, süssen und sauren Aromen, ist auch die thailändische Kultur ein kunstvolles Gemisch, dessen Einzelkomponenten oftmals nicht auf den ersten Blick erkennbar sind, dessen Gesamteindruck aber sehr charakteristisch ist.

Im 5. und 6. Jh. n.Chr. lebten die Mon in dieser Region. Über die Mon ist nur wenig bekannt, soviel aber, dass sie von Indien stark beeinflusst waren. Viele indische Ideen bezüglich Technik, Religion und Literatur wurden von den Mon übernommen.

Im 7. Jh. erwähnten chinesische Quellen ein buddhistisches Königreich namens Dvaravati („Ort der Pforten“), das sich im unteren Chao Phraya-Tal befand. Wahrscheinlich war Dvaravati die lose Zusammenfassung einiger Stadtstaaten und erstreckte sich von Zentralthailand bis ins heutige Kampuchea. Das Zentrum war vermutlich Nakhon Pathom („die erste Stadt“). Die Dvaravati-Periode endete im 11. oder 12. Jh. und hinterliess einen grossen Schatz an Kunstwerken.

Vom Jahre 802 an hatten die Khmer das Land mit steigender Intensität bedroht, und anfangs des 13. Jh. war der grösste Teil des heutigen Nordost-Thailand unter ihre Herrschaft geraten.

Die Thais stammen ursprünglich aus Südchina, wo sie im Bereich der heutigen Provinz Yunnan im 7. Jh. das Königreich Nanchao gegründet hatten. Als die Chinesen sie mehr und mehr zu bedrängen begannen, wanderten sie südwärts und spalteten sich - so lautet die erste Version - in drei Gruppen: Die erste ging nach Osten ins heutige Laos, die zweite in die Chao Phraya-Ebene, wo sie das Thai-Königreich begründete, die dritte in die Shan-Staaten Burmas, die heute von den Thai Yai („grosse Thai“) bewohnt werden. Die zweite Version besagt, dass sich die Thai auf ihrer Wanderung südwärts mit den Mon, Khmer und Burmesen vermischten.

Als Nanchao im Jahre 1253 von den Mongolen eingenommen worden war, beschleunigte sich der Wanderungsprozess. Einige Thais verdingten sich als Söldner bei den Khmer, die die Thais „Syam“ nannten, „die Dunklen“ (Sanskrit: Shyama = der Dunkle). Daraus wurde später der Name Siam für das thailändische Königreich.

China, das Land, aus dem die Thais in ihr heutiges Siedlungsgebiet eingewandert sind, hat mit Sicherheit wichtige Küchenzutaten beigesteuert. Gleiches gilt für Indien, Java und Kambodscha - Länder, die alle einen starken Einfluss auf die vorthailändischen Kulturen ausübten. Später wurde Thailand auch von Sri Lanka beeinflusst, insbesondere auf dem Gebiet buddhistischer Kunst und Architektur, und noch später nahm man kulturelle Anleihen bei den verschiedenen europäischen Ländern.

Die frühesten Thai-Fürstentümer entwickelten sich im äussersten Norden, in Städten wie Chiang Rai und Chiang Mai; sie bildeten einen losen Staatenbund, der als Lanna bekannt ist. Das erste unabhängige Reich entstand anfangs des 13. Jh., als zwei Thai-Stammesführer in der nördlichen Zentralregion die Khmer-Herrscher stürzten. Den Mon nahmen sie die Stadt Haripunjai (Lamphun) ab und den Khmer die Stadt Sukhothai, wo sie das Königreich Sukhothai gründeten - ein Wort aus dem Sanskrit, welches „Anbeginn des Glücks“ bedeutet. Nach allem, was man den überlieferten Berichten entnehmen kann, war diese Bezeichnung durchaus angemessen; denn auf der Höhe seiner kurzen Macht war Sukhothai tatsächlich ein glücklicher Ort, eine

Thai-Version des Mythos von König Artus und seiner sagenhaften Residenz Camelot, die auch heute noch einen starken Einfluss auf das Nationalgefühl der Thais hat.

Im Jahre 1238 erklärte das Königreich Sukhothai seine Unabhängigkeit. Noch heute wird der Sukhothai-Periode von vielen Thais mit Wehmut gedacht, als der Beginn der nationalen Identität und einer Zeit, in der jedermann satt zu essen hatte und glücklich war. Alte Schriften aus der damaligen Zeit belegen, dass es an Nahrungsmitteln schon damals nicht mangelte: „...im Wasser gibt es reichlich Fisch, auf den Feldern wächst üppig der Reis“. Die Grundlage für den Wohlstand des Landes ist die fruchtbare Ebene des Chao-Phraya-Flusses im Herzen von Zentralthailand mit ihren Reisfeldern und Obst- und Gemüseplantagen.

Unter dem zweiten König von Sukhotai, Ramkamhaeng, erstreckte sich das Reich von Nakhon Si Thammarat im Süden bis Vientiane und Luang Prabang in Laos und Pega in Südburma. Weniger aufgrund von kriegerischen Auseinandersetzungen als vielmehr durch strategische Bündnisse gelang es den Herrschern, ihren Einflussbereich fast auf das gesamte heutige Staatsgebiet auszudehnen. Und ihr Reich war aussergewöhnlich kreativ; die buddhistische Architektur und Kunst von Sukhothai, die innerhalb von nur wenigen Jahrhunderten entstand, ist in ihrer Einzigartigkeit und Schönheit bis heute unerreicht geblieben. Sukhothai hatte gerechte, paternalistische Herrscher, die sich um die Belange ihrer Untertanen kümmerten und sich gänzlich von den unzugänglichen Gottkönigen der Khmer unterschieden. Ramkamhaeng schuf die heute bekannte Thai-Schrift und verankerte den von Sri Lanka herübergekommenen Theravada-Buddhismus in der Gesellschaft. Die Thais sind noch heute tief religiös, was sie aber nicht verbissen macht, sondern im Gegenteil ihrem Leben etwas Leichtes, Sorgenloses gibt.

Über die Ernährung im Königreich Sukhothai weiss man nur wenig. Was es zweifellos jedoch nicht gab, waren die heute beliebten Chilis, die erst einige Jahrhunderte später aus ihrer Heimat Zentralamerika nach Südostasien gelangten. Andererseits dürfte sich die damalige Einstellung der Thais aber kaum von der unterschieden haben, die ein zeitgenössischer Autor für die Thais heute so beschrieben hat: „Wo wir auch sind und was wir auch tun, vor allem schätzen wir gutes Essen“. Für die einfachen Leute von Sukhothai galt vermutlich das gleiche.

Auf Sukhothai folgte Ayutthaya. Mitte des 14. Jh. waren die Könige von Ayutthaya immer mächtiger geworden. Im Jahre 1376 annektierten sie Sukhothai, und 1431 eroberten sie Angkor in Kambodscha. Ayutthaya wuchs zu einer der grössten und wohlhabendsten Städte Asiens heran, und Europäer, die es besuchten, waren vom Glanz der Stadt überwältigt.

Mit dem Aufstieg der Hauptstadt Ayutthaya, der vielleicht kosmopolitischsten Stadt der Region im 14. Jh., wurde der thailändische Speisezetteln durch andere Zutaten erweitert. Im 17. Jh., auf dem Höhepunkt der Macht des Königreichs, hatte Ayutthaya über eine Million Einwohner, zu denen Laoten, Kambodschaner, Chinesen, Inder, Japaner, Perser, Holländer, Portugiesen, Engländer und Franzosen gehörten, was sich selbstverständlich auch auf die Kochkunst auswirkte. Thailändische Süßspeisen, die auf Zucker und Eigelb basieren, stammen beispielsweise fast alle von den Portugiesen, und die Inder steuerten eine weniger scharfe Form von Currys bei. Die Portugiesen, die 1511 Handelsbeziehungen zu Ayutthaya aufnahmen, waren wohl auch für die Einführung der Chilis verantwortlich und haben möglicherweise auch die Tomate mitgebracht.

Im Jahre 1511 wurde eine portugiesische Botschaft eingerichtet, um den wachsenden Handelsbeziehungen Rechnung zu tragen. Es folgten die Holländer (1605), Engländer (1612), die Dänen (1621) und die Franzosen (1662).

Die Grundlage für den Wohlstand des Landes war zweifellos das Gebiet zwischen Ayutthaya und dem Golf von Thailand. Das weite, fruchtbare Tal des Chao Phraya, seit jeher ein Mosaik aus Reisfeldern, Obstplantagen und Wasserläufen, versorgt noch heute den grössten Teil des Königreichs mit Nahrungsmitteln.

Im 18. Jh. wurde das Königreich von den Burmesen angegriffen, die zunächst die südlichen Städte des Reiches einnahmen. 1766 standen sie vor den Toren Ayutthayas, das sich jedoch heftig widersetzte. Nach einem Jahr des erbitterten Kampfes fiel Ayutthaya (1767), und die Burmesen zerstörten alles, dessen sie habhaft werden konnten. Tempel, religiöse Kunstwerke und wichtige Dokumente wurden ein Opfer der tobenenden burmesischen Armee. Ist Sukhothai der Anbeginn einer nationalen Identität der Thais, so ist die Verwüstung Ayutthayas ein dunkles Trauma in der nationalen Psyche.

Lange konnten die Burmesen sich nicht behaupten, und im Jahre 1769 krönte sich ein Thai-General namens Phya Taksin zum König. Er erkor Thonburi, auf der anderen Flussseite von Bangkok gelegen und mittlerweile ein Stadtteil der Metropole, zur neuen Hauptstadt. Thonburi, so hatte Taksin gehofft, sollte ein neues Ayutthaya werden, doch es kam ganz anders.

Taksin wurde wahnsinnig, und als seine Minister die Ekzentrizitäten des Königs nicht mehr ertragen konnten, liessen sie ihn hinrichten. Ein anderer General kam an die Macht, Chao Phraya Chakri, und 1782 wurde er zum König gekrönt. Ihm wurde der Titel Rama I. (1782 - 1809) verliehen, und so wurde eine Dynastie begründet, die bis heute fortbesteht. (Der heutige König Bhumipol ist Rama IX.) Die Dynastie heisst - ihrem Begründer zufolge - Chakri-Dynastie. Aus strategischen Gründen wurde die Hauptstadt nun auf die andere Flussseite verlegt, und Bangkoks Werdegang von einem unbedeutendem Dorf zu einer Weltstadt hatte begonnen.

Unter den nun folgenden Königen sollte zunächst König Mongkut, Rama IV. (1851 - 1868), hervortreten. Mongkut war ein Gelehrter, der vor seiner Thronbesteigung 27 Jahre als Mönch gelebt hatte. Er führte ein europäisch-ausgerichtetes Schulsystem ein und unterzeichnete Handelsabkommen mit den europäischen

Mächten. Auf religiösem Sektor führte er eine Reihe von Reformen durch. Sein grösster Verdienst ist wohl der, dass er den geschickten Balance-Akt zwischen den damaligen Grossmächten begann, der es erlaubte, allseits gute Beziehungen zu pflegen, das Land aber vor einer Kolonialisierung schützte.

Mongkuts Sohn Chulalongkorn (Rama V. 1868 - 1910) setzte den Reform- und Balancekurs fort und erneuerte vor allem das Verwaltungswesen. Monkut und Chulalongkorn werden als die Väter des modernen Thailand betrachtet.

Im Ersten Weltkrieg kämpfte Thailand auf der Seite der Alliierten. In den 20er Jahren breitete sich unter den Intellektuellen, besonders jenen, die in Europa studiert hatten, Missmut gegen den zu jener Zeit herrschenden König Prajadhipok (Rama VII.) aus. Prajadhipok zeigte keine Interesse an Reformen, sein Hofstaat war erzkonservativ. 1932 kam es deshalb zu einem Staatsstreich, nach dem die Monarchie nie wieder dieselbe sein sollte: Die absolute Monarchie wurde abgeschafft, und musste dem britischen Modell der konstitutionellen Monarchie weichen, die bis heute besteht.

Im Jahre 1939 wurde Siam offiziell umbenannt - in das uns heute bekannte Thailand. Die offizielle Thai-Bezeichnung ist Prathet Thai oder Muang Thai, was soviel bedeutet wie „Land der Freien“.

Im 2. Weltkrieg wurde Thailand von den Japanern besetzt, und unter deren Druck musste das Land den USA und Grossbritannien den Krieg erklären. Der damalige thailändische Botschafter in den USA aber weigerte sich, die Kriegserklärung weiterzuleiten. Als sich die Niederlage der Achsenmächte abzeichnete, wechselte das Land kurz vor Kriegsende die Fronten und ging aus dem Krieg als Siegermacht hervor.

Thailand blieb auch nach 1945 auf einem streng antikommunistischen Kurs, fest mit Japan und den Westmächten liiert. Während des Vietnamkrieges stellte es den USA Luftbasen für Nachschub und Bombenangriffe auf Laos, Kambodscha und Vietnam zur Verfügung.

Nach der Ermordung König Ramas VIII. im Jahre 1946, bestieg einige Jahre später der heute noch regierende Rama IX. Bhumibol Adulayedej den Thron. Prinz Bhumibol (oder Bumiphol) wurde am 5. Dezember 1927 in Cambridge, USA, geboren, wo sein Vater Medizin studierte, nachdem er zuvor in Deutschland die Kieler Kadettenschule absolviert hatte. Nichts liess damals erwarten, dass dem jungen Prinzen einmal königliche Würden bestimmt sein sollten. Seine Jugend verbrachte er in der Schweiz, in Lausanne am Genfer See, wo er Deutsch, Englisch und Französisch lernte. 1946, im Alter von 19 Jahren, betrat er erstmals in seinem Leben thailändischen Boden. Nach dem plötzlichen Tod seines älteren Bruders entschied sich wenige Monate später, dass Bumiphol nicht wie geplant Ingenieur, sondern König werden würde. 1950 wurde Prinz Bumiphol als Rama IX. zum neunten Herrscher der Chakri-Dynastie gekrönt. Während der frühen Jahre seiner Herrschaft blieb er seinen europäischen Hobbys und Gewohnheiten treu, vor allem der Jazzmusik, die er über alles liebte. Er richtete im Palast ein eigenes Studio ein, gab wöchentlich Konzerte mit seiner Privatband, die live im Radio übertragen wurden, spielte Sessions mit den berühmtesten internationalen Jazzmusikern und schrieb sogar ein Musical, das am Broadway in New York aufgeführt wurde. Anfang der 60er Jahre unternahm er zusammen mit seiner Gemahlin, Königin Sirikit, eine letzte Europareise, bei der das attraktive junge Königspaar von der Boulevardpresse frenetisch gefeiert wurde. Doch dann stellte sich der König der Verantwortung seines hohen Amtes. Fast 30 Jahre lang unternahm er keine Auslandsreise, frönte auch seinen Hobbys nur noch sehr gelegentlich und widmete seine gesamte Zeit und Kraft dem Umweltschutz sowie der Sozialarbeit für die Schwachen des Landes.

Die Nachkriegszeit entwickelte sich zu einer unstabilen politischen Phase, in der immer wieder die Militärs das Sagen hatten. 1973 fanden blutige Demonstrationen an Bangkoks Tham-Masat-Universität statt, die am Ende die zwei wichtigsten Militärs aus dem Land vertrieb.

Bis 1976 herrschte darauf eine gewählte, konstitutionelle Regierung. Als aber einer der zuvor vertriebenen Militärs als Mönch wieder ins Land zurückkehrte, kam es abermals zu blutigen Demonstrationen. Die Folge: Eine ultra-rechte Regierung ergriff die Macht, und die Intellektuellen wandten sich desillusioniert von der Politik ab. Einige wenige gingen in den Untergrund und schlossen sich kommunistischen Guerillagruppen an.

Die Innenpolitik Thailands ist von einem ständigen Machtkampf zwischen Generälen und Zivilpolitikern bestimmt, der dem Land zahlreiche Militärputsche und wechselnde Regierungen beschert.

Wenn die Thais morgens und abends beim öffentlichen Abspielen der Königshymne strammstehen, bezeugen sie damit ihren Respekt gegenüber König Bumiphol. Er ist nicht nur Repräsentant und Würdenträger des Landes, sondern nach dem Glauben der Thais auch eine gottgleiche Inkarnation mit magischer Macht. Der einigenden Kraft dieses Mannes ist es zu verdanken, dass Thailand während der vergangenen Jahrzehnte nicht im Chaos eines blutigen Bürgerkrieges versank. In den abendlichen Fernsehnachrichten kann das Publikum täglich verfolgen, wie Rama IX. mit nicht nachlassender Energie Schulen besucht, Krankenhäuser einweihet, Entwicklungshilfeprojekte leitet und sein Ohr vorzugsweise den armen Bauern leiht. Ein Gottkönig des Volkes, sozusagen, laut Verfassung machtlos und dennoch ohne Zweifel mächtigster Mann im Lande.

Das Königreich Thailand erinnert in seiner Form ein bisschen an einen Elefantenkopf, dessen Rüssel von der langen Halbinsel im Süden gebildet wird. Über 60 Millionen Menschen leben hier, davon sind 95 % Theravada-Buddhisten, der Rest Moslems, Christen, Hindus und Sikhs. Thailands Nachbarn sind die Länder Union of Myanmar (vormals Birma) im Westen und Nordwesten, Laos im Norden, Kambodscha im Osten und Malaysia im Süden. Zentrum des Landes ist die Ebene des Chao-Praya-Flusses, die im Norden und Westen von Hügel- und Bergland begrenzt wird. Der Nordosten des Landes ist trocken und vegetationsarm,

die südliche Halbinsel hingegen bietet alle Üppigkeit tropischer Vegetation. Es gibt in Thailand drei Jahreszeiten, von März bis Mai ist es am heissesten, von Juni bis Oktober dauert die Regenzeit, und von Oktober bis Februar ist das Klima trocken und gemässigt.

Die Küche des Landes hat, ebenso wie die Kultur, verschiedene Einflüsse fremder kulinarischer Traditionen in sich aufgenommen. So haben die Chinesen, Malayen, Indonesier und Inder die thailändische Küche durch wichtige Zutaten und Ingredienzen bereichert, die heute als typisch thailändisch gelten. Die Grundlage des Lebens und Essens in Thailand ist der Reis. Das thailändische Wort für essen heisst übersetzt übrigens „Reis zu sich nehmen“ - klarer kann eine Sprache gar nicht sein! Reis ist der Mittelpunkt jeder Mahlzeit, unter Umständen sogar die Mahlzeit selber, nur mit ein bisschen Nam Pla, der Fischsauce, gewürzt. Ein Thai kann im Laufe des Tages Nudeln, Gemüse, Obst, Fisch- und Fleischspießchen zu sich nehmen und trotzdem am Abend behaupten, er habe nichts gegessen. Was ihm fehlt, ist seine Portion Reis, die Grundlage der gesamten Ernährung.

Für Feinschmecker aus aller Welt ist Thailand ein verlockendes Paradies, das den Besucher dieses einzigartigen Landes fasziniert und zum Geniessen einlädt. Gekocht wird in Thailand rund um die Uhr, und überall kann der Besucher auf kulinarische Entdeckungsreise gehen: in fliegenden Garküchen an den Strassenrändern, auf Märkten zu Wasser und zu Lande, auf jedem freien Platz, in schwimmenden Restaurants auf beleuchteten Booten, unter freiem Himmel in winzig kleinen oder riesig grossen Lokalen oder aber in den eleganten und teuren Luxusrestaurants der grossen Hotels. Überall wird gekocht, gebrutzelt, flambiert, frittiert; die Köche bereiten flink und liebevoll die köstlichen Gerichte meist ganz frisch zu. Selbst Kenner der thailändischen Küche stossen immer wieder auf neue ungeahnte Gaumenfreuden.

„Sanuk“ - darunter verstehen die Thais das Auskosten jeden Augenblicks. „Sanuk“ - der totale Genuss. Dazu gehört das Essen. Es ist für die Thais keine banale Nahrungsaufnahme im Sinn westlicher Industrieländer, sondern immer ein üppiges Fest für Augen und Gaumen. Eine Faustregel: Die Hälfte aller Thais kocht, während die andere Hälfte isst.

Die Zutaten, aber auch die Zubereitungsarten sind so mannigfaltig, dass jedes thailändische Gericht ein neues anregendes Erlebnis bietet. Die Thais sind wahre Geniesser, sie lieben gutes Essen über alles und können sich stundenlang darüber unterhalten, was sie zuletzt gegessen haben oder was sie gerade essen und wie sie ein Gericht zubereiten. Ist dieses Thema ausgiebig diskutiert worden, bietet sich gleich ein neues an: Was wird als nächstes gegessen? In Thailand isst man nicht nur, um satt zu werden, sondern das Essen ist Teil der thailändischen Kultur und Lebenskunst und wurde im Laufe der Jahrhunderte immer weiter verfeinert. Gegessen wird am liebsten in grosser Runde - übrigens nicht mit Stäbchen, diese braucht man ausschliesslich für die Nudelsuppe, sondern mit Löffel und Gabel. Messer werden nicht gebraucht, da die Zutaten vor dem Garen in mundgerechte Stücke geschnitten werden.

Eine Thai-Mahlzeit ist immer ein Abenteuer. Abgesehen von den brennend scharfen Chilis, sind wenige Aromen sofort zu erkennen. Frischer Geschmack von Limonen und Minze ist fast immer dabei, eventuell noch ein Hauch von Basilikum und Ingwer. Vor allem Gäste aus dem Westen können die salzigen, fischigen Aromen nicht ohne weiteres identifizieren, noch die aromatischen Schoten, Wurzeln, Stängel und Blätter, die in den kräftigen, klaren Saucen schwimmen, noch die auf Kokosnuss basierenden, stark würzigen, cremigen Currys. Eine ganze Skala von Aromen, Farben und Strukturen sind in den meisten Thai-Gerichten zusammengemischt. Thailands Köche sammeln Grünzeug aus den Gärten und den Klongs (Kanälen) und kombinieren es mit frischem Fisch und Schalentieren, Geflügel, Schweine- und Rindfleisch und frisch zubereiteten, mit Chilis gespickten Würzpasten.

Die tropische Luft ist erfüllt vom Duft aromatischer Kräuter und Gewürze, und manchem Besucher gelingt es nach kurzer Zeit, Koriander, Basilikum, Zitronenblatt, gebratene Chilischoten, Minze oder Ingwer aus diesem wohlriechenden Potpourri zu identifizieren.

Die Blätter, Wurzeln, Stängel und getrockneten Samen von frischem Koriander, auch bekannt unter der Bezeichnung Cilantro, oder chinesische Petersilie, die milden, ingwerähnlichen Kha und Krachai (eine Galgant-Art), frische Kurkumawurzeln, Bai Horapa, ein heimisches, süssliches Basilikum, Zitronengras und verschiedene lokale Arten von Minze verleihen vielen Gerichten ein einzigartiges frisches Aroma. Koriander und Kurkuma werden auch als Färbemittel verwendet. Ersteres ergibt ein prächtiges Smaragdgrün, letzteres ein leuchtendes Safrangelb.

Die thailändische Küche kann sich mit den besten der Welt messen, viele ihrer Fans behaupten sogar, und hier kann sich der Autor anschliessen, sie sei die allerbeste. Jedenfalls bietet sie sowohl eine grosse Vielfalt an verlockenden Gerichten, als auch eine spannende Mischung von völlig unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Denn Thailand ist ein überaus fruchtbares Land mit einer schier unglaublichen Vielfalt köstlicher Naturprodukte: Das tropische Klima lässt Gemüse, Obst und Kräuter in verschwenderischer Fülle spriessen. Ananas, Bananen, Kokosnüsse, Chilischoten, Ingwer - um nur eine kleine Auswahl zu nennen - sorgen für immer wieder andere Geschmacksnuancen.

Aus den Kanälen, die kreuz und quer das Land durchziehen, kommen Wasserkastanien und Lotuspflanzen, deren Blätter, Wurzeln, Stiele und Samen in vielen versteckten Formen in süssen und schmackhaften Gerichten verwendet werden. Von Gärten, Feldern und Strassenrändern werden Tamarinden- und Rakamfrüchte geerntet, sowohl zum Säuern wie zum Zartmachen. Makhua Khun und Makhua Puong sind kleine,

feigenähnliche wilde Früchte mit einem Aroma, das dem wilder Stachelbeeren gleicht. Die Blätter des Pak Krasan und die im Wasser wachsenden Pan Puay und Pak Bun - sie sind der Wasserkresse ähnlich - sind populäre, heimische Gemüsesorten. Die Makrut und Som Sa aus der Zitrusfamilie werden in manchen Gerichten ganz verwendet, während ihre Blätter, der Saft und die geriebenen Schalen zum Aromatisieren und Würzen genommen werden.

Zu den in ganz Asien beliebten Gemüsen gehören: die stärkehaltige Taro und Yambohne, Knollen, deren milder Geschmack und mehliges Fruchtfleisch sich sowohl für süsse wie für würzige Gerichte eignen; Luffa, ein Schlangenkürbis mit bitterem Geschmack und zartem Fleisch; Bambussprossen und Mungbohnen, letztere verarbeitet zu transparenten Vermicelli (Glasnudeln) oder einem delikaten grünen Mehl für Süßspeisen; Kuherbsen oder Schlangensbohnen sowie die Flügelbohnen oder Asparaguserbse, die die Auswahl bereichern. Früchte gibt es im Überfluss, einschliesslich der exotischen tropischen Rambutan, Mangosteen und verschiedenen Bananenarten. Frische Früchte werden entweder als Entrée zusammen mit dem Essen oder auch danach gereicht.

Stark duftende tropische Blumen werden zum Aromatisieren oder als Zutat vielseitig in der Thai-Küche verwendet. Mali, eine stark duftende, weisse Jasminart, Kadanna, Khuicha und Anjan - letztere von leuchtendblauer Farbe - sowie die Blätter der Toey aus der Pandanusfamilie aromatisieren und färben Süßspeisen und Naschereien.

Verarbeitete Würzen sind auf zwei Geschmacksrichtungen konzentriert - salzig und fischig. Nam Pla, eine dünne, salzige und scharfe Sauce, wird von gesalzenerm Fisch hergestellt und spielt eine dominierende Rolle in der Küche der Thais, aber auch Kapi, eine Paste aus gesalzenern, sonnengetrockneten Garnelen wird häufig verwendet. Dann gibt es noch die Sojasauce, eine kräftigere, salzigere Art als in den übrigen Teilen Asiens, und Pla Ra, ein mit Salz und geröstetem, gemahlenem Reis konservierter Fisch. Dieselben Geschmacksrichtungen werden mit dem allgegenwärtigen Chili kombiniert, um das Nam Phrik Phao herzustellen, ein starkes Gewürz, ohne das eine Thai-Mahlzeit nicht denkbar ist. Es wird aus getrockneten Garnelen, gerösteten Frühlingzwiebeln und Knoblauch mit aufgeweichten, getrockneten Chilis, zusammen mit Nam Pla, zu einer cremigen Paste verarbeitet. Etwas davon belebt jedes Thai-Gericht, und eine gute Gastgeberin wird zu Beginn eines Essens Nam Phrik Phao mit Snacks, Toaststückchen oder Reiscrackers servieren.

Und nicht zuletzt kommen Chilis und Kokosnüsse, zwei Zutaten, denen die Thai-Gerichte viel von ihrer Faszination verdanken. Es sind die Grundlagen, auf denen die Thai-Köche ihre Gerichte komponieren.

Kokospalmen wuchern überall in diesem tropischen Land, und wie in anderen Landesteilen Südostasiens sind die Nebenprodukte dieses Baumes ein wichtiger Faktor für die Aufrechterhaltung des Lebensstandards. Palmwedel sind das Material zum Dachdecken, für Matten, Hüte und Haushaltswaren. Der farblose Saft wird zu einem starken Wein vergärt, und die Frucht liefert ein knackiges Fleisch zum Knabbern, das gerieben auch als Zutat oder zum Garnieren verwendet wird beziehungsweise gemahlen eine dicke, cremige Milch liefert, die Currys verbessert und anstelle von Milch oder Sahne zu Desserts sehr beliebt ist.

Chilis werden vielseitig verwendet. Die Blätter als Gemüse, die Schoten als grüne und rote Farbe und brennende Würze für alle pikanten Thai-Gerichte. Ihre Schärfe steht in keinem Verhältnis zur Grösse, eine Tatsache, die jeder schmerzlich bestätigen wird, der einmal in eines dieser winzigen „Vogelaugen“-Chilis gebissen hat. Rote Chilis werden sonnengetrocknet, was die Schärfe verstärkt, und eingeweicht, bevor sie, zusammen mit Wasser und Salz, zu einer Paste zermahlen werden, der Basis für eine aromatische, brennend-scharfe Würze. Jeder Koch und jede Köchin in Thailand hat ein eigenes Rezept für diese Würzpaste, deren Zusammensetzung ein eifersüchtig gehütetes Geheimnis ist. Frische Chilis glänzen auf den meisten pikanten Gerichten als Garnierung, und zwar gehackt, geschnetzelt oder dekorativ zu Blumenmustern geschnitten.

Es gibt täglich zwei Hauptmahlzeiten - mittags und am frühen Abend -, die im allgemeinen aus verschiedenen Beilagen, einer Suppe (oft die klassische Tom Yam Kung mit ihrem scharfen und säuerlichen Geschmack), mehreren Currys und einer grossen Schüssel Reis bestehen. Das wichtigste ist der Reis, und in diesem gastfreundlichen Land bedeutet eine Einladung zum „Reisessen“ die beste Mahlzeit, die sich der Gastgeber leisten kann.

In den Städten wird das Frühstück erst einige Stunden nach dem Aufstehen eingenommen. Die Thais suchen sich dazu an den unzähligen Nudel- oder Suppenständen, die es an allen Strassenecken gibt, eine köstliche Kleinigkeit aus. Auch die Mittagmahlzeit, die oft aus Reis und einem Curry besteht, wird mit Vorliebe an einem Essensstand eingenommen. Doch abends essen die Thais in der Regel in aller Ruhe mit der Familie, meistens zu Hause; sie lassen sich viel Zeit zum Essen und Reden. Nur zu besonderen Gelegenheiten geht die Thai-Familie zum Essen aus, und dann am liebsten in ein Freiluftrestaurant.

Alkoholische Getränke spielen beim Essen aus traditionellen Gründen keine grosse Rolle, obwohl auch Bier serviert wird und bei formellen Mahlzeiten importierte Weine. Arrak, den heimischen Palmwein, trinkt man, wenn etwas gefeiert wird. Besonders hervorzuheben ist der vom Autor besonders geschätzte Whisky thailändischen Ursprungs mit dem Namen „Mekhong“. Er ist in Thailand äusserst beliebt und inzwischen weithin bekannt. Dieses beliebte Getränk hat einen Alkoholgehalt von 20 % und ist - im Gegensatz zu seinem schottischen Namensvetter - selten älter als 10 Tage, dafür ist der „Mekhong“ viel billiger. Als Rohmaterial dienen glutenthaltiger Reis, Melasse, Hefe und ein Schimmelpilz vom Typ Ryzophus. Viele Geschichten ranken sich um den „Mekhong“, beispielsweise, dass er gegen Malaria immun mache etc. Die meisten davon sind offensichtlicher Humbug. Sicher ist jedenfalls, dass er, in Massen genossen, eine präventiv antibakteriel-

le Wirkung ausübt, genauso wie der Verzehr von Chilis und anderer scharfen Würzen, die dazu noch schweisstreibend wirken, was in den heissen Tropen besonders wichtig ist.

Ein Thai-Menü setzt sich aus verschiedenen Gruppen von Gerichten zusammen, von denen jede in einem Mahl vertreten sein sollte: Kaen Phed (Curry-Gerichte), Kaen Cud (Suppen) und Khao (Reis) sind die Hauptbestandteile eines Mahls während in vielen Formen Yam (Salate) und schmackhafte kleine Beilagen das Menü abrunden. Dekorative thailändische Salate bestehen aus einer Vielfalt von Zutaten, wie beispielsweise aus kaltem, geschnetzeltem Fleisch und Meeresfrüchten, gemischt mit frischem Gemüse und Obst, Omelettenstreifen, geriebenen, unreifen Früchten, wie Mango und Papaya (Pawpaw), Blütenblättern, getrockneten Meeresfrüchten und gestossenen, gerösteten Erdnüssen, und alles gewürzt mit dem unentbehrlichen Chili und der Fischsauce Nam Pla = Nam Pla Prik. Alle Gerichte werden zusammen auf den Tisch gestellt, so dass jeder aus der Vielfalt des Angebotes wählen kann. Bei der Zusammenstellung und Anordnung der verschiedenen Gerichte bei Tisch spielt vor allem die ausgewogene Vielfalt eine Rolle - ein Prinzip, das deutlich den Einfluss Chinas auf die thailändische Esskultur spüren lässt. So steht einem milden Gericht ein scharfes gegenüber, einem flüssigen oft ein knuspriges und einem grillierten ein gedämpftes. Auch die Zutaten und die Farben sollten möglichst unterschiedlich sein. So soll einem Fischgericht z.B. ein Fleischgericht gegenüberstehen, einem Gemüsegericht ein Geflügelgericht. In der Mitte der Tafel - natürlich - eine grosse Schüssel dampfender Reis.

Fast immer findet sich bei einem thailändischen Mahl eine grössere Gruppe von Menschen zusammen, seien es Familienmitglieder oder Freunde, denn allein essen zu müssen gilt in Thailand als grosses Unglück. Jede Einladung zum Essen beginnt mit der überaus herzlichen Begrüssung, durch die sich die thailändische Gastlichkeit auszeichnet. Der Gastgeber bietet dann zumeist ein Glas erfrischendes, kühles Wasser zur Einstimmung auf die bevorstehende unbeschwertere Konversation an. Thais erzählen gern Witze und lieben es, sich zu hänseln. Mitunter wird die Runde von den schlagfertigen Erwidernungen derart in Anspruch genommen, dass zunächst das Gespräch und nicht das Essen im Mittelpunkt des Interesses steht. Doch dann kommt die Zeit, das gemeinsame Mahl zu geniessen.

Die Speisen bestehen normalerweise aus mundgerechten Stücken, die man nur mit Hilfe einer Gabel und eines Löffels verzehrt. Noch bis vor etwa hundert Jahren benutzte man in Thailand - mit Ausnahme von Servierutensilien - überhaupt kein Besteck. Der Reis, entweder normaler Reis oder Klebreis, wurde mit den Fingern zu kleinen Kugeln geformt, die man dann in die anderen Gerichte tunkte. Europäische Löffel und Gabeln tauchten erst im 19. Jh. zunächst am Königshof auf und wurden später von der Bevölkerung übernommen; heute ist es üblich, mit einem kleinen Löffel zu essen und die Gabel hauptsächlich zum Hinundherschieben der Speisen auf dem Teller zu verwenden. Porzellanlöffel, wie man sie aus China kennt, werden häufig benutzt, wenn es eine Suppe gibt, für die jeder Gast neben einem Teller auch eine kleine Schale hat. Messer braucht man selten, da das Fleisch bereits in mundgerechte Stücke geschnitten ist, und Eßstäbchen verwendet man nur, wenn Nudeln nach chinesischer Art gereicht werden (beispielsweise in Suppen).

Die thailändische Küche strebt ein harmonische Gleichgewicht an Aromen, Strukturen und Farben an. Wie bereits erwähnt, serviert man fast immer eine Vielzahl von Gerichten, denn es erfordert mehr als ein oder zwei Speisen, um die Mischung von Aromen zu erzielen, die man in Thailand schätzt.

Im Idealfall bietet ein thailändisches Mahl eine Kombination verschiedener Geschmacksrichtungen: süss, scharf, salzig und bitter. Mitunter sind in einer einzigen Speise mehrere dieser Geschmacksrichtungen vorhanden, während bei anderen Gerichten ein bestimmtes Aroma dominiert. Zumeist gibt es neben der obligatorischen Schüssel Reis noch eine Suppe, ein Curry, eine gedämpfte und eine gebratene Speise sowie einen Salat. Und immer stehen mindestens eine, zumeist jedoch mehrere Saucen auf dem Tisch, die häufig mit Nam Prik (Chilisauce) und/oder Nam Pla (Fischsauce) angerichtet werden.

Die Menge der Speisen hängt naturgemäss von der Anzahl der Tischgäste ab, doch sind die Portionen normalerweise so grosszügig bemessen, dass das Essen immer auch für unerwartete Gäste reicht, die zufällig hereinschauen. Da, wie schon erwähnt, alle Speisen zur gleichen Zeit auf den Tisch kommen und in keiner festgelegten Reihenfolge verzehrt werden, gibt es auch keine strengen Regeln, was wozu gehört. Die Gäste stellen sich ihr Essen nach eigenem Geschmack zusammen. Jeder nimmt sich von den einzelnen Gerichten nur einen oder zwei Bissen und bedient sich erneut, wenn sich sein Teller leert. Als Dessert werden bei einem traditionellen Essen oftmals mehrere Speisen gereicht - zumeist Obst, sowie eine feste und eine flüssige Süßspeise. Wasser und Tee sind auch heute noch die üblichen Getränke zum Essen, wenngleich bei festlichen Gelegenheiten häufig auch eine Flasche thailändischer Whiskey auf den Tisch kommt, den man mit Sodawasser und einem Schuss Limettensaft trinkt.

Es ist schon darauf hingewiesen worden, dass 95 % der Thais gläubige Buddhisten sind, deren Religion ihnen verbietet, Tiere zu töten. So hat es sich ergeben, dass die meisten Metzger in Thailand Moslems oder Chinesen - jedenfalls Andersgläubige - sind, so dass die Thais, die sehr gerne Fleisch essen, nicht gegen ihre Religion verstossen müssen.

Die Thais erfreuen sich auch an einer grossen Auswahl köstlicher Kuchen und Desserts. Die Zubereitung von Desserts ist in Thailand eine komplexe Kunst, die ebensoviel Kreativität wie kulinarisches Können erfordert. Mungbohnenmehl, Reis, Kokosnüsse, Palmzucker und Früchte verwendet man, um köstliche Kuchen zu backen, oder aber um aus ihnen Blüten und Miniaturfrüchte zur Dekoration zu schneiden oder zu formen. Fri-

sche Fruchtscheiben zum Beispiel werden in Kokosmilchgelee eingegossen - und alles wird mit der für die Thais typischen natürlichen Pracht serviert.

Blumen schmücken den Tisch, und lange Girlanden aus süsstduftenden Jasminblüten hängen über den Türen und um Hals und Handgelenke der Mädchen, die bedienen.

Keine andere Landesküche erfreut sich derzeit einer solchen Welle der Beliebtheit wie die thailändische Küche. Noch anfangs der 1980er Jahre besaß sie in Europa und den meisten Teilen der USA Seltenheitswert, und davor war sie so gut wie unbekannt. Doch nun ist die thailändische Küche im Westen in nur wenigen Jahren fast aus dem Nichts zu einer der beliebtesten exotischen Küchen aufgestiegen.

Es wäre aber zu einfach, die thailändische Küche auf der kulinarischen Landkarte irgendwo zwischen China und Indien anzusiedeln. Die meisten der Einflüsse erfolgten nicht direkt, sondern über Thailands Nachbarländer Birma, Kambodscha, Laos und Malaysia, die alle zu einem anderen Zeitpunkt in der Geschichte ihre Spuren hinterließen. Die Thai haben ein bemerkenswertes Talent bewiesen, stets das Beste daraus zu machen und alles auf charakteristische Weise zu verbinden.

13.1 NORDTHAILAND - von Chiang Mai zu den Bergvölkern

Historisch lässt sich die Kultur Nordthailands bis ins 7. Jh. zurückverfolgen, als das Volk der Mon, das bereits bedeutende Stadtstaaten im zentralen Tiefland errichtet hatte, das Königreich Haripunchai im Tal des Ping-Flusses gründete. Haripunchai, an der Stelle der heutigen Stadt Lamphun gelegen, war ein wichtiges religiöses Zentrum, dessen künstlerischer Einfluss noch lange nach dem Verlöschen seiner Macht andauerte. Die Thais kamen erst in späterer Zeit - wann genau, wird von den Historikern kontrovers diskutiert - und wurden in der Mitte des 13. Jh. dominierend, als König Mengrai Feldzüge unternahm, um die nördliche Region unter seine Herrschaft zu bringen. Von seiner damaligen Residenz am Ufer des Mekong zog König Mengrai nach Südwesten; 1262 gründete er Chiang Rai als Hauptstadt seines Königreiches Lanna Thai, und 35 Jahre später legte er den Grundstein für die neue Hauptstadt, Chiang Mai. Er regierte über fünfzig Jahre und hatte ein Reich errichtet, das die Region während der folgenden zweihundert Jahre beherrschen sollte. Chroniken aus dem Norden zufolge soll er 1317 von einem Blitzschlag getötet worden sein.

Chiang Mai war das Herz von Lanna Thai, und während seines Goldenen Zeitalters in der Mitte des 15. Jh. war es für seine buddhistische Gelehrsamkeit, seine phantastischen Tempel und seine herausragenden Künstler bekannt. Man vermutet, dass der berühmte „Smaragd-Buddha“, eine kleine grüne Figur aus Halbedelstein, die heute im Wat Phra Keo in Bangkok als Heiligtum verehrt wird, aus Lanna Thai stammt und möglicherweise von einem Bildhauer aus Chiang Mai geschaffen wurde. Noch heute verfügt Chiang Mai über eine aussergewöhnlich grosse Zahl an Tempeln - mehr als einhundert sind überall im Stadtgebiet verteilt - und kann sich noch immer der besten thailändischen Kunsthandwerker rühmen.

Das Königreich Lanna Thai befand sich häufig in kriegerischen Auseinandersetzungen, zeitweise mit Ayutthaya, einem anderen aufstrebenden Thai-Staat weiter südlich, am häufigsten jedoch mit dem benachbarten Birma (Union Myanmar). Nach 1556 stand der Norden für zwei Jahrhunderte unter birmanischer Vorherrschaft. Die Birmanen haben die Kultur ihres Vasallenstaates nachhaltig geprägt; dies zeigt sich noch heute in der Kunst und der Küche Nordthailands. 1774 marschierte König Taksin, der über Zentral- und Ostthailand herrschte, mit seinen Truppen nach Chiang Mai und zwang den birmanischen Gouverneur zur Kapitulation. Taksin setzte einen nordthailändischen Prinzen an dessen Stelle, der Taksin die Vasallentreue gelobte. Neue Hauptstadt von Lanna Thai wurde Lampang.

Die administrative Kontrolle über den Norden blieb allerdings während des 19. und bis in das 20. Jh. hinein schwach. Hauptsächlich weil es äusserst schwierig war, von Bangkok nach Chiang Mai zu reisen, das auf der anderen Seite einer gewaltigen Bergkette liegt, die den Norden von der zentralen Tiefebene abschirmte. In der Regenzeit dauerte die beschwerliche Reise mit dem Boot, auf Büffelkarren und auf dem Rücken von Elefanten 55 Tage, und selbst in der Trockenzeit brauchte man für die Strecke noch 35 Tage.

Zu den wenigen Fremden, die gewillt waren, solche Unbequemlichkeiten in Kauf zu nehmen, gehörte eine kleine Gruppe protestantischer Missionare aus Amerika. Diese Missionare gründeten die ersten Schulen und Hospitäler und bekehrten darüber hinaus mehr Bewohner zum christlichen Glauben, als dies irgendwo sonst in Thailand gelang. Ein anderer früher Besucher war 1883 ein dänischer Reisender namens Carl Bock, der Chiang Mai als „den mächtigsten aller Lao-Staaten“ bezeichnete und feststellte, dass die wahre Macht in den Händen der dortigen Prinzen, Nachkommen der alten Lanna-Dynastie, geblieben war. Bock stattete auch dem Markt von Chiang Mai einen Besuch ab, wo, „wie auf der Insel Bali, die Frauen für den Verkauf zuständig sind. Sie sitzen alle auf dem Boden, mit einem Korb auf jeder Seite, dessen Inhalt gelegentlich auf einige Bananenblättern ausgebreitet ist. Die wichtigsten zum Kauf angebotenen Waren sind Proviant, Früchte und Gemüse; Tabak, Betelnüsse und Limetten; Fisch, getrocknet, gesalzen und geschmort, aber immer mehr oder weniger übelriechend; Büffel Fleisch und Stücke von Büffelhaut, die ebenfalls gegessen wird:Pilze, die die Laoten überaus schätzen; Wachs und Baumwolle; irdene Töpfe, Krüge und Gefässe, die so spröde sind, dass sie fast schon beim Berühren zerbrechen; und immer ein reichlicher Vorrat an Blumen, um die ein Händler in Paris beneidet würde“.

Während seines Aufenthalts wurde Carl Bock zu einem Essen mit dem ranghöchsten Prinzen geladen. Überrascht stellte er fest, dass es auch Kartoffeln gab, „die zusammen mit anderem Gemüse von den amerikanischen Missionaren in dieses Land gebracht worden waren und die der Prinz mit grossem Vergnügen ass, wobei er sich *sans ceremonie* bediente, nach guter alter bäuerlicher Art, und sich die Finger blies, um sie abzukühlen“.

Erst als die nördliche Eisenbahnstrecke 1921 bis nach Chiang Mai reichte, was zweifellos eine technische Meisterleistung war, begannen Thais aus dem zentralen Tiefland in nennenswerter Zahl in den Norden zu kommen. Seit dieser Zeit wurden auch Strassen in den hohen Norden gebaut. Bis dahin war der unwegsame Norden ziemlich isoliert, abgeschnitten durch dichte Wälder und Stromschnellen des Ping-Flusses. Und die Bewohner des Nordens sahen auch erstmals ihren Regenten, als Rama VII. die Stadt 1928 besuchte und auf einem prächtig geschmückten Elefanten durch die Strassen ritt.

Die lange Zeit der Isolation erklärt viele der charakteristischen Eigenschaften, von denen die Besucher des Nordens heute so beeindruckt sind. Die Sprache und die Umgangsformen sind zwei bemerkenswerte Beispiele. Auch heute noch wird in der Nordregion ein anderer Dialekt gesprochen als im zentralen Tiefland (beide unterscheiden sich ungefähr genauso stark wie Spanisch und Portugiesisch). Das Nordthai beinhaltet

sehr viel mehr höfliche Redewendungen und klingt erheblich sanfter. Das drückt sich auch in der melodiosen Sprache des Nordens aus, der Phaasaa Nüa. Im Gegensatz zum Standard-Thai hat das Nord-Thai nicht 5 sondern 6 Tonlagen. Die Sprache hat sogar ihre eigene Schrift, die heutzutage aber kaum noch in Erscheinung tritt. Nordthailänder sind für ihr sanftes Wesen und ihre Gastfreundschaft Fremden gegenüber bekannt. Man folgt auch heute noch einem alten regionalen Brauch und stellt einen Tonkrug mit kühlem Wasser vor das Haus, damit sich jeder durstige Passant erfrischen kann. Auffällig sind auch das freundliche Lächeln der Menschen, selbst in den geschäftigen Städten, die Zuvorkommenheit der Strassenhändler auf dem Markt und die überall anzutreffende Hilfsbereitschaft. Und wenn tatsächlich einmal jemand unhöflich ist, was allerdings nur selten vorkommt, handelt es sich fast immer um einen Fremden. Nordthailänder, die nach Bangkok fahren müssen, sind zumeist schockiert über das dortige forsche, unpersönliche Benehmen. Speziell die Bewohner von Chiang Mai neigen dazu, missbilligend auf die Bewohner der erheblich jüngeren Hauptstadt herabzuschauen, und protestieren lautstark - und mitunter erfolgreich -, wenn letztere versuchen, sie mit ihren finanziell einträglichen Neuerungen zu belästigen.

Die Landschaft des Nordens ist geprägt von noch teilweise bewaldeten Gebirgszügen (der Waldanteil an der Gesamtfläche des Landes ist auf karge 15 % geschrumpft - während des 2. Weltkrieges betrug er noch 85 %). Es sind Ausläufer des Himalaya, und sie erstrecken sich in Nord-Süd-Richtung. Der höchste Berg ist der Doi Inthanon mit 2'590 m üM. Das Zentrum der Nordregion ist Chiang Mai, eine relativ ruhige und überschaubare Stadt (mindestens im Vergleich zu Bangkok) mit schätzungsweise 350'000 Einwohnern (genaue Zahlen liegen nicht vor). Sie liegt 713 Strassenkilometer oder 50 Flugminuten nördlich von Bangkok und ist Thailands zweitgrösste Stadt. Der Norden umfasst von den insgesamt 73 Provinzen Thailands deren 15.

Einen wichtigen Stellenwert im Leben aller Thais hat „Sanuk“ - ein Begriff, der wörtlich übersetzt „Spass“ bedeutet, in Wirklichkeit aber ein weitaus grösseres Spektrum von Vergnügen umfasst. Im Norden scheinen die Menschen in bezug auf „Sanuk“ allerdings die grösste Begeisterung an den Tag zu legen. Zum Yi-Peng-Loy-Krathong-Fest im November werden in Chiang Mai bunte Heissluftballons losgeschickt, die die Sorgen der Menschen mitnehmen sollen. Yee-Peng-Loy-Krathong ist wohl das bezauberndste traditionelle Thai-Fest, bei dem zu Ehren der Wassergeister auch winzige Boote mit brennenden Kerzen auf den Flüssen und Kanälen zu Wasser gelassen werden. Auf diesen Gestecken (Krathong) befinden sich eine Kerze, Weihrauch und eine Münze - Opfergaben für die Göttin der Flüsse und des Wassers. In anderen Regionen dauert das Fest gerade eine Novembernacht - „Sanuk“, ohne Zweifel, aber nichts, was sich nachhaltig auf den Alltag auswirken würde. In Chiang Mai dagegen erstrecken sich die Festlichkeiten über drei Tage, und die ganze Stadt nimmt in irgendeiner Form daran teil - zusammen mit Tausenden von Besuchern, die ihre Hotelzimmer Monate im voraus buchen. Es ist das Fest für den Vollmondtag im 12. Monat des buddhistischen Kalenders. In ähnlicher Weise sind auch die westlichen sowie die alten thailändischen Neujahrsfeiern wichtige Ereignisse im Norden, mit grossen Veranstaltungen, Paraden und Wettbewerben zur Wahl einer Schönheitskönigin. Das buddhistische Neujahr, das Songkran-Fest, findet vom 13. - 15. April statt und wird in Chiang Mai besonders ausgelassen gefeiert. Die Bewohner begiessen einander eimerweise mit Wasser - je mehr Wasser an diesem Tag verschwendet wird, desto mehr Regen soll das neue Jahr bringen. Manche Feste sind ausschliesslich lokale Angelegenheiten und vermitteln den Eindruck, dass sie vor allem als kurzweilige Abwechslung im täglichen Einerlei gedacht sind. Eines der farbenprächtigsten Feste ist das Blumenfest von Chiang Mai im Februar. Mit unzähligen Blumen geschmückte Festwagen werden durch die Stadt gezogen. Oder das Knoblauchfest in Lamphun, dessen Höhepunkt die Wahl einer Nang Kratiem - „Miss Knoblauch“ - ist, die mit einem Kranz stechend duftender Knoblauchknollen gekrönt wird.

Die Feste Nordthailands sind die schönsten des Landes. Alle Thais feiern gerne, aber die Nordthailänder haben ein ganz besonderes Talent darin.

Selbst religiöse Feiern haben eine besondere Note. Etwa ein Drittel der 27'000 buddhistischen Tempel Thailands befindet sich im Norden, und am Ende der Regenzeit trifft man fast überall in der Region auf eine oder mehrere Thot-Kathin-Zeremonien, bei denen die Gläubigen zu abgelegenen Klöstern ziehen, um den Mönchen neue Gewänder und andere Geschenke zu bringen. Trotz der überaus feierlichen Atmosphäre bieten auch diese Zeremonien Gelegenheit für „Sanuk“ - in Form von Musik, Tanz und festlichen Mahlzeiten, die von den hervorragenden Köchen der Gegend zubereitet werden.

Wie fast alle traditionellen Thai-Häuser stehen auch die Häuser im Norden des Landes auf stabilen Pfählen über dem Boden, was Schutz vor Überschwemmungen und wilden Tieren sowie einen Arbeitsbereich darunter bietet. Gleichzeitig unterscheiden sie sich aber auch in vielen wesentlichen Aspekten vom luftigen Baustil der Zentralebene. Die Fenster sind kleiner, und der Gesamteindruck ist der eines stabileren Gebäudes, das dem Leben in einem kühleren Klima angepasst ist. In der Gegend von Chiang Mai sind die Dachfirsche mit anmuten V-förmigen Verzierungen ausgestattet, die man nur in dieser Region findet und die ursprünglich eine magische Bedeutung gehabt haben könnten. Mit ihren üppigen Holzschnitzereien und der häufigen Verwendung birmanischer Ornamentalechniken unterscheiden sich auch viele Tempel von denen im übrigen Land.

Die Küche des Nordens weist ebenfalls einen eigenständigen Charakter auf. Anstelle von zartem gekochtem Reis, wie er in der Zentralebene üblich ist, bevorzugt man in Nordthailand gedämpften Klebreis, der traditionell mit den Fingern zu kleinen Kugeln geformt wird, mit denen man die flüssigeren Speisen aufunkt. Ne-

ben weissem Klebreis gibt es auch schwarzen Reis, dessen nussiges Aroma an amerikanischen Wildreis erinnert; er wird zumeist gesüsst als Dessert verzehrt. Weil im Norden keine Kokospalmen wachsen, spielt Kokosmilch, eine gängige Zutat in der Küche der Zentralebene und des Südens, eine relativ unbedeutende Rolle. Die Currys sind deswegen nicht milchig und dick, sondern klar und würzig. Die Küche des Nordens ist kräftig, voll deftiger ländlicher Aromen und kein bisschen raffiniert. Sie ist der genaue Gegensatz zu den Restaurants in Bangkok, wo feine Speisen nach Art der Palastküche serviert werden.

Die Vorliebe für gedämpften Klebreis Khao Neow zeigt den Einfluss des benachbarten Laos, was ebenso für die nordthailändische Version von Nam Prik gilt, jener scharfen Chilisauce, die zu jedem Thai-Mahl serviert wird. Interessanterweise war Klebreis (der, richtig gegart, nicht klebrig, sondern recht bissfest und trocken ist) beinahe mit Sicherheit das Grundnahrungsmittel der ersten einwandernden Thai, die von Norden aus dem heutigen Yunnan und Laos kamen und sich hier im 13. Jh. in grosser Zahl ansiedelten.

Auch birmanische Einflüsse sind offensichtlich, speziell bei so beliebten Gerichten wie Gaeng Hang Lay, einem Schweinefleisch-Curry, dem Ingwer, Tamarinde und Currypulver sein typisches Aroma geben, und Khao Soi, einer Currybrühe mit Eiernudeln und Huhn, Rind- oder Schweinefleisch. Eine geschätzte regionale Spezialität ist Haem, eine würzige Schweinswurst, die die Nordthailänder wohl am meisten vermissen, wenn sie in einen anderen Landesteil umziehen. Von einigen Ausnahmen abgesehen, sind die Currys und Salate des Nordens im allgemeinen milder als die aus der Zentralebene und dem Nordosten Thailands, obwohl es für alle, die ein kräftigeres Aroma bevorzugen, immer auch scharfe Chilisaucen gibt.

Andere Spezialitäten des Nordens sind wohl eher etwas für wahre Kenner: knusprig gebratene Zikaden oder Kuhplazenta (eine geschätzte Delikatesse in der Provinz Phayao) oder eine Abwandlung von Laab, die aus gehacktem rohem Büffel Fleisch, pulverisiertem Reis, Chilis und Minze zubereitet wird. Ein Schuss Büffegalle verleiht dem Gericht den bitteren Geschmack, der für viele traditionelle Speisen der Region typisch ist. Nun mag Galle einem Menschen im Westen seltsam - ja widerwärtig - erscheinen, doch einen Anflug von Bitterkeit findet man bei einer Reihe von Gerichten Nordthailands. Marco Polo, der im 13. Jh. in Yunnan war, beschrieb eine Eßsitte, die wie das Urrezept für Tatar klingt: „Sie hacken es (das Fleisch) klein, legen es in Knoblauchsauce und essen es sofort.“ Und tatsächlich ist mit Gewürzen zubereitetes Hackfleisch - Laab genannt - das roh gegessen und mit einem Spritzer Galle aromatisiert wird, immer noch eines der berühmten Gerichte des Nordens. Man verwendet dafür eine verblüffende Vielfalt von Blättern, die in Wäldern und Wiesen gesammelt werden. Die echte Küche des Nordens erlebt man in den Dörfern, und die reichliche Verwendung von Wildkräutern und anderen Wildpflanzen ist für sie typisch. Dies macht aber auch das Nachkochen schwer. Frische, rohe Gemüse sind ein wichtiges Element auf einem Esstisch des Nordens, und je mehr interessante Aromen man kombinieren kann, desto besser.

Ebenso beliebt ist Maengda, ein riesiger Wasserkäfer, den man im Mörser zerstösst und zum Aromatisieren bestimmter Gerichte verwendet; die Käfer werden auch gern gebraten oder - ausserhalb der Saison - eingelegt verzehrt. Einige Bergstämme haben eine besondere Vorliebe für Hundefleisch und halten eine schwarze, dem Chow-Chow ähnliche Hunderasse, damit ihnen an Festtagen das beliebte Fleisch zur Verfügung steht. Der Ursprung dieser merkwürdigen Gerichte liegt in der Tatsache, dass der Norden nie reich war und die Menschen auch abwegige Produkte in ihre Ernährung aufnahmen.

Unglücklicherweise besteht für viele ausländische Besucher ihre erste und oft einzige Begegnung mit der Küche Nordthailands in den stark beworbenen „Khan-Toke“-Essen, eine Erfindung der Fremdenindustrie, die mit der echten Küche des Nordens absolut nichts gemein hat. „Kan“ bedeutet Schale oder Schüssel, und „Toke“ sind kleine niedrige Tische aus rotem Lackwerk oder kunstvoll geflochtenem Bambus. Die Gäste setzen sich rings um die kleinen Tische auf den Boden (übrigens für Ungewohnte sehr unbequem). Serviert werden Klebreis, Currys, ein Hackfleischgericht, ein Salat, Gemüse und natürlich viele Saucen. Während des Essens werden Tänze der Region in malerischen Trachten vorgeführt, z.B. der Schwerttanz oder der anmutige Kerzentanz.

Fisch spielt im Norden seit jeher eine unbedeutendere Rolle in der Ernährung als in allen anderen Regionen Thailands. In diesem bergigen Land sind die meisten Flüsse recht schnell und schmal, und es gibt nur wenige Seen. In jüngerer Zeit nahmen Fischfarmen mit Erfolg ihre Arbeit auf, doch die echte ländliche Küche besteht vor allem aus Fleisch- und Gemüsegerichten und insbesondere den typisch nördlichen Versionen von Nam Prik, den für Thailand charakteristischen pikanten Dip.

In Zentralthailand, vor allem aber in Bangkok, führten die verstärkten Beziehungen zum Westen im 19. Jh. zu einem raschen Niedergang des örtlichen Kunsthandwerks. Wohlhabende Familien, die vormals ihre eigenen Kunsthandwerker - Weber und Holzschnitzer, Goldschmiede und Juweliere - beschäftigt hatten, wandten sich den europäischen Waren zu, von denen die Märkte überschwemmt wurden. Ein Grund hierfür war zweifellos der Reiz des Neuen, ein anderer die Tatsache, dass die Regierung auf eine „Verwestlichung“ drängte, um zu dokumentieren, dass Thailand ein „zivilisiertes“ Land war, und auf diese Weise die Kolonialgelüste der Europäer unterließ.

Wenige dieser Neuerungen gelangten bis in den entlegenen Norden, wo die Kunsthandwerker weiterhin ihr uraltes Gewerbe ausübten und ihr Können von Generation zu Generation weitergaben. Es gab Silberschmiede, die die dünnwandigen, prachtvoll verzierten Silberschalen herstellten, die bei so vielen regionalen Ritualen benutzt wurden; Holzschnitzer, die kunstvolle Vertäfelungen anfertigten, die manchmal mit farbigen

Glasscherben eingelegt waren und jeden Tempel zierten; Hersteller von Lackarbeiten, die zierliche Objekte aus Bambus flochten und dann geduldig eine dünne Harzschicht nach der anderen auftrugen, bis die gewünschte Dicke erreicht war; Weber, die auf primitiven Webstühlen die herrlichsten Brokatseidenstoffe herstellten, deren Muster oftmals so kompliziert waren, dass sie monatelang an nur einer Stoffbahn arbeiteten. Darüber hinaus gab es Spezialisten für Töpferwaren und feines Reispapier, Schmuck und handbemalte Schirme, für Stickereien und den Bronzeguss.

All diese Handwerkskünste haben bis zum heutigen Tag überlebt und werden oftmals in den gleichen Dörfern ausgeübt wie schon vor hundert Jahren. Chiang Mai bekannter nächtlicher Basar bietet eine reiche Auswahl an kunstgewerblichen Gegenständen aus dem Norden und ist deshalb zu einer besonderen Touristenattraktion geworden. Man findet in der Umgebung Chiang Mais zahlreiche „Fabriken“ - häufig nicht mehr als ein paar einfache Hütten -, in denen man den Handwerkern bei ihrer Arbeit zuschauen kann. Das Kunstgewerbe spielt heute eine wichtige Rolle für die Wirtschaft der Region, was ein Besuch in Hang Don am Rand von Chiang Mai beweist, wo Hunderte von Handwerkern Möbel und Holzschnitzereien herstellen, die über Grosshändler in die ganze Welt exportiert werden.

Der äusserste Norden ist die Heimat verschiedener Volksstämme, die sich nach ihrer Herkunft, Sprache und Kultur stark unterscheiden. Das Volk der Karen bildet mit etwa 200'000 Mitgliedern die grösste Minderheit; insgesamt zählen die Völker der Hmong, Akha, Lahn, Lawa, Lisu und Yao etwa 500'000 Menschen. Exakte Zahlen lassen sich nicht ermitteln, da die nomadisierenden Stämme schwer amtlich zu registrieren sind. Neben unterschiedlichen Sprachen und Bräuchen sind die einzelnen Stämme auch an ihren Trachten erkennbar. Yao-Frauen sind für ihre herrlichen Stickereien bekannt und tragen kunstvoll verzierte weite Hosen. Die Frauen der Lisu bevorzugen auffällige rote und türkise Kleider und legen zu Feierlichkeiten prachtvollen Silberschmuck an, der sie beinahe wie eine Rüstung umgibt. Die Hmong stellen wunderschöne, feingemusterte Batiktücher her und tragen als Zeichen des Wohlstands unzählige Silberornamente.

In früheren Zeiten kamen die Angehörigen dieser Bergstämme selten aus ihren luftigen Behausungen hinunter in die Städte, und nur wenige unerschrockene Missionare bemühten sich, ihre Lebensweise kennenzulernen. Heute schenkt man ihnen erheblich mehr Aufmerksamkeit, teilweise wegen der steigenden Nachfrage nach ihren kunstgewerblichen Erzeugnissen, vor allem jedoch, weil ihre Agrarwirtschaft zu einer Reihe von gesellschaftlichen und ökologischen Problemen geführt hat.

Die traditionelle Haupteinnahmequelle der Bergstämme - und in der Tat bis vor kurzem für viele die einzige Möglichkeit, überhaupt Geld zu verdienen - war der Anbau von Schlafmohn. Das daraus gewonnene Opium wurde von Mittelsmännern in geheimen Fabriken weiterverarbeitet und dann als Heroin über die Grenze zu westlichen Rauschgifthändlern geschmuggelt. Einige Stämme betrieben Brandrodungs-Feldbau und nutzten die Felder bis zur Erschöpfung des Bodens. Da sie keinen mehrjährigen Rotationszyklus einhielten, war das Land nicht mehr anbaufähig. So verlegten sie ihre Dörfer und hinterliessen kahle, erodierte Berghänge.

Es war der derzeitige thailändische König, Bhumibol Adulyadej, der in den späten 1960er Jahre auf diese zerstörerischen Praktiken aufmerksam machte. Von seinem Sommerpalast aus, der oberhalb von Chiang Mai auf dem Doi Suthep liegt, hatte der König die Region ausgiebig per Hubschrauber, Jeep und zu Fuss erkundet und dabei zahlreiche Bergstämme aufgesucht. Zur Verbesserung ihrer Lebensbedingungen und zur Einführung neuer Anbaufrüchte, die den Schlafmohn ersetzen sollten, initiierte er schliesslich ein Entwicklungsprogramm - mit Erfolg. Denn während der Opiumanbau in Birma und Laos weiterhin in grossem Stil betrieben wird (und das Rauschgift illegal über Thailand ins Ausland transportiert wird), ist die thailändische Produktion von jährlich etwa 250 Tonnen in den 70er Jahren auf nur 15 bis 30 Tonnen gesunken. Mehr und mehr Bergstämme haben sich mittlerweile in feste Dörfern angesiedelt, in denen es Schulen und eine medizinische Versorgung gibt. Ihre neue Verdienstmöglichkeit ist der Anbau von Kaffee, Pfirsichen und Gemüse wie Spargel, Kidney-Bohnen und Salat. Auch Königin Sirikit unterstützte die Bergstämme, indem sie kunsthandwerkliche Erzeugnisse durch persönlichen Gebrauch weithin bekannt machte und mit Hilfe einer Stiftung, der SUPPORT Foundation, Ausbildungszentren für Kunsthandwerker schuf.

Der Tourismus ist heute die Haupteinnahmequelle des Nordens, mit Chiang Mai als Zentrum. Während es vor drei Jahrzehnten nur ein oder zwei bessere Hotels in der Stadt gab, findet man heute Dutzende, zusammen mit einer stetig wachsenden Zahl von Eigentumswohnungen der Besucher aus Bangkok, die ihren Urlaub während der heissen Jahreszeit im kühleren Norden verbringen wollen. Aber die Veränderungen sind auch im Umland sichtbar: im ehemals legendären „Goldenen Dreieck“, wo einst heftige Kämpfe um die Kontrolle des Opiumhandels tobten und wo heute Erholungssiedlungen mit Blick auf die drei Staatsgrenzen entstehen; und im malerischen Tal des Mae Hong Son, früher als „das Sibirien von Thailand“ bekannt, weil man Staatsbeamte, die in Ungnade gefallen waren, an diesen abgelegenen Ort verbannte. Mae Hong Son ist ein ehemals verschlafener, mittlerweile aufgeweckter kleiner Ort mit etwa 10'000 Einwohnern, 350 km westlich von Chiang Mai in einem Talkessel gelegen. Wahrscheinlich entstand die Stadt 1832, als der Prinz von Chiang Mai den Auftrag gegeben hatte, in der Gegend von Pai Elefanten für ihn einzufangen. Aus dem Lager der Elefantenfänger wurde schliesslich eine kleine Stadt, der 1874 die Stadtrechte verliehen wurden. Mae Hong Son liegt 16 km von der birmesischen Grenze entfernt, die hier jedoch keinen offiziellen Übergang hat. So mancher Einwohner erzählt aber, dass er schon mal „drüben“ war, denn zahlreiche Schmugglerpfade verbinden den Ort mit Myanmar. Fragwürdig sind wohl die in Mae Hong Son überall angebotenen Gaffer-Touren zu den sogenannten „Langhals-Frauen“ vom Volk der Padaung. Die Frauen verlängern ihre Hälse traditionell

durch das allmähliche Umlegen von immer mehr Halsreifen, bis der Hals auf girafföse Weise langgestreckt ist. Früher wurden die Touristen in die Heimatdörfer der Padaung auf der birmesischen Seite der Grenze geführt, um ihnen diese „Sensation“ vorzuführen. Heute sind die Frauen in einem Dorf auf der Thai-Seite untergebracht, wo man sie gegen eine hohe Eintrittsgebühr wie in einem Zoo begaffen kann.

Trotz aller Veränderungen der letzten Jahre ist der Norden wohl noch immer die charakteristischste Region Thailands, mit einer Kultur, die sich bislang als erstaunlich widerstandsfähig erwiesen hat, wenn es um Neuerungen ging. Die Andersartigkeit des Nordens, die teilweise auf birmanische und laotische Einflüsse zurückzuführen ist, macht den Norden zu einer Region, in der Thais wie auch Touristen auf traditionelle Sitten und Bräuche treffen, die andernorts nicht mehr in dieser Ursprünglichkeit bestehen.

13.2 NORDOSTTHAILAND - Not macht erfinderisch

Im Sommer 1966 kam ein junger amerikanischer Student, Sohn eines früheren Botschafters der USA, zufällig durch ein unbekanntes kleines Dorf namens Ban Chiang in der nordöstlichen Provinz Udon Thani. Es wurde dort gerade eine Strasse gebaut, und zwischen dem am Strassenrand aufgefahrenen Schutt fiel dem Studenten eine grosse Zahl ungewöhnlicher Tonscherben auf: hellbraun und mit schwungvollen roten Mustern verziert. Er sammelte einige der Scherben ein und nahm sie mit nach Bangkok, wo er sie einer kunstverständigen Bekannten, einer Thai-Prinzessin, übergab; diese wiederum zeigte sie dem Repräsentanten eines amerikanischen Museums, der es für das beste hielt, die Tonscherben zur exakten Datierung in die Vereinigten Staaten zu schicken.

Dies war der Beginn eines der aufregendsten Kapitel der modernen Archäologie. Bei späteren Ausgrabungen durch das Thai Fine Arts Department und der University of Pennsylvania wurde offenbar, dass es in der nordöstlichen Hochebene Thailands eine aussergewöhnliche prähistorische Kultur gegeben hatte, die fast bis in das Jahr 4000 v.Chr. zurückreichte. Man fand Belege für kunstvolle Bronzeverarbeitungstechniken, den Anbau von Reis, die Herstellung feiner Töpferwaren und möglicherweise auch von Textilien. Einige Archäologen, die an den Ausgrabungen teilnahmen, gelangten sogar zu der Überzeugung, dass die sogenannte Ban-Chiang-Kultur eine der „Wiegen der menschlichen Zivilisation“ gewesen ist. Damit war die herkömmliche Annahme einer allmählichen Ausbreitung vom Mittleren Osten nach Asien in Zweifel gezogen.

Die Funde sind noch immer unvollständig, und es bleiben viele offene Fragen über die Bewohner von Ban Chiang: Wo kamen sie her, wohin verschwanden sie, und weshalb entwickelte sich, trotz all ihrer Talente, offensichtlich niemals eine städtische Gesellschaft? Das bisherige Wissen reicht jedoch aus, um die alte These zu widerlegen, Südostasien sei - wie es ein französischer Historiker einmal ausdrückte - ein „kulturelles Notstandsgebiet“ gewesen, und darüber hinaus der Region einen Hauch von Romantik zu verleihen.

Seit langem ist der Esan (Issaan), wie der Nordosten von den Thais genannt wird, als Thailands chronisches Problemgebiet bekannt, ungeachtet der Tatsache, dass er beinahe ein Drittel der Gesamtfläche des Landes einnimmt und sieben der bevölkerungsreichsten Provinzen sowie die zweitgrösste thailändische Stadt, Khon Kaen, umfasst. Im Gesamten zählt der Nordosten 19 Provinzen. In vielen Gebieten ist der Boden unfruchtbar, und die Ernten reichen allenfalls zur Selbstversorgung der ansässigen Bauern aus. Lange Dürreperioden treten häufig auf; und wenn es einmal regnet, führt dies oftmals zu verheerenden Überschwemmungen, insbesondere im Bereich des Mekong, dem Grenzfluss zu Laos. In der jüngsten Zeit gibt es wieder Verbesserungen durch den Bau von Stauseen und Eindämmungsbauten entlang des Mekong, aber die Not der Bevölkerung ist noch lange nicht beseitigt. Auch die Temperaturen weisen extreme Unterschiede auf: Es gibt Gegenden, wie etwa die Berg-Region in der Provinz Loei, wo sie fast den Gefrierpunkt erreichen, und andere Regionen, wie die Provinz Udon Thani, wo sie bis auf über 40° C ansteigen. Es ist die konservativste und ärmste Region Thailands, seine Infrastruktur ist zum Teil kaum entwickelt. Trotz beträchtlicher Fortschritte in jünster Zeit zeigt sich in der Nordostregion wirkliche Not häufiger als in anderen Regionen Thailands, und viele Bewohner des Nordostens sind auch heute gezwungen, sich in Bangkok als schlechtbezahlte Bauarbeiter, Taxifahrer oder Hausangestellte zu verdingen. Nicht alle verlassen das Land für immer. Viele bleiben nur in den Monaten zwischen Aussaat und Ernte in der Stadt, um Geld zu verdienen, das sie mit nach Hause bringen.

Das war nicht immer so. In der Epoche der Ban-Chiang-Kultur - und wohl auch in der darauf folgenden Zeit - war der Nordosten dicht bewaldet und reich an Tieren. In historischer Zeit, zwischen dem 9. und 10. Jh. war die Region ein bedeutsames Zentrum der Khmer-Kultur, deren Überreste heute zu den Hauptattraktionen für die Touristen gehört. So gilt etwa der grosse Tempel von Phimai, unweit der Provinzhauptstadt Nakhon Ratchasima, der durch eine Strasse direkt mit Angkor verbunden war, als eines der schönsten Bauwerke der klassischen Khmer-Architektur. Der kürzlich restaurierte Prasat Phanom Rung, nahe der Dongrek-Berge an der Grenze zu Kambodscha, ist eine weitere imposante Ruine mit prachtvollen Steinfiguren und -friesen; eines dieser Stücke, das in den 60er Jahre gestohlen worden war, wurde nach heftigen öffentlichen Protesten vor einigen Jahren von einem amerikanischen Museum zurückgegeben. Alles in allem gibt es mehr als dreissig Stätten dieser Art in Nordostthailand, und solange die Grenzen von Thailand nach Kambodscha geschlossen bleiben, bieten sie die einzige Möglichkeit, die Kunst der Khmer ausserhalb eines Museums besichtigen zu können.

Nach dem Niedergang der Khmer-Herrschaft im 14. Jh. entstanden Thai-Königreiche, zunächst mit Sukkothai und später für eine erheblich längere Zeit mit Ayutthaya als Hauptstadt. Obwohl die Nordostregion theoretisch diesen Königreichen unterstand und mitunter von ihren Kriegstruppen auf dem Weg nach Laos oder Kambodscha passiert wurde, war sie praktisch ebenso isoliert wie der äusserste Norden Thailands. Nach und nach kamen Einwanderer aus Laos und Kambodscha über die Grenze und brachten verschiedene Elemente ihrer Kulturen mit. Später kamen vietnamesische Flüchtlinge ins Land sowie Bergstämme und andere Minderheiten, die den Unruhen in Indochina entflohen. Wie im übrigen Thailand liessen sich auch viele Chinesen in den Städten nieder, wo sie Geschäfte eröffneten und ihren eigenen Beitrag zu der kulturellen Vielfalt leisteten.

Obwohl im Jahr 1900 eine Eisenbahnlinie von Bangkok nach Nakhon Ratchasima gebaut und 1926 in östlicher Richtung bis nach Ubon Ratchathani verlängert wurde und man 1922 einen Luftpostdienst einrichtete -

den ersten in ganz Südostasien -, blieben die Verkehrsverbindungen in weiten Teilen des Nordostens bis in die jüngste Vergangenheit hinein schlecht. Bis Anfang der sechziger Jahre gab es so gut wie keine befestigten Strassen, nur ausgefahrene Pisten, die während der Regenzeit unpassierbar wurden, und wenige Bewohner der Hauptstadt kamen jemals in die abgelegeneren Provinzen. Als König Bhumibol Adulyadej und Königin Sirikit Mitte der 50er Jahre eine Reise durch die nordöstlichen Provinzen unternahmen, war dies das erste Mal, dass die Bevölkerung einen herrschenden Monarchen zu Gesicht bekam. Aber es war auch der Beginn ernsthafter Bemühungen, die Lebensbedingungen in der Region zu verbessern - eine Aufgabe, an der König Bhumibol bis heute weitergearbeitet hat.

Einer der Gründe, dass bis dahin keinerlei Entwicklung in der Region stattgefunden hatte, lag in den Vorurteilen gegenüber der Bevölkerung des Nordostens, insbesondere seitens der Bewohner Bangkok. Als William Klausner, ein amerikanischer Anthropologe, 1955 verkündete, er wolle in einem Dorf im Nordosten völkerkundliche Forschungen betreiben, rieten ihm mehrere Regierungsbeamte entschieden davon ab und warnten ihn, die Region sei abgelegen, das Essen ungeniessbar, und die Frauen seien nicht besonders hübsch. Und als aufschlussreichste Kritik sagten sie, es sei kein Sanuk - es mache keinen Spass.

Viele Faktoren haben einen starken Einfluss auf das heutige Leben und die Kultur des Nordostens gehabt. Gewohnt, ihren eigenen Grund und Boden zu bestellen - und sei er noch so unfruchtbar -, verfügen die Menschen im Nordosten über einen stark ausgeprägten Unabhängigkeitssinn, den sie heftig verteidigen; es ist kein Zufall, dass viele der Autoren und Politiker in Thailand, die heute offen Kritik an ihrem Staat üben, aus dem Esan kommen. Darüber hinaus sind die Menschen im Nordosten überaus einfallsreich, wenn es darum geht, dem kargen Land ihren Lebensunterhalt abzutrotzen. Ihre fatalistische Veranlagung hilft ihnen, die Naturkatastrophen, von denen sie so oft heimgesucht werden, hinzunehmen, doch sind sie nicht im mindesten schwermütig oder grüblerisch. Wie überall in Thailand, hat man sich auch hier zahlreiche lokale Formen von Vergnügungen ausgedacht - vom Bau riesiger Raketen, die bei einer Zeremonie, die Regen bringen soll, abgefeuert werden, bis hin zu improvisierten Wettkämpfen zwischen zwei riesigen gehörnten Käfern, die in dieser Region heimisch sind. Die meisten Menschen leben noch immer in kleinen Dörfern und verlassen diese nur, wenn ihnen aufgrund ihrer wirtschaftlichen Lage keine andere Wahl bleibt; und selbst wenn sie ihr Geld schon jahrelang als Taxifahrer oder Hafearbeiter in Bangkok verdienen, haben sie noch immer den Wunsch, später einmal in ihr Dorf zurückzukehren.

In den Provinzen am Mekong sprechen viele Bewohner ebenso fließend Lao wie Thai, und die Menschen im südlichen Teil sprechen Khmer. Das riesige Gebiet, das im Nordosten an den Mekong grenzt, hat unter allen Regionen kulturell den ausgeprägtesten Charakter und eine kulinarische Tradition, die stärker laotisch als thailändisch ist. Die Küche des Nordostens spiegelt nicht nur den Einfluss dieser beiden Kulturen, speziell der laotischen, wieder, sondern gleichzeitig auch eine Vergangenheit, in der Nahrungsmittel oftmals knapp waren. „Leute aus dem Esan essen alles“, sagen die Bewohner Bangkoks häufig, und diesen Eindruck könnte ein überheblicher Fremder durchaus haben, wenn er in einem der abgelegenen Dörfer zum Essen eingeladen wird, denn es ist ein Landstrich, wo kaum etwas ungenutzt bleibt, wie ungewöhnlich es auch sein mag. Gegessen wird in dieser Region in der Tat beinahe alles, ein Zeichen dafür, dass es zu Nahrungsmittelengpässen gekommen ist. Gebratene Maden oder Heuschrecken werden gern als Zwischenmahlzeit gegessen, oder auch gegrillte Eidechsen, Ameiseneier, Schnecken-Curry oder ein getrockneter halbverwester Fisch, der einen stechenden Geruch ausströmt (und für seine vielen Anhänger aussergewöhnlich köstlich schmeckt).

Derart exotische Spezialitäten sind aber eher die Ausnahme als die Regel, insbesondere in grösseren Gemeinden, wo die Versorgungslage besser ist. Und so melden sich auch immer häufiger Kenner der thailändischen Kochkunst zu Wort, die die Küche des Nordostens für die beste im ganzen Land halten. Typische Esan-Gerichte findet man mittlerweile auf den Speisekarten der elegantesten Thai-Restaurants in Bangkok, und in vielen der bescheidenen Schenken in den Seitenstrassen sitzen heute wohl situierte Gäste dicht gedrängt neben einfachen Taxifahrern. Händler, die Som Tam Thai, Salat von grüner Papaya, verkaufen, sind in den Strassen Bangkoks ein vertrauter Anblick. Der Papayasalat, Som Tam Thai, ist wohl eines der berühmtesten Gerichte des Esan. Die Beliebtheit dieses Gerichtes, allein bei deren Erwähnung dem Autor das Wasser im Munde zusammenläuft, beruht nicht zuletzt auf der Kombination süsser, saurer und sehr scharfer Aromen. In den letzten Jahren haben Restaurants mit Esan-Spezialitäten in der Hauptstadt einen kleinen Boom erlebt, und obwohl die für diese Küche typischen Schärfe den meisten Bewohnern Bangkoks ebenso fremd ist wie Menschen aus dem Westen, hat sie Anklang gefunden. Wie in Laos und Nordthailand stellt Klebreis das Grundnahrungsmittel dar und wird entweder zusammen mit anderen Gerichten oder als Nachspeise in ausgehöhlten Bambusrohren mit Kokosmilch und schwarzen Bohnen gereicht. Da Fleisch in den Dörfern oftmals knapp ist, dienen vor allem Süsswasserfische und Garnelen als Eiweisslieferanten, entweder in der fermentierten Form, oder mit Kräutern und Gewürzen gegart. Eine der grössten regionalen Delikatessen für alle, die am Mekong wohnen, ist ein riesiger Wels, Pla Buk genannt, der eine Länge von 3 Metern und ein Gewicht von 150 Kilogramm erreichen kann. Generell ist das Essen im Nordosten nicht nur pikant, sondern höllisch scharf, und Chilis werden hier weitaus grosszügiger verwendet als in den meisten anderen Landesteilen - vielleicht als kulinarische Reaktion auf die harten Lebensbedingungen, vielleicht aber auch nur deshalb, weil früher einige der traditionellen Zutaten stark gewürzt werden mussten, um überhaupt geniessbar zu sein.

Bestimmte Speisen sind Festtagen vorbehalten, wie etwa das Nudelgericht Khaw Pun. Die Zubereitung der langen dünnen Nudeln aus Reismehl ist sehr zeitraubend, und man sagt, sie seien ein Sinnbild der ge-weichten Fäden brahmanischer Segnungszeremonien.

Aufgrund ihrer Abgeschlossenheit stellten die Bewohner des Nordostens früher die meisten Gegenstände des täglichen Bedarfs selbst in ihren Dörfern her, angefangen bei Kochtöpfen und Reiskörben bis hin zu Fischreusen und Textilien. Die Verarbeitung von Seide ist wohl das bedeutendste regionale Kunsthandwerk, insbesondere eine traditionelle Ikat-Färbetechnik (ein Verfahren, bei dem die Stoffe vor dem Färben mit Bast, Blättern oder Wachsfäden umwickelt werden, damit die charakteristischen Muster entstehen), die in Thailand Mudmee heisst. Sie wurde durch Königin Sirikit bekannt, für die der französische Couturier Pierre Balmain, der häufig für die Königin arbeitete, einmal eine gesamte Kollektion aus Mudmee-Seide entworfen hat. Während die Seidenweberei und die Seidenraupenzucht in anderen Regionen durch westliche Einflüsse stark zurückgegangen waren, bleiben sie im Nordosten weiterhin bedeutende Gewerbezweige und waren in grossem Mass für die Wiederbelebung der thailändischen Seidenindustrie verantwortlich, die kurz nach dem Zweiten Weltkrieg einsetzte. Ein besonders aktives Webereizentrum war Pak Thong Chai, ein Dorf in unmittelbarer Nähe von Nakhon Ratchasima. Dort liess auch der Amerikaner Jim Thompson, der massgeblich an der Erneuerung der Seidenindustrie beteiligt war, die meisten der prachtvollen Seidenstoffe für die Broadway-Produktion „Der König und ich“ anfertigen - ein Theaterstück, das der Fabrik internationales Ansehen einbrachte. Zu dieser Zeit, in den späten 40er Jahren, dauerte die anstrengende Reise von Bangkok zu den Webern noch elf Stunden per Bahn und Bus; heute braucht man mit dem Flugzeug weniger als zwei Stunden. Die Firma, die Jim Thompson damals in Pak Thong Chai gründete, ist auch heute noch die grösste Handweberei für Seide in der Welt.

Mehrere Faktoren führten dazu, dass der Nordosten schliesslich eine Öffnung nach aussen erfuhr. Eine wesentliche Rolle spielte Feldmarschall Sarit Thanarat, der selbst aus dieser Gegend stammte und, wie viele Menschen im Nordosten, enge Verwandte im benachbarten Laos hatte. Entschlossen trieb er die Entwicklung der Region voran, als er Ende der 50er Jahre an die Macht kam. Unter seiner Regierung wurde als thailändisch-amerikanisches Gemeinschaftsprojekt die „Strasse der Freundschaft“ gebaut, die Sara Buri, das nördlich von Bangkok liegt, mit Nakhon Ratchasima verband, so dass man erstmals in der Geschichte des Landes verhältnismässig problemlos mit dem Auto zur Khorat-Hochebene gelangen konnte. Sarit förderte darüber hinaus zahlreiche andere Projekte, um den Lebensstandard im Nordosten zu verbessern, wie etwa die Elektrifizierung der ländlichen Gebiete, die Anlage dringend benötigter Wasserreservoirs sowie verstärkte Bewässerungsmassnahmen.

Der Indochinakrieg beschleunigte den Bau weiterer Allwetterstrassen, um Militärgerät in sensible Gebiete entlang der kambodschanischen und laotischen Grenze bringen zu können. Während dieser Zeit wurden mehrere grosse amerikanische Militärstützpunkte errichtet, die Geld in die Region pumpten und ehemals verschlafene Provinzhauptstädte wie Ubon Ratchathani und Udon Thani praktisch über Nacht in florierende Zentren verwandelten. Wenngleich die Amerikaner - und damit auch ein Grossteil des Geldes - nach Ende des Krieges wieder abzogen, hatte sich das Leben durch ihre Anwesenheit und die Neuerungen, die sie mitgebracht hatten, nachhaltig verändert.

Auch kommunistische Rebellen trugen dazu bei, dass die Regierung in Bangkok der Nordostregion mehr Aufmerksamkeit schenkte. Die im Esan herrschende Armut machte die Region zur Zielscheibe all derer, die versuchten, die Regierung zu destabilisieren, und Mitte der siebziger Jahre gab es im Nordosten wohl mehr Menschen, die öffentlich ihre Unzufriedenheit zum Ausdruck brachten, als irgendwo sonst in Thailand. Diesem Problem wurde durch einige aufgeklärte Militärkommandeure begegnet, unter ihnen auch General Prem Tinsulanonda, die erkannt hatten, dass sich die Unterstützung der Bevölkerung nur durch bessere Lebensbedingungen gewinnen liess. Sie leiteten ein grossangelegtes Entwicklungsprogramm ein, an dem bis heute gearbeitet wird.

König Bhumibol Adulyadej machte, wie schon erwähnt, bereits in den ersten Jahren seiner Regentschaft auf die Probleme des Nordostens aufmerksam und initiierte zahlreiche Projekte zur Förderung der Region. Heute unterhält die königliche Familie eine Residenz in Sakhon Nakhon, von wo aus sie sich über die regionalen Aktivitäten informiert und regelmässig Besuche zu abgelegenen Dörfern unternimmt. Ein anderer, neuer Palast befindet sich in Phetchabun, im äussersten Westen Nordostthailands. Dieser Ort in den Bergen, der früher ein berüchtigtes Rebellenzentrum war, ist heute ein friedliches, malerisches Plätzchen mit Bauernhöfen und Obstplantagen, das die örtlichen Reiseprospekte als „die Schweiz von Thailand“ anpreisen.

Als weiteres Zeichen des Erneuerungswillens im Nordosten wurde in Khon Kaen eine Universität eröffnet, die erste ausserhalb der Hauptstadt Bangkok. Heute sind alle wichtigen Provinzstädte durch moderne Autostrassen miteinander verbunden, und es gibt regelmässige Flugverbindungen innerhalb der Region. Unter der Bezeichnung „Grüner Esan“ wird ein umfassendes Aufforstungsprogramm durchgeführt, und die Bauern beginnen zu begreifen, dass der Reisanbau - trotz der Tatsache, dass er seit alters her betrieben wird - nicht unbedingt das Richtige für eine Region ist, die häufig unter Dürreperioden leidet. Früchte wie Sojabohnen, Gemüse und Obst sind den örtlichen Gegebenheiten schon eher angemessen und ermöglichen zumeist ein besseres Einkommen. Viele der in Thailand angebauten Avocados-Früchte, die man noch nicht allzulang auf den Märkten findet - werden auf dem Khorat-Plateau gezeugt.

Der Tourismus nimmt zwar noch keinen grossen Stellenwert in der örtlichen Wirtschaft ein, doch entdecken immer mehr Besucher, dass ihr Vorurteil, der Nordosten sei ein langweiliges Ödland ohne kulturelle oder landschaftliche Reize, nicht der Wahrheit entspricht. Obwohl die einstmals flächendeckenden Wälder weitgehend zerstört wurden, gibt es vor allem in den Bergregionen noch eine Reihe herrlicher Staatsforste. Der bekannteste ist der Khao Yai, der von Bangkok aus leicht zu erreichen ist. Dieser Nationalpark, der sich auf vier Provinzen erstreckt, nimmt eine Fläche von mehr als zweitausend Quadratkilometern ein, was etwa einem Zehntel der Gesamtfläche aller Nationalparks und Tierreservate in Thailand entspricht. Im Khao-Yai-Nationalpark ist die Luft erfrischend kühl, und die eindrucksvolle Landschaft mit immergrünen Tropenbäumen, einheimischen Orchideen und zahlreichen Wasserfällen beherbergt fast alle zweihundert geschützten Tierarten Thailands, so dass man dort, um nur einige zu nennen, Elefanten, Tiger, Rotwild und eine Vielfalt an Vögeln beobachten kann. 1987 wurde dort eine Herde von über fünfzig wilden Elefanten entdeckt - zur Freude der Naturschützer, die befürchteten, dass es in Thailand keine Wildherde dieser Grösse mehr gebe.

Ein anderer grosser Nationalpark ist Phu Kradung in der Provinz Loei, der sich auf einer landschaftlich reizvollen Hochebene von sechzig Quadratkilometern Grösse befindet. Obwohl es keine Strasse gibt, die zu dem Plateau hinaufführt, und der Aufstieg eine anstrengende vierstündige Klettertour bedeutet, entwickelt sich der Park immer mehr zu einem beliebten Ferien- und Ausflugsziel für Naturfreunde und Studentengruppen aus Bangkok und anderen Orten.

Andere kommen der archäologischen Stätten wegen in den Nordosten, zu denen nicht nur die bereits erwähnten Khmer-Ruinen gehören, sondern auch neuere Entdeckungen wie Ban Chiang, das heute über ein ausgezeichnetes Museum verfügt, in dem zahlreiche Ausgrabungsfunde ausgestellt sind. Ein berühmter Felsentempel der Khmer, Khao Phra Viharn, wurde durch eine umstrittene Entscheidung des Internationalen Gerichtshofs in den 50er Jahren Kambodscha zugesprochen und ist von Thailand aus nicht mehr zugänglich; sollte sich die politische Situation verbessern und Besuchern wieder Zutritt gewährt werden, wird dieser Tempel zweifellos eine weitere Sehenswürdigkeit sein.

Die Wirtschaft des Nordostens beruht fast vollständig auf der Landwirtschaft, dementsprechend ist die Lebensweise der Bevölkerung bäuerlich, weitgehend unberührt von der modernen Zeit und bestimmt durch den jährlichen Rhythmus des Pflanzens und Erntens. Die Menschen des Nordostens sind gastfreundlich und lebenslustig, trotz der Opfer, die ihnen das Leben abverlangt. Kulturelle Traditionen wie Musik, Volkstanz und Feste sind bis heute fast unverändert. Für die Menschen der Region sind sie eine willkommene Abwechslung im mühseligen Alltag des bäuerlichen Existenzkampfes.

Dank der Werbekampagnen für den Nordosten hat das thailändische Fremdenverkehrsamt eine Reihe von traditionellen regionalen Festen in der breiten Öffentlichkeit bekannt gemacht. Eines davon ist die Elefantenparade, die jedes Jahr im November in der Provinz Surin stattfindet und bei der fast zweihundert Elefanten an einer vierstündigen Darbietung teilnehmen, die Tausende von Zuschauern anlockt. Die Bewohner von Surin sind seit jeher für ihr Geschick bei der Ausbildung von Elefanten bekannt, die sie früher in den Wäldern Kambodschas fingen; diese Quelle ist ihnen heute verschlossen, doch tauchen die geschäftstüchtigen Mahouts (Elefantentrainer) aus Surin dennoch in vielen Teilen des Landes, einschliesslich der Strassen von Bangkok, mit ihren Elefanten auf, um mit Vorführungen etwas Geld zu verdienen.

Raketenfeste finden in mehreren nordöstlichen Provinzen statt; das bekannteste ist das Raketenfest Bun Bong Fai in der Provinz Yasothon. Es ist das Fest der Regenmacher, ein Bittgesuch an den Wolkengott um Regen und Fruchtbarkeit. Man feiert es im Mai, kurz bevor die Reispflanzen gesetzt werden. Wenn die lebhaften Feierlichkeiten ihren Höhepunkt erreicht haben, werden riesige Raketen von beinahe neun Metern Länge abgefeuert, die reichliche Regenfälle bewirken sollen und den Dorfbewohnern eine gute Gelegenheit für Sanuk bieten.

Im Juli bei Vollmond findet das Volksfest von Nong Khai mit Bootsrennen auf dem Mekong statt. Erwähnenswert ist auch das im November stattfindende Seidenfest mit einem grossen Jahrmarkt in Khon Kaen.

Ein ernsterer Anlass ist Khao Phansa im Juli, der Beginn der dreimonatigen buddhistischen Fastenzeit, in der die Mönche ihre Tempel nicht verlassen dürfen. Die Feiern dazu werden zwar überall in Thailand begangen, doch ist Ubon Ratchathani, im südöstlichen Teil des Nordostens, besonders bekannt für die riesigen, phantasievollen Kerzen, die von örtlichen Kunsthandwerkern geschnitzt und während der zweitägigen Feierlichkeiten stolz durch die Strassen getragen werden.

Nicht länger isoliert und nicht länger von den Behörden in der Hauptstadt ignoriert, ist der Nordosten heute ein Zentrum zielbewusster Aktivitäten - „die Region der Zukunft“, wie ein Regierungsbeamter kürzlich meinte, als es in einer Diskussion um die Rolle ging, die der Nordosten spielen werde, sobald in den Nachbarstaaten wieder Frieden und ökonomische Stabilität eingeleitet seien. Schon heute, nach Ablauf weniger Jahrzehnte, sind die traditionellen Bräuche und die Küche des Nordostens bekannter und geschätzter als jemals zuvor, und die Zeit, als der Begriff „Esan“ vor allem negative Assoziationen weckte, scheint langsam dem Ende zuzugehen.

13.3 BANGKOK UND DIE ZENTRALREGION - Schmelztiegel des Landes

Im Herzen des Landes liegen das breite Tal und das Delta des Chao Phraya und seiner Nebenflüsse. Es ist das geographische, kulturelle und wirtschaftliche Zentrum des Königreiches, das Fundament seiner florierenden Landwirtschaft und die Bühne, auf der sich viele wichtige Ereignisse in der Geschichte Thailands abgespielt haben. Dieses flache, wasserreiche Tiefland war einst die wichtigste Route für die Thailänder, die das Land vom Norden her besiedelten, und alle späteren Hauptstädte Thailands wurden hier errichtet. Als sich die Thai schliesslich 1243 von der Khmer-Herrschaft befreiten, gründeten sie - etwa 450 km flussaufwärts - als erste Hauptstadt Sukhothai. 1350 wurde die Hauptstadt näher ans Meer nach Ayutthaya verlegt, und Ende des 18. Jh. wurde dann die heutige Hauptstadt Bangkok im Delta gegründet. Fruchtbarer Boden und ergiebige Niederschläge machen das Zentrale Tiefland seit Jahrhunderten zur Reisschale des Königreiches.

Soweit das Auge reicht, erstrecken sich zu beiden Seiten des Flusses von Bewässerungskanälen durchzogene Reisfelder, leuchtendgrün zu Beginn der Regenzeit und goldgelb zur Erntezeit. Das zentrale Tiefland ist die Reiskammer Thailands. Selbst wer nur ein kurzes Stück aus Bangkok herausfährt, sei es mit dem Auto oder, besser noch, mit einem Boot, kann sehen, wie sehr Reis die Landschaft dieser Region beherrscht. Fast immer sind hier Menschen bei der Arbeit: Vielleicht pflügen sie gerade die schlammigen Felder (traditionell mit Wasserbüffeln, heute gewöhnlich mit kleinen Traktoren, die die Thais scherzhaft „japanische Wasserbüffel“ nennen), setzen junge Reispflanzen um oder bringen in Gruppen die Ernte ein. Dicht beim Chao Phraya verarbeiten Mühlen den Reis und laden ihn auf tiefe, breite Reiskarren. Diese grossen Karren, die noch heute aus Holz sind, werden wie Waggons hintereinander an einen Schleppdampfer gehängt und flussabwärts gezogen, mitten durch den lokalen Schiffsverkehr hindurch, ein Gewirr aus Fähren und Boote, die ringsum das Wasser aufwühlen.

Zwischen den Reisfeldern liegen ausgedehnte Gemüsegärten, üppige Obstplantagen mit Mango-, Durian-, Rambutan- und Zitrusfrüchten sowie Kanäle und Teiche mit reichem Fischvorkommen. Unweit der Stelle, wo der Fluss in den Golf von Thailand mündet, erhebt sich wie ein plötzlicher, unwirklicher Traum die Stadt Bangkok - ausladend und prächtig, chaotisch und anziehend. Dann säumen wieder Felder, Gärten und Plantagen die Ufer des Flusses.

Die Zentralregion mit ihren insgesamt nahezu 30 Provinzen ist aber auch das wirtschaftliche Herzen des Landes, die Bevölkerungsdichte und der Grad der Industrialisierung sind hier am höchsten und die Infrastruktur am besten entwickelt.

Die Thais waren keineswegs die ersten, die diese äusserst ertragreiche Region, die an drei Seiten von Bergen eingeschlossen wird, entdeckten und besiedelten: Es gab die Mon, die im Reich Dvaravati lebten und deren Religion der Hinayana-Buddhismus war; und es gab die Khmer, die sich vor allem in der Nordostregion niedergelassen hatten, ihren Machtbereich im 11. und 12. Jh. aber fast auf das gesamte Chao-Phraya-Bekken ausdehnten. Dennoch gewannen schliesslich die Thais die Oberhand. Sie nutzten die natürlichen Ressourcen des zentralen Tieflands und schufen ihre eigene Kultur.

Ihr Aufstieg begann in Sukhothai, am Rand der nördlichen Berge. Gruppen von Thais waren immer wieder in das Gebiet der Khmer vorgedrungen. Vermutlich waren sie den Khmer, die in Sukhothai und dem heutigen Sawankhalok herrschten, bereits im frühen 13. Jh. zahlenmässig überlegen. Im Jahr 1238 schlossen sich zwei Thai-Fürsten zusammen und stürzten den Khmer-Herrscher von Sukhothai. Einer der beiden Fürsten, Si Intharathit, regierte von nun an das Gebiet als König.

Die kulturellen und politischen Errungenschaften Sukhothais waren beträchtlich und übten einen Einfluss aus, der sich noch heute in den staatstragenden Elementen des Buddhismus und der Monarchie widerspiegelt. Seine reale Macht währte allerdings kaum länger als ein Jahrhundert, bis Sukhothai Ayutthaya unterlag, jenem anderen Thai-Reich, das sich weiter südlich im Herzen des Flusstales entwickelt hatte. Hier festigte sich im Verlauf von vierhundert Jahren die Thai-Kultur, die während dieser Zeit vielfältige Einflüsse von aussen in sich aufnahm, ohne dass die einzigartige Thai-Identität verlorenging. Dies zeigt sich nicht nur in der Kunst und der Architektur, sondern auch in der Kochkunst und im sozialen Leben.

Die Zentralebene blieb das Zentrum regionaler Entwicklung, wo der Chao Phraya, das Tor zur Aussenwelt, die Felder Jahr für Jahr mit den Schlammablagerungen aus dem nördlichen Bergland düngte. Als Ayutthaya 1767 von den Birmanen zerstört wurde, baute man in Thonburi, weiter flussabwärts, eine neue Hauptstadt. Nach der Machtergreifung durch den Thai-General Chao Phraya Chakri (Gründer der gegenwärtigen Chakri-Dynastie) und seiner Thronbesteigung als Rama I. im Jahre 1782 gelangte man zu der Überzeugung, dass das gegenüberliegende Flussufer einen besseren Schutz vor möglichen Invasionen bot, weshalb man den Königspalast in die kleine Handelsstation Bangkok, wörtlich „das Dorf der wilden Mombinpflaume“, verlegte.

Auch wenn „Bangkok“ der im Ausland gebräuchliche Name ist, ist dies nicht die richtige Bezeichnung der thailändischen Hauptstadt. Als sie diesen hohen Status erhielt, bedurfte es eines imposanteren Namens, und Rama I. verlieh ihr einen Titel, der so mit Ehrbezeugungen gespickt ist, dass sie im Guinness-Buch der Rekorde als Stadt mit dem längsten Namen der Welt verzeichnet ist. Der volle Name der Hauptstadt Thailands lautet:

KRUNGTHEPMAHANAKHONBOWORNRATTANAKOSINMAHINTARAYUTTHAYA-MAHADILOKPO-
PNOPPARATCHATHANIBURIROMUDOMRATCNIWETMAHASATHAN

Offiziell heisst die Stadt Krung Thep Mahanakhon oder „die grosse Stadt der Engel“. Die Thais haben die Bezeichnung zu Krung Thep verkürzt, während sich Ausländer eher an die alte Dorfbezeichnung „Bangkok“ halten.

Welchen Namen man auch wählt, die Hauptstadt hat zweifellos eine entscheidende Rolle in der Entwicklung des modernen Thailand gespielt. Das Ziel von Rama I. - ein überaus ehrgeiziges in Anbetracht der verheerenden Kriegsfolgen und der fehlenden Aussenhandelsbeziehungen zu jener Zeit - war die Nachbildung der prachtvollen Stadt Ayutthaya, damals eine Ansammlung von Ruinen, die allerdings noch immer lebhaft Erinnerungen weckten. Zu diesem Zweck liess der König eine befestigte Stadt auf einer künstlich erschaffenen Insel erbauen, für die an einer Flussbiegung ein Kanal gegraben wurde. An dem Ort, wo sich nun der Palast befand, hatten zuvor geschäftstüchtige chinesische Händler gewohnt. Man hatte sie umgesiedelt; nun lebten sie ausserhalb der Palastmauern, aber noch in unmittelbarer Nähe des Flusses. Das Herzstück dieser einzigartigen Anlage ist der Grosse Palast, eine verwirrende Vielfalt klassischer Thai-Bauwerke, die eine Fläche von nahezu 2,5 Quadratkilometern bedecken. Neben der königlichen Residenz und den Audienzsälen umfassen sie auch einen herrlichen Tempel, den Wat Phra Kaeo, in dem der „Smaragd-Buddha“ steht. Diese Statue, die von den Thais als heiligstes Buddhabildnis verehrt wird, hatte die thailändische Armee im späten 18. Jh. aus Vientiane (Laos) als Kriegsbeute mitgebracht.

Ayutthaya war bei europäischen Reisenden als „Venedig des Fernen Ostens“ bekannt gewesen, und Bangkok erhielt schon bald den gleichen Beinamen, denn auch in dieser Stadt spielte Wasser für lange Zeit eine dominierende Rolle: Der Chao Phraya war die Hauptverkehrsader der Stadt, von der ein kompliziertes System von Klongs (Kanälen) abzweigte, die wie Strassen in das Umland zu beiden Seiten des Ufers führten. Doppelte oder gar dreifache Reihen von Hausbooten mit steilen Dächern säumten den Fluss, auf dem sich endlose Prozessionen von riesigen Teakholzbarken bewegten, die mit Reis und anderen Produkten aus den Aussenbezirken beladen waren. Und jede Familie besass einen kleinen Einbaum für den täglichen Warenaustausch. Boote waren die allgemeinen Beförderungs- und Verkehrsmittel, ausser im Bereich der Königspaläste sah man selten Pferde oder Wagen, und die Sänfte der Chinesen waren im damaligen Siam unbekannt.

Bangkok hatte sich während der Regierungszeit von Rama IV., nachdem die Bedrohung durch fremde Mächte abnahm, rasch zu einer florierenden Stadt entwickelt. Chinesische Dschunken segelten in immer grösserer Zahl den Fluss hinauf, um hochwertigen thailändischen Reis zu kaufen, der bereits damals als einer der besten der Welt galt. Ihnen schlossen sich schon bald Schiffe aus fernen Ländern an, und Bangkok wurde zu einem wichtigen Anlaufhafen in Asien. Einwanderer suchten ihr Glück in der neuen Hauptstadt, vor allem Chinesen, aber auch Laoten, Inder, Kambodschaner, Malayen und Farangs (Ausländer aus der westlichen Welt). In jener Zeit wurde die erste befestigte Strasse gebaut, die fast auf ihrer gesamten Länge parallel zum Fluss verlief. Berichten zufolge wurde sie nur gebaut, weil sich einige Europäer beim König beschwert hatten, dass es keinen geeigneten Platz für abendliche Spazierfahrten mit dem Pferdewagen gab und ihre Gesundheit deshalb litt. Bangkoks Charakter als Wasserstadt sollte noch einige Zeit erhalten bleiben - genau gesagt, bis zu Beginn des 20. Jh. -, doch seine Zukunft als Stadt westlicher Prägung deutete sich bereits an.

Der Grossraum Bangkok auf beiden Seiten des Chao Phraya nimmt derzeit eine Fläche von zirka 6'000 km² ein und beherbergt zirka 10 - 11 Millionen Einwohner - niemand kennt die genaue Zahl. Die offizielle Statistik spricht zwar nur von etwa 7 Millionen, doch darin sind nicht die zahlreichen Zuzügler aus der Provinz enthalten, die ohne behördliche Anmeldung in der Stadt wohnen. Damit ist Bangkok sechzigmal so gross wie Khon Kaen, die zweitgrösste Stadt Thailands. Aber auch in anderer Hinsicht nimmt die Stadt eine dominierende Stellung ein. Die Residenz des Königs, sämtliche Staatsministerien sowie die meisten der führenden pädagogischen, medizinischen, sportlichen und kulturellen Einrichtungen befinden sich ebenso in der Hauptstadt wie die Mehrzahl der grossen thailändischen und ausländischen Wirtschaftsunternehmen. Bangkok ist der Mittelpunkt des Flug-, Eisenbahn- und Busverkehrs in alle Teile des Königreichs. Die Industrie konzentrierte sich bis vor kurzem weitgehend auf das Stadtgebiet und die umliegenden Provinzen, was auf viele Arbeitslose aus der Provinz wie ein Magnet wirkte. Fast alle thailändischen Export- und Importgüter durchlaufen die Hauptstadt. Bangkoks Wohlstand lässt sich nicht nur an den vielen neuen Wohn- und Bürogebäuden, Hotels und Einkaufszentren ablesen, sondern auch an den ständigen Verkehrsstauungen, die auf die Tatsache zurückzuführen sind, dass neunzig Prozent aller Kraftfahrzeuge des Landes in Bangkok registriert sind.

Endlose Baustellen, halbfertige Hochhäuser aus Stahl und Beton, Millionen Motorräder, Dreiräder, Autos und Busse, die sich mit durchschnittlich 5 km pro Std. durch die überlastete Stadt quälen - das ist aber nur die eine Seite von Bangkok. Über 400 Tempel gibt es in dieser Stadt, die natürlich Touristenattraktion ersten Ranges sind, aber auch Oasen der Ruhe, in denen Mönche in ihren orange-farbenen Gewändern, fernab von der Hektik der Millionenstadt, ihren religiösen Pflichten nachgehen. Bangkok ist ausserdem der Sitz von Regierung und Verwaltung, hier residiert die Königsfamilie. Jeder Besucher sollte die berühmte Palastanlage besichtigen, die sich auf einem Areal von 400 x 500 m befindet. Am berühmtesten und schönsten ist der

etwa 3'000 m2 grosse sakrale Bezirk des Palastes, der Wat Phra Keo, übersetzt „Kloster des Smaragd-Buddhas“, mit seinen zahllosen Tempeln, Hallen, Säulen, goldenen Buddhafiguren und anderen Statuen.

Bangkoks Probleme sind offenkundig: verwahrloste Slumviertel, in denen Wanderarbeiter hausen; regelmässig wiederkehrende Überschwemmungen, die teilweise durch unzureichende Abwasserentsorgung, teilweise durch ein unkontrolliertes Hochpumpen von Grundwasser entstehen; eine alarmierende Luftverschmutzung; Verkehrsprobleme, die sich jeder Lösung zu widersetzen scheinen. Dennoch ist es eine Stadt, die vor Leben sprüht, die einen frustrieren oder verwirren mag, die aber niemals auch nur die Spur von Langeweile aufkommen lässt.

Auf den Besucher wirkt die Stadt extrem verwirrend. Es gibt kein konkretes Stadtzentrum, alles ist ein einziger, endloser Beton-Dschungel. Die Sehenswürdigkeiten liegen zum Teil weit auseinander, und von einem Punkt zum anderen zu gelangen ist oft ein kleines Abenteuer. Bangkok, als Paradebeispiel ungezügelter, unkontrollierten Wachstums, kann die Nerven arg strapazieren. Wenn man sich aber aufrafft, hinter die Fassade des Molochs zu sehen, entdeckt man ein anderes Bangkok: fesselnd, faszinierend und dynamisch. Kurz gesagt ist Bangkok ein grosses Chaos mit viel Kultur, Charme und Charakter. Das beste ist, sich einfach kopfüber hineinzustürzen.

An den Ufern des Chao Phraya herrscht geschäftiges Treiben. Überall springen Landungsstege vor, Märkte, Büros und Häuser liegen direkt am Wasser, und der Schiffsverkehr mit seinen Reisbarken, Fähren und schmalen, langen Booten kommt nie zum Erliegen. Der hektischste, unübersichtlichste Teil der Stadt befindet sich etwas südlich vom Grossen Palast, und seine geschäftige Betriebsamkeit ist selbst für diese Stadt ungewöhnlich. Es ist die Chinatown, und wie Chinatowns überall auf der Welt, ist sie das Zentrum von Kleinhandel und Wirtschaft. Aus kulinarischer Sicht liegt hier zudem das Epizentrum der thailändisch-chinesischen Küche. Auch wenn viele der hier servierten Speisen südchinesischen Ursprungs sind, haben die Einwanderer, die sich seit den frühesten Tagen der Stadt hier niederliessen, ihre Küche an hiesige Zutaten angepasst.

Viele Gerichte in Bangkok, die dem Besucher ganz und gar thailändisch anmuten mögen, haben chinesische Wurzeln. Die thailändischen Nudeln - die Thai nennen sie Kwitiao - sind so allgegenwärtig, dass man leicht übersieht, dass es sich bei ihnen um ein chinesisches Importprodukt handelt, wenn auch um ein sehr altes und erfolgreiches.

Bangkok ist, wie Paris, eine Stadt, in der Kulinarisches ernst genommen wird. Essen hat einen wichtigen Platz, und die Thai in Bangkok sind sehr wählerisch, was und wo sie essen. Die meisten kennen die besten Lokale für ihre Lieblingsgerichte, und Essengehen gehört zu den bliebtesten Freizeitbeschäftigungen.

Am weitaus häufigsten wird Reis gedämpft gegessen, löffelweise zu beliebigen anderen Gerichten. Der Reis wird aber auch auf andere Weisen zubereitet, zum Beispiel gebraten (gebratener Reis, oder Khao Phad, schmeckt am besten, wenn man Reis vom Vortag verwendet) oder - für Khao Tom, das traditionelle Frühstück - gekocht. Die verbreitetste alternative Verwendung von Reis ist jedoch die Herstellung von Nudeln, die praktisch das zweite Grundnahrungsmittel in Thailand bilden. Kwitiao, wie weisse Reismudeln hier und in allen jenen asiatischen Ländern mit einem chinesischem Bevölkerungsanteil genannt werden, wurden einmal aus China eingeführt, allerdings bereits in den frühesten Tagen der Besiedlung Thailands. Wahrscheinlich kamen sie mit den Menschen, die aus Yunnan zuwanderten. Sie werden vorwiegend für rasch zubereitete Mahlzeiten verwendet und vor allem mittags gern gegessen.

In fast allen Gegenden Thailands findet man zahllose Stände, die in Glasvitrinen Nudeln und andere Zutaten anbieten. Reismudeln werden entweder pfannengerührt oder kurz in Suppen gegart.

Nirgendwo zeigt sich Bangkoks Vielfalt deutlicher als auf kulinarischem Gebiet. Zur Einstimmung sollte man einen der grossen öffentlichen Märkte besuchen und sich an den landwirtschaftlichen Produkten erfreuen, die kunstvoll zu Pyramiden aufgeschichtet, in Bambuskörbe gefüllt oder wie seltene Juwelen auf Tablett ausgebreitet sind.

Gewürze - unerlässliche Zutaten, um die feinen Geschmacksnuancen zu erzielen, durch die sich die Thai-Küche auszeichnet - gibt es selbstverständlich im Überfluss. Einige werden dem westlichen Besucher durchaus bekannt sein: Chilis, frisch oder getrocknet, in zahllosen verschiedenen Sorten und Grössen, von grossen und verhältnismässig milden Schoten bis hin zu den winzigen, höllisch scharfen Prik Khee Noo; Koriander, dessen frische Blätter über viele Speisen gestreut und dessen Wurzeln und Samen zum Aromatisieren vieler Fleischgerichte verwendet werden; unterschiedliche Basilikumsorten; schwarze, weisse und grüne Pfefferkörner; Knoblauch; Minze; Dill; Ingwerwurzel und Kardamom. Andere Gewürze mögen exotischer erscheinen: schwertförmige Schraubenbaumblätter (Kewra), die allem, was man damit zubereitet, einen herrlichen Duft verleihen; Zitronengras, unentbehrlich für einige der bekanntesten Suppen und Salate; Kaffir-Limetten und ihre Blätter; zimtfarbene Tamarindschoten, mit deren säuerlich-herbem Saft viele Speisen verfeinert werden; winzige Auberginen, die in Bangkok Ma-Khue Puang heissen und ein markantes Aroma haben; und Galgantwurzel, die man mitunter auch „siamesischen Ingwer“ nennt. Neben solchen frischen oder getrockneten Zutaten gibt es auch eine reiche Auswahl an Gewürzzubereitungen, die in jeder thailändischen Küche stehen und von denen Garmelenpaste, Fischsauce und Chilisaucen in verschiedenen Schärfegraden die wichtigsten sind.

Auch Gemüse, das die Thais in grossen Mengen verzehren, wird auf den Märkten liebevoll präsentiert, und die Auswahl ist heute erheblich grösser als früher: Neben traditionellen Gemüsen, wie verschiedene Kohlsorten, Pilzen, Bittergurken, Bambussprossen, Salatgurken, Bleichsellerie und Tomaten, werden auch neu eingeführte Gemüse wie Spargel, Brokkoli, Kopfsalat und Zuckermais angeboten. An anderen Marktständen gibt es frisches Rind- und Schweinefleisch, Hühner und Enten, Wildgeflügel und vor allem Fisch, den wichtigsten Eiweisslieferanten der Thai-Küche. Er wird frisch, getrocknet und gesalzen verkauft und ist in irgendeiner Form bei jeder Mahlzeit vertreten.

Frische exotische Früchte gehören zu den grössten Köstlichkeiten, die Thailand zu bieten hat. Dank verbesserter Anbaumethoden sind viele Sorten heute das ganze Jahr hindurch erhältlich: Orangen, Limetten und riesige saftige Pomelos, die wie Pampelmusen aussehen, aber anders schmecken; frische Ananas, die zu den süssesten auf der Welt zählen und hauptsächlich an der westlichen Golfküste angebaut werden; köstliche Guaven; Mangostanen mit rubinroten Schalen und saftigen weissen Fruchtfleischsegmenten; stachelige Rambutans; knapp dreissig verschiedene Bananensorten unterschiedlichster Grösse; nussig schmeckende Sapodillas; Papayas, die man in Thailand auch unreif verzehrt; junge Kokosnüsse mit zartem Fruchtfleisch; Schuppenannonen; Wasser-, Zucker- und Honigmelonen und süsse Weintrauben in Varietäten, die speziell für den Anbau in den Tropen gezüchtet wurden.

Einige Früchte gibt es nur zu bestimmten Jahreszeiten, und sie finden während der wenigen Monate, in denen die besten Exemplare auf den Markt kommen, reissenden Absatz. Die wohl umstrittenste Frucht - zumindest bei Nichtkennern - ist die Durian-Frucht: Sie wiegt etwa 1,5 Kilogramm, ist mit gefährlich aussehenden Stacheln besetzt und riecht nach Ansicht eines frühen europäischen Reisenden „wie äusserst schadhafte sanitäre Einrichtungen“. Viele Asiaten sind da völlig anderer Meinung und würden dem berühmten Zoologen Alfred Russel Wallace zustimmen, der auf der Insel Borneo Bekanntschaft mit der Durian-Frucht machte und später schrieb: „Je mehr man davon isst, desto weniger fühlt man sich dazu veranlasst, aufzuhören.“ Für Thais ist sie „die Königin der Früchte“, ein Leckerbissen, der den hohen Preis wert ist, den so geschätzte Hybridzüchtungen wie „Golden Pillow“, „Long Stem“ und „Gibbon“ haben. Jede Durian-Sorte trägt einen eigenen, besonderen Namen, der für die Käufer mitunter durchaus aussagekräftig ist. Die Sorte „Deception“ (Täuschung) heisst beispielsweise deshalb so, weil sie von aussen den Eindruck erweckt, sie enthalte eine grosse Menge goldgelbes Fruchtfleisch, was allerdings ein Trugschluss ist. „Transvestite“ wiederum ist recht fleischig, doch keimen die Samen nicht.

Eine andere beliebte Frucht ist die Mango, die sich jedoch stark von den grossen roten oder orangefarbenen Früchten unterscheidet, die man hierzulande kennt. Thailändische Mangos sind kleiner als die bei uns erhältlichen brasilianischen, haben eine hellgelbe Farbe, einen süssen, aber gleichzeitig etwas herben Geschmack und verfügen insgesamt über ein feineres, delikateres Aroma. Thais verzehren die reifen Früchte oftmals zusammen mit gesüsstem Klebreis, aber auch Mangos erfreuen sich grosser Beliebtheit in Salaten oder als einfacher Imbiss mit Zucker und Salz.

Besonders berühmt sind die vielen schwimmenden Märkte in Bangkok und Umgebung. Der berühmteste Markt der Zentralregion ist der Floating Market in Damnoen Saduak, etwa 100 km westlich von Bangkok. Die zahlreichen Boote auf dem Wassermarkt, voll beladen mit Obst, Gemüse, Blumen und sonstigen Naturalien, und gesteuert von Marktfrauen mit ihren traditionellen breiten Korbbüten, geben hier noch wunderbare Fotomotive her - Thailand wie in der Urlaubsbroschüre!

Allein schon die grosse Zahl an Märkten lässt erkennen, dass Essen ein beliebter Zeitvertreib in Bangkok ist, und ein äusserst sichtbarer obendrein, denn in fast jeder Strasse befinden sich mehrere Imbissstuben sowie zahlreiche Verkaufsstände mit allen möglichen Köstlichkeiten, von schmackhaften kleinen Tintenfischen und Nudelsuppen bis hin zu gekühlten Früchten und leuchtendbunten Süßspeisen. Bis vor einiger Zeit fand man die authentische Thai-Küche selten in Restaurants, sondern fast ausschliesslich in Privathaushalten, vor allem in wohlhabenden Kreisen, wo es genügend Personal und Familienmitglieder gab, die das erforderliche Hacken, Schneiden und Mahlen der Zutaten übernahmen. Wenn die Hauptstadtbewohner zum Essen ausgingen, bevorzugten sie chinesische Lokale oder gelegentlich auch ein Restaurant mit westlicher Küche. Dies hat sich mittlerweile geändert und so gibt es heute zahlreiche elegante Restaurants, die sich auf die traditionelle regionale Thai-Küche spezialisiert haben sowie auf das, was häufig als „königliche“ oder „Palastküche“ bezeichnet wird - eine Küche, die sich durch einen raffinierteren Geschmack und eine aufwändigere Präsentation auszeichnet und nur in Bangkok zu finden ist.

Bangkok hat über 10'000 Restaurants, die praktisch jede Küche der Welt offerieren; von Burmesisch bis Kantonesisch, von Balinesisch bis Kosher und dies in jeder Preislage. Mittlerweile haben sich in Bangkok auch zahlreiche elegante Restaurants etabliert, die sich durch besonders aufwändige Präsentation und raffinierte Geschmacksrichtungen ausweisen. Dazu kommen noch geschätzte 50'000 Essensstände oder Garküchen, die in den Strassen brutzeln, sowie eine grosse Reihe Food-Centers in den grösseren Department Stores, wo man sich für wenig Geld verpflegen kann. Es gibt wohl keine Metropole auf der Welt, in der überall solche riesigen Essensberge auf Verzehr warten wie in Bangkok - überall und zu jeder Tages- und Nachtzeit findet sich etwas Essbares.

Freiluftküchen gibt es in Bangkok tausende in unterschiedlicher Grösse und Preiskategorie. Eines davon, das Tumnak-Thai-Restaurant, ist angeblich das grösste Restaurant der Welt. Das gigantomatische Speisereal erstreckt sich über 4 Hektar (40'000 m²) Parkanlage mit kleinen Seen und Bächlein und beinhaltet 60

Pavillons im traditionellen Thai-Stil, worin während des Essens traditionelle Thai-Tänze dargeboten werden. Das Unternehmen hat über 1'000 Angestellte in Lohn und Arbeit, von denen die Kellner und Kellnerinnen auf Rollschuhen dahergeflitzt kommen, um die Speisen noch halbwegs warm zu den Gästen bringen zu können.

Die zwei typischen Küchen der Hauptstadt sind Palastküche und chinesische Küche. Die Palastküche oder königliche Küche bildet die feine Seite der thailändischen Kochkunst. Bei den meisten thailändischen Gerichten - und gewiss bei den beliebtesten - ist der Geschmack wichtiger als das Aussehen, und die Mischung der Aromen ist zwar oft raffiniert, aber selten zart. Im Gegensatz dazu werden Gerichte der Palastküche oft grossartig präsentiert und haben kompliziertere (wenn auch nicht unbedingt bessere) Aromen. Es sind Gerichte, die im Laufe der Jahrhunderte für den Hof kreiert wurden.

Ayutthaya war für seine kosmopolitische Atmosphäre bekannt, und in dieser Hinsicht haben sich die Sehnsüchte Ramas I. mehr als erfüllt, denn auch Bangkok ist zu einem kulturellen Schmelztiegel geworden. Den stärksten Einfluss übten die Chinesen aus, die man aufgrund ihrer langen und erfolgreichen Assimilation heute aber wohl eher als Sino-Thais bezeichnen sollte. In der nehmen seit etwa zehn Jahren eine herausragende Position in der Wirtschaft ein, und es gibt Japaner, Malayen, Laoten und Birmanen in grosser Zahl. Dass in Bangkok auch viele Menschen westlicher Herkunft leben, zeigt sich nicht zuletzt an dem mannigfaltigen Angebot von „Farang“-Essen, das in französischen, britischen, deutschen, italienischen, spanischen, griechischen, mexikanischen und schweizerischen sowie neuerdings auch in russischen Restaurants angeboten wird, nicht zu vergessen die amerikanische Fast-Food-Ketten und mindestens ein Lokal, in dem nach Art der Cajuns von Louisiana gekocht wird.

Ausserhalb der betriebsamen Stadt liegen endlose Reisfelder, und dort wohnen andere Thais - in Dörfern, die aus einfachen Holzhäusern und einem buddhistischen Tempel, dem örtlichen Wat, bestehen. Ihre Lebensart und ihr Denken sind von dem Treiben in der Hauptstadt weitgehend unberührt geblieben, und sie spiegeln die Kultur des Landes erheblich authentischer wieder als die Weltmetropole Bangkok.

Die Dorfgemeinschaften haben eine demokratische Struktur (das Oberhaupt, der Phu-Yai-Ban, wird von den Bewohnern gewählt), sind gleichzeitig aber streng nach dem thailändischen Prinzip organisiert, dass soziale Harmonie wichtiger ist als persönliche Freiheit. Buddhistische Vorstellungen, symbolisiert durch den Wat, der das Zentrum der meisten gesellschaftlichen Aktivitäten im Dorf ist, werden den Kindern von Geburt an nahegebracht und herrschen auf allen Ebenen vor.

Die Familien sind zumeist gross und schliessen nicht nur Eltern und Kinder ein, sondern auch Grosseltern und möglicherweise einige andere Verwandte, die alle unter einem Dach wohnen - eine Lebensgemeinschaft, die zwangsläufig Kompromissbereitschaft und Taktgefühl erfordert. Eine weitere Tugend der Thais ist ihr Respekt vor dem Alter, der im Familienkreis beginnt, von allen Generationen geteilt wird und durch ein komplexes System aus Worten und Gesten zum Ausdruck kommt. Diese Erziehung überträgt sich später auf das Verhalten ausserhalb der Familie, sei es in der dörflichen Gemeinschaft oder in den Büros und Behörden der Stadt.

Das Leben ist auf den Rhythmus des Pflanzens und Erntens abgestimmt. Das Setzen der Reispflanzen beginnt in der Zentralebene im allgemeinen im April oder Mai, kurz bevor die Monsunregen kommen. Es ist eine Arbeit, bei der die Familien gemeinsam die Felder pflügen, Dämme reparieren, Wasser aus nahegelegenen Kanälen und Bewässerungsteichen ablaufen lassen und die jungen Reispflanzen in den Boden setzen. Obwohl viele Bauern heute auch andere Früchte anbauen - Obst, Gemüse oder, speziell in der östlichen Region, Tapioka -, ist Reis das Haupterzeugnis der thailändischen Landwirtschaft geblieben und nimmt einen Stellenwert ein, der nicht nur ökonomischer Natur, sondern beinahe schon von mystischer Bedeutung ist. Khin Khao ist der thailändische Ausdruck für „essen“; wörtlich übersetzt bedeutet er „Reis essen“, wodurch die Übersetzung zum Ausdruck kommt, dass jede Mahlzeit ohne Reis unvollständig ist. Im zentralen Tiefland bevorzugt man polierten Reis - ungeschälten Reis assoziiert man mit Armut und mit unglücklichen Menschen wie Gefängnisinsassen oder Wehrpflichtigen. Der Reis wird im allgemeinen gedämpft, aber auch nach chinesisches Art gebraten oder für das traditionelle Frühstücksgemisch Khao Tom gekocht.

Phansa, die dreimonatige buddhistische Fastenzeit, beginnt nach dem Setzen der Reispflanzen. Während dieser Zeit müssen die Mönche in ihren Klöstern bleiben, wo sie meditieren und die Schriften studieren. Viele junge Männer aus den Dörfern schliessen sich ihnen dabei an und leben vorübergehend ebenfalls im Kloster. Diese Erfahrung gilt als ein wesentlicher Schritt im Leben jedes thailändischen Mannes, durch den sich seine Familie Verdienste erwirbt und der ihn als Erwachsenen ausweist. In vielen Landesteilen wird ein Mann, der die Tugenden des asketischen Lebens nicht erlernt hat, als Khon Dip (unreife Person) bezeichnet und somit von den heiratsfähigen Mädchen des Dorfes gemieden.

Am Ende der Regenzeit, gewöhnlich im späten November, kann der Reis in der Zentralebene geerntet werden. Die Reisernte wird als Gemeinschaftsaktion durchgeführt, die alle gesunden Dorfbewohner vom frühen Morgen bis in die späten Abendstunden in Beschlag nimmt. Viele Bauern bestellen ihre Felder anschliessend noch ein zweites Mal und bauen entweder Gemüse oder erneut Reis an, um ihr Einkommen aufzubessern.

Und so setzt sich der Kreislauf fort, ebenso unaufhörlich wie der grosse Fluss fliesst, der ihn ermöglicht: kein leichtes Leben (wie das aller Bauern), aber in der fruchtbaren Zentralebene bedeutend erträglicher als im übrigen Land. Gleichzeitig sorgt die Vorliebe der Thais für Sanuk (Spass) dafür, dass es nicht zur monotonen Routine wird. Ordinationsfeiern, Hochzeiten, Geburtstage, buddhistische Feier-

tage - all dies ist den Dorfbewohnern ein willkommener Anlass für gemeinsame festliche Mahlzeiten, traditionelle Tänze, vielleicht auch einen Thai-Boxkampf oder die Aufführung eines Wandertheater.

Thailands dynamische Gegenwart zeigt sich in der Zentralebene, und besonders natürlich in Bangkok, deutlicher als in jedem anderen Landesteil; gleichzeitig bieten die ländlichen Regionen wohl auch die unverfälschtesten Eindrücke authentischer Thai-Kultur, so wie sie sich im Verlauf von sieben Jahrhunderten entwickelt hat.

13.4 DER GOLF VON THAILAND - Fische und Meeresfrüchte

So wie die weiten Ebenen des Menam Chao Phraya die Reisschale des Landes sind, ist der grosse Golf, in den der Fluss mündet, Thailands Lieferant für Protein. Tag und Nacht fährt von Häfen, die sich zu beiden Seiten des Deltas entlang der Küste aneinanderreihen, die Fischerei-flotte aus bunten Holzbooten hinaus, um in Gewässern zu fischen, die die Thais „Ao Thai“ nennen. Die Fischereiindustrie des Landes ist eine der grössten in Südostasien und bringt riesige Fänge an Makrelen, Meeräschen, Königsbarschen und viele andere Arten ein. Unseligerweise wird hier aber nicht nur Fischen nachgestellt: Mancher thailändische Fischer soll im Nebenerwerb auch als Seeräuber tätig sein.

Allem Tourismus zum Trotz ist die Haupteinnahmequelle der Einheimischen der Fischfang. Im Landesinneren werden zudem Durians, Rambutans, Longans und Zuckerrohr angebaut. Weiter südöstlich auf dem Weg zur kambodschanischen Grenze, und in der Umgebung von Chantaburi, werden zudem Edelsteine geschürft, darunter wertvolle blaue Saphire.

Eine für den Golf typische kleine Hafenstadt ist Prachuap Khiri Khan an der Küste der schmalen Landenge von Kra. Über weite Strecken des Tages liegt der lange Kai still in der lähmenden Hitze, doch wenn die Fischerboote zurückgekehrt sind, drängen sich hier nach Einbruch der Dunkelheit Menschen, die die Fänge an Land bringen, Decks abspritzen, riesige Eisblöcke in Laderäume hieven und Netze flicken. Am nächsten Morgen ist der Fisch auf dem Markt, und kurze Zeit später wird er in heimischen Küchen und Restaurants nach zahllosen Methoden zubereitet.

Die Fischbestände im Golf von Thailand und in der Andaman-See auf der anderen Seite der Landenge in Richtung Malaysia setzen sich natürlich aus ganz anderen Arten zusammen, als in Europa und Amerika gewöhnlich angeboten werden. Doch für jede der beliebten Arten gibt es Ersatz, und auch wenn man nicht genau das Passende finden kann, geht die Welt nicht unter. Wichtig ist, dass das Fleisch der gewählten Art ähnliche Eigenschaften besitzt wie das des thailändischen Fisches, der für ein bestimmtes Gericht benutzt wird. Wenn man zum Beispiel Plaa Raad Phrik zubereitet, sollte das Fleisch fest sein, damit der Fisch seine Form behält. Ein thailändischer Koch würde vermutlich Plaa Kapong verwenden, in Europa ist Seebarsch ein guter Ersatz.

In einigen Städten des Westens ist tiefgekühlter asiatischer Fisch erhältlich. Ob man diesen oder einen anderen Fisch verwendet, hängt hauptsächlich davon ab, wie viel Wert man auf Frische legt. Bei pikanteren Rezepten kommt der Geschmack des Fisches besser heraus, wenn man die Speisen dämpft, und in diesem Fall ist frischer Fisch vorzuziehen.

Die folgenden Arten gehören in Thailand zu den beliebtesten Fischen:

Plaa Chorn - beliebter Fisch, der bei uns Königsbarsch oder Cobia genannt wird. Er hat weisses, festes, wohlschmeckendes Fleisch.

Plaa Duk - Wels

Plaa Jaramet - Brasse (oder Brachsenmakrele); mittelgrosser silbriger Fisch, mit schlankem, aber hohem Körper. Er wird in Südostasien sehr geschätzt, da er einen hervorragenden Geschmack hat. Das weisse, feste Fleisch löst sich leicht von den Gräten und eignet sich gut für Plaa Jian.

Plaa Kabork - Meeräsche; kleiner bis mittelgrosser Fisch.

Plaa Kapong - hinter diesem Namen verbergen sich eine Reihe von Schnapper- und Barscharten. Die Qualität dieser Arten ist unterschiedlich, ein Umstand, den gerissene Fischhändler in Thailand zu nutzen wissen. Eine der schmackhaftesten Arten ist der thailändische Seebarsch. Im nördlichen Europa ersetzt man ihn wohl am besten durch heimischen Seebarsch.

Plaa Karong - Grouper; hat festes, weisses, schmackhaftes Fleisch, das sehr geschätzt wird. Er ist in unterschiedlichen Färbungen erhältlich.

Plaa Pan - Pony Fisch.

Plaa Samlii - Bernsteinmakrele, Königsmakrele.

Neben Fisch werden auch Meeresfrüchte wie Garnelen, Krabben und andere Schalentiere gefangen.

Nicht all die üppigen Fischfänge aus dem Golf werden frisch gekocht und sofort verzehrt. Seit jeher ist Fermentation eine bewährte Art der Haltbarmachung. Die traditionellen Konservierungsmethoden Europas sind Einsalzen und Trocknen, doch im heissen, feuchten Klima Thailands ist das Risiko, dass der Fisch verdirbt, ungleich höher. Im Zeitalter von Eis und Kühltransportern stellt dies heute kein wirkliches Problem mehr dar, doch der Geschmack fermentierten Fisches ist aus der thailändischen Küche nicht mehr wegzu-denken. Eine ihrer beliebtesten Zutaten ist eine recht streng riechende, salzige braune Flüssigkeit, die Nam Plaa, Fischsauce, genannt wird. In ihrer besten Qualität ist sie klar und bernsteinfarben und paktisch identisch mit Nuoc Mam aus Vietnam und anderen Saucen dieser Art, die überall in Südostasien benutzt werden. Auch wenn ein Nahrungsmittel aus fermentiertem Fisch vielen Menschen im Westen wenig verlockend erscheinen mag, hat die Sauce keineswegs einen unangenehmen Geschmack. Nam Plaa verleiht der thailändischen Küche eines ihrer typischen und unnachahmlichen Aromen. Es gibt kein Ersatzprodukt dafür in der westlichen Küche.

Nam Plaa kann aus Meeres- und Süsswasserfisch hergestellt werden. Das Zentrum der kommerziellen Produktion liegt dicht beim Golf, insbesondere in der Stadt Rayong, einem Seehafen nicht weit von Pattaya, an der Strasse, die von Bangkok nach Südosten verläuft. Hierher bringt die Trawlerflotte Tag für Tag tonnen-

weise Fisch, der zu Sauce verarbeitet wird. Man schichtet die Fische dazu mit Salz in grosse Fässer und lässt sie einige Monate stehen. Die bei der Fermentation entstehende Flüssigkeit zieht man ab und füllt sie in Gefässe. Anschliessend wird noch einmal Sauce geringerer Qualität erzeugt, indem man weiteres Salzwasser in die Fässer gibt (was der zweiten und dritten Pressung von Olivenöl vergleichbar ist). Dann „reift“ die Nam Plaa - traditionell in Steingutkrügen - und kommt in den Handel.

Nam Plaa ist hier im Westen in praktisch allen asiatischen Läden in Flaschen erhältlich. Man kann entweder die thailändische Nam Plaa oder die vietnamesische Nuoc Mam verwenden - sie unterscheiden sich praktisch nicht. In der Küche verwendet man sie direkt aus der Flasche, als Würze bei Tisch serviert man sie in chinesischen Saucenschälchen mit zwei oder drei gehackten Chilis (Phrik Kii Noo), einem Spritzer Limetensaft, sowie mit etwas Knoblauch und Schalotten. Man gibt mit einem Löffel einige Tropfen über sein Essen, ganz ählich wie man im Westen Pfeffer und Salz benutzt.

Im östlichen Teil der Zentralebene sind grosse Industrieansiedlungen entstanden, nachdem man im Golf von Thailand Öl- und Gasvorkommen entdeckte. Im Rahmen eines grossangelegten Projekts, das sich einmal über drei Provinzen erstrecken soll, wurden bereits Gasscheideanlagen und petrochemische Komplexe errichtet, und in den kommenden zehn Jahren sind weitere Einrichtungen geplant.

Auch der Tourismus spielt eine wichtige Rolle für die Wirtschaft Thailands. Pattaya, ein ehemals ruhiges Fischerdorf, ist wohl der bekannteste berühmt-berüchtigte Ferienort Thailands mit seinen leichten Mädchen - ein Paradies für Playboys und solche, die sich dafür halten. Es beherbergt heute ein von Touristen aus der ganzen Welt besuchtes Erholungszentrum, das sich kilometerweit an der Küste erstreckt.

Auf Ko Samet (südöstlich von Rayong gelegen) geht es dagegen relativ ruhig zu, und viele Touristen suchen dort die Idylle, die Ko Samui (Südthailand, östlich von Surat Thani) vor einem Jahrzehnt noch war. Weiter östlich als Ko Samet verschlägt es nur wenige Reisende - doch das dürfte sich vielleicht bald ändern, dann nämlich, wenn die Strände an der kambodschanischen Grenze touristisch erschlossen sind. Bisher sind sie noch fast unbesucht, und so bietet sich hier ein weites Feld für Tourismus-Pioniere.

Trotz dieser Veränderungen besteht das traditionelle Dorfleben weiter fort, auch wenn sich die Erwerbszweige von denen im grossen Reisanbaugebiet des Chao-Phraya-Tales unterscheiden. So sind die beiden Provinzen Chanthaburi und Rayong beispielsweise für ihre Obstplantagen bekannt, auf denen einige der besten thailändischen Pomelos, Rambutans, Jackfrüchte und Durians gezogen werden. Die Stadt Rayong, unweit von Pattaya, zählt darüber hinaus zu den bekanntesten Produzenten von Garnelenpaste und, wie bereits erwähnt, Nam Pla - der klaren, hellbraunen Fischsauce, die als Würze auf jedem thailändischen Esstisch steht. Von zahllosen Häfen an beiden Golfküsten laufen Tag für Tag Fischerboote aus und bringen ihre reichen Fänge mit zurück - geschätzte Pomfrets (Pla Karang), Tintenfische und eine Fülle von Schal- und Krustentieren. Viele Ortsansässige haben sich seit kurzem der einträglichen Zucht grosser Süsswassergarnelen zugewandt, die nicht nur eine beliebte örtliche Delikatesse sind, sondern auch in andere Länder exportiert werden.

13.5 SÜDTHAILAND - tropische Pracht und Üppigkeit

Wogende Reisfelder, dichte Kokos-Haine und endlose traumhafte Strände mit weissem Sand und zahlreichen wunderschönen Inseln locken Besucher aus aller Welt zum Baden und Erholen. Der Tourismus ist hier eine wichtige Einnahmequelle. Thailands Süden muss von den Designern der Tourismus-Broschüren erfunden worden sein. Er ist wirklich paradiesisch.

Südlich von Bangkok verengt sich das Land rasch zu einem schmalen Landstreifen von kaum mehr als 25 km Breite. Mit dem Golf von Thailand auf der einen östlichen Seite, und Birma und der Andaman-See auf der anderen westlichen Seite bildet diese Region die Landenge von Kra, die Thailand mit der Halbinsel Malakka verbindet. An ihrer schmalsten Stelle ist der Landstreifen nur 13 km breit.

Der Süden unterscheidet sich in vielen wesentlichen Aspekten von den übrigen Regionen Thailands. Ungefähr acht Monate im Jahr gehen hier kurze, aber heftige Regenschauer nieder, oder Monsumstürme fegen über das Land und nähren den üppigen Dschungel, der die zerklüftete Bergkette der Halbinsel überwuchert.

Das heisse Klima und die platschnassen Monsune machen das Land unendlich fruchtbar und lassen üppige tropische Vegetation aus dem Boden schießen. Von Mai bis September wird die Westküste begossen (Südwest-Monsun), November bis Februar ist die Ostküste dran (Nordost-Monsun). Dann kann es auf Ko Samui schon einmal recht stürmisch werden. In dem feucht-heissen Klima des Südens gedeihen Reis, Gummibäume, Rambutans, Mangostinen, Durians, Orangen und Milliarden von Kokosnüssen. Allein auf Ko Samui stehen über 3 Millionen Kokospalmen. Neben diesen landwirtschaftlichen Produkten verhelfen die Fischerei und der Mineralabbau (Eisenerz, Mangan, Eisen, Antimon u.a.) dem Süden zu einem komfortablen Wohlstand. Dieser Wohlstand und die bis in den Anfang dieses Jahrhunderts reichende geographische Isolation des Südens machen seine Bewohner zu stolzen und freiheitsliebenden Menschen.

Mit zwei Küsten - 1'875 Kilometer am Golf von Thailand und 740 Kilometer an der Andaman-See - ist das Meer im Süden Thailands ein allgegenwärtiger Bestandteil des Lebens. Tausende von Booten, die die elftgrößte Fischereiflotte der Welt bilden, laufen täglich aus den zahllosen Häfen aus. Ein Teil ihrer Fänge wird in andere Länder exportiert, der Rest deckt weitgehend den heimischen Bedarf.

Darüber hinaus weist der Süden auch markante kulturelle Unterschiede zu den anderen Regionen auf; denn die Mehrzahl der auf zwei Millionen geschätzten Moslems in Thailand - die grösste religiöse Minderheit - lebt in Narathiwat, Pattani, Yala und Satun, den südlichsten Provinzen des Landes. Hier gehören die Kuppeln von Moscheen ebenso zum Landschaftsbild wie die gestuften Dächer buddhistischer Tempel, und viele Bewohner der Grenzregion sprechen neben Thai auch fließend malaysisch. Die meisten Menschen im Westen assoziieren mit Thailand buddhistische Tempel; das kulturelle Bild des Südens ist aber eindeutig malaisch und muslimisch geprägt. Südlich der zwei grössten Touristenzentren - der Insel Phuket an der Westküste und Hat Yai im Osten - grenzt Thailand an Malaysia an, und so wird auch die Küche des Südens stark von malaischen Vorlieben beeinflusst.

Die Malaien wiederum haben viel aus dem arabischen Kulturkreis übernommen, und das erste und auffälligste Zeichen für Besucher im Süden Thailands ist der Muezzin, dessen Stimme über Städte und Dörfer ertönt und die Gläubigen zum Gebet ruft, doch auch einige Gerichte erinnern an den Nahen und Mittleren Osten: Roti, Kaeng Kari und muslimisches Curry, beinahe nach nordindischer Manier gewürzt und zubereitet.

Der Süden hat reiche Ressourcen, seltene Naturschönheiten, und seine Flora und Fauna bieten zahlreiche Kuriositäten. In vielen Küstenabschnitten gibt es undurchdringliche Mangrovensümpfe, mit Luftwurzeln, die in verzweigtem Geäst in den Schlamm wachsen. Salzwasserkrokodile leben in solchen Schlupfwinkeln ebenso wie schwimmende Affen mit Ringelschwänzen, die Krabben und andere Krustentiere jagen. An anderen Stellen, insbesondere aber auf den vorgelagerten Inseln, wie Koh Samui und Phuket, findet man traumhaft schöne, von Palmen gesäumte Sandstrände. Einige Kilometer landeinwärts ragen riesige Regenwälder in den Himmel, deren Bäume von Kletterpflanzen und Orchideen geschmückt werden und ein feuchtes, grünes Halbdunkel schaffen, in dem Eisvögel, Nashornvögel und Sittiche umherflattern, wo sich Gibbons durch die Baumkronen schwingen und sich sechsfünfzig Schlangenarten, darunter auch die tödliche Königskobra und die Gelbe Bungar (eine Giftnatter), durch das Unterholz schlängeln. In den bergigen Gebieten trifft man mitunter auf die Serow, eine Ziegenantilope, die der thailändischen Legende nach ein gebrochenes Bein heilen kann, indem sie es beleckt. Und hier leben auch Kantschile, die wie winzige Rehe aussehen, fliegende Lemuren (eine Halbaffenart) und malaysische Stinkdachse, die sich durch ihre übelriechenden Ausscheidungen vor Feinden schützen.

Beständiges Halbdunkel herrscht am Boden der riesigen Kautschukplantagen, wo an jedem Baum ein Gefäss zum Auffangen des wertvollen Kautschuks hängt - Thailand ist der drittgrößte Kautschukproduzent der Welt. Im Gegensatz dazu fällt in den Kokosplantagen das Sonnenlicht durch die rauschenden Wedel der zahlreichen Palmen, und in vielen Plantagen klettern dressierte Affen auf die Bäume, um die reifen Früchte zu pflücken und vorsichtig nach unten zu werfen - viele Millionen jedes Jahr. Die Kokosnuss spielt eine wichtige Rolle in der Küche des Südens, vor allem als Zutat in Suppen (z.B. Tom Kha Gai, Hühnersuppe mit Galgant und Zitronengras) und Fleischgerichten (z.B. Gaeng Massaman, Rindfleisch in Currysauce). Vor allem an der oberen Golfküste gibt es kilometerlange Felder mit stacheligen, grau-grünen Ananasfrüchten; nur die Philippinen übertreffen Thailand als Produzenten saftiger Ananasfrüchte, die, zu Konserven verarbeitet, in alle Welt exportiert werden. Die schroffen Kalksteinfelsen und -höhlen an der Südküste sind eine beliebte Heim-

statt der kleinen Schwalbenart *Callocalia esculenta*, von der die berühmten Schwalbennester gebaut werden. Wagemutige Männer riskieren Kopf und Krage, um an die nur in schwindelnder Höhe angebrachten Nester heranzukommen. Wie die Haifischflossen- ist auch die Schwalbennestersuppe in erster Linie ein Prestigeobjekt, und wohlhabende chinesische Feinschmecker auf der ganzen Welt sind bereit, dafür rund 600 USD für 100 g zu bezahlen.

Ein periodisch auftretender Traum des Südens ist seit langem der Bau eines Kanals am Isthmus von Kra, der schmalsten Stelle der Halbinsel. Durch einen solchen Kanal würde sich die Schiffroute zwischen den Häfen an der Andaman-See und dem Golf von Thailand um beinahe 1'600 Kilometer verkürzen, was der Region zweifellos grosse ökonomische Vorteile bringen würde. Da er sich gleichzeitig jedoch auch negativ auf Singapurs Konjunktur auswirken würde, standen die Briten dem Plan stets ablehnend gegenüber und unterzeichneten 1897 sogar ein Geheimabkommen mit Thailand, in dem sie sich verpflichteten, Aktivitäten von Drittmächten - das heisst französische Aktivitäten - auf der Halbinsel nicht zuzulassen. Als Gegenleistung erhielten sie die Zusicherung der Thais, keinen Kanal zu bauen. Der Traum wurde aber niemals ganz begraben; von Zeit zu Zeit wird er von verschiedenen Konsortien erneut aufgegriffen, und er könnte durchaus irgendwann einmal Realität werden.

Die Küche des Südens ist ebenso vielgestaltig wie seine Kultur und seine Landschaft. Kokosmilch spielt naturgemäss eine wichtige Rolle, vor allem bei der Zubereitung von Suppen und Currys; Kokosöl wird häufig zum Braten verwendet und das geraspelte Fruchtfleisch als Würze. An beiden Küsten der Halbinsel gibt es auf fast allen Märkten ein reichhaltiges Angebot an frischen Fischen und Meeresfrüchten: Fische von teilweise gewaltiger Grösse, Garnelen, Meereskrebse, Tintenfische, Kammuscheln, Venusmuscheln und Miesmuscheln. Hummer und eine grössere Art, die manchmal als „Phuket-Hummer“ bezeichnet wird, sind heute in einigen der kosmopolitisch geprägten Feriengebiete überaus beliebt. Diese Krustentiere waren allerdings früher bei den Thais keineswegs so geschätzte Delikatessen wie in der westlichen Welt. Cashew-Nüsse von örtlichen Plantagen tauchen regelmässig als Vorspeise oder in pfannengerührten Gerichten mit Huhn und getrockneten Chilis auf. Zu den im Süden angebauten Obstsorten gehören fingergrosse Bananen, Mangostanen, Durian-Früchte und kleine, aussergewöhnlich süsse Ananasfrüchte. Rohes Gemüse wird zu fast jeder Mahlzeit serviert, und gekocht findet man es in allen möglichen Gerichten. Jedes Jahr im Oktober feiern die chinesischen Bewohner von Phuket ein zehntägiges Vegetarier-Festival, eine interessante Veranstaltung, da es nicht nur exotische Köstlichkeiten zu essen gibt, sondern auch Vorführungen von Feuerläufern und anderen Kraftakten, die im Trancezustand vollführt werden.

Einige Spezialitäten des Südens zeigen den Einfluss fremder Kulturen: etwa Gaeng Massaman, ein Curry nach indischer Art, das mit Kardamom, Nelken, Zimt, Huhn oder Rinderfleisch (niemals Schweinefleisch) zubereitet wird; verschiedene malaysische Fisch-Currys, häufig mit frischem Obst und gesalzenen Erdnüssen garniert; und Satay, marinierte Fleischspiesse mit einer pikanten Erdnußsauce - ein Gericht, das ursprünglich aus Indonesien stammt, heute aber überall in Thailand ein beliebter Imbiss ist. Alles in allem liebt man im Süden scharfe Speisen - schärfer vielleicht als in jeder anderen Region, mit Ausnahme des Nordostens - und würzt die Gerichte grosszügig mit brennend scharfen Chilis. Man schätzt auch bittere Aromen, insbesondere wenn sie von einer lokalen Bohnensorte, Sa-Taw genannt, herrühren, die wie Durian-Früchte Gegenstand heftiger Kontroversen ist und entweder hoch geschätzt (was für fast alle Bewohner des Südens gilt) oder verabscheut wird (von den meisten Fremden).

Verschiedene Städte im Süden, wie Nakhon Si Thammarat, Songkla und Chaiya, können auf eine lange Geschichte zurückblicken; dies zeigt sich an tiefverwurzelten Traditionen, und auch Ruinen einstmaliger prachtvoller Tempel und Pagoden zeugen davon. Andere Städte, wie Hat Yai, die drittgrösste Provinzhauptstadt des Landes, haben den rauhen Charme von Grenzstädten, die vom Wohlstand des Hinterlandes leben und sich mehr mit den Hoffnungen von morgen als mit den Erinnerungen an vergangene Herrlichkeiten beschäftigen.

Trotz seiner Unterschiede und der Entfernung vom zentralen Kernland, hat der Süden die Entwicklung der Thai-Kultur stark geprägt. Frühe indische Einflüsse hatten hier eine nachhaltigere Wirkung als die chinesischen. Schon im 1. Jh. n.Chr. kamen Seeleute aus Indien in den Süden, auf der Suche nach solch wertvollen Gütern wie Gold, Zinn, Gewürzen, duftenden Hölzern sowie Harzen und errichteten vor allem am Golf von Thailand eine Reihe von Handelsstationen. Im 3. Jh. n.Chr. werden in chinesischen Berichten zehn solcher Handelszentren genannt, als bedeutendstes Dan Sun, das sich in der Nähe von Surat Thani quer über die gesamte Halbinsel erstreckte. Später kamen indische Gelehrte in den Süden und brachten ihre Vorstellungen über die Kunst, die Architektur, das Regierungswesen und die Religion mit. Man hat prächtige Statuen von Hindu-Göttern und -Göttinnen gefunden, die aus dieser frühen Zeit stammen. Und nach dem 5. Jh. begannen Künstler im Süden Buddha-Figuren höchster Vollendung aus Stein und Bronze anzufertigen.

Ab dem 7. Jh. gelangten bedeutsame Einflüsse aus Sumatra in den Süden, die sich in dem geheimnisumwitterten Königreich Srivijaya kristallisierten. Es gibt verschiedene Theorien über die Grösse dieses Königreichs, und auch der Sitz der Hauptstadt ist nicht eindeutig geklärt: Einige Historiker meinen, sie habe sich auf Sumatra befunden, andere favorisieren die südthailändische Stadt Chaiya, wo hinduistische und mahayana-buddhistische Kunstwerke entstanden. Die mächtigen Dynastien von Srivijaya beherrschten die Halbin-

sel mehrere Jahrhunderte lang, und Elemente ihrer Kultur gelangten in andere Teile des heutigen Thailand und bis nach Kambodscha.

Java wurde im 14. Jh. islamisch, und von dort könnte der muslimische Glaube durch arabische Seeleute, die wie die Inder entlang der Küsten Handel trieben, nach Südthailand gelangt sein. Laut Aussage eines Kenners der Thai-Küche sind die Araber möglicherweise auch für die Einführung des Korianders, der heute allgegenwärtigen Kräuterwürze, verantwortlich gewesen. Andere Fachleute behaupten dagegen, der Koriander sei erst später mit den Chilil von den Portugiesen eingeführt worden.

Die Besiedlung des Südens durch die Thais erfolgte erst später und stufenweise, auch wenn bestimmte Städte Südthailands bereits in Chroniken des ersten Thai-Königreichs von Sukhothai erwähnt sind. So hatte Nakhon Si Thammarat (oder Ligor, wie es damals hiess) um die Mitte des 13. Jh. offensichtlich einen Thai-Herrscher. Die Stadt war ausserdem ein wichtiges Zentrum des Theravada-Buddhismus, von dem der Mahayana-Buddhismus in weiten Teilen des Landes abgelöst werden sollte, und Mönche aus Nakhon Si Thammarat trugen den neuen Glauben nicht nur nach Sukhothai, sondern auch nach Kambodscha und ins nördliche Königreich Lanna Thai. Andere Gebiete der Region blieben mehr oder weniger autonom, trotz der von den Thais beanspruchten Oberherrschaft. Singora, das heute Songla heisst, wurde von chinesischen Piraten kontrolliert, die Handelsschiffe im Golf überfielen, und Pattani, berühmt für seine Brokat-Seidenstoffe, wurde von einer Reihe malaysischer Königinnen regiert.

Das Königreich Ayutthaya (1350 - 1767) etablierte eine stärkere Präsenz auf der Halbinsel, und sein Einfluss reichte bis nach Malakka, also weit in das heutige Malaysia hinein, wenngleich die tatsächliche Machtausübung aufgrund der grossen Entfernungen begrenzt war. Nakhon Si Thammarat spielte weiterhin eine wichtige Rolle und wurde bereits in einer frühen Phase der Ayutthaya-Epoche zu einer Provinz (Monthon) erhoben, die von Gouverneuren aus der Hauptstadt regiert wurde. Kunsthandwerker aus Nakhon Si Thammarat waren für ihre exquisiten Niello-Arbeiten aus Gold und Silber berühmt, die man auch im königlichen Palast überaus schätzte und fremden Herrschern als Geschenk überreichte. An allen wirtschaftlich interessanten Orten, wie etwa der Insel Phuket in der Andaman-See, kümmerten sich Beamte des Königs darum, dass das königliche Alleinverkaufsrecht eingehalten wurde.

Heute ist Phuket ein beliebtes Urlaubsparadies, doch der Reiz der malerischen Strände spielt erst seit kurzem eine Rolle für die Wirtschaft der Insel. Unter der Bezeichnung „Junkceylon“ - mitunter auch „Junkceylon“ oder „Janselone“ - war die Insel bei den frühen Handelsreisenden für weitaus greifbarere Schätze bekannt. Dicht unter der Oberfläche der bergigen Insel befanden sich scheinbar unerschöpfliche Lagerstätten von Zinnerz, ein wertvolles Gut, für das Thailand praktisch der einzige Lieferant in ganz Asien war, bis die Briten Zinnminen in Malaysia eröffneten. Darüber hinaus boten Phuket und das nehegelegene Festland eine Reihe weiterer Kostbarkeiten: Ambra, Rhinozeroshorn, Elfenbein und - für die chinesischen Händler wohl am verlockendsten - die Nester der Seeschwalbe *Callocalia esculenta*, die ihre medizinischen und angeblich auch aphrodisischen Eigenschaften wegen geschätzt wurden. Theoretisch gehörten all diese Waren den Königen von Ayutthaya, die bei deren Verkauf an Händler, die gewillt waren, den Piraten im Indischen Ozean die Stirn zu bieten, einen Teil des Erlöses in Form von Abgaben einforderten.

Die Bangkok-Periode, die 1782 begann, brachte eine Festigung der thailändischen Macht im Süden, auch wenn es während der ersten hundert Jahre noch verschiedentlich zu Bedrohungen von aussen kam. So wurde beispielsweise Thalang, die grösste Stadt auf Phuket, 1785 von birmanischen Truppen überfallen. Vermutlich hätten sie die Insel auch eingenommen, wären da nicht zwei furchtlose Frauen gewesen, die Witwe des Gouverneurs und ihre Schwester, die den Widerstand organisierten und die Invasoren schliesslich vertrieben. Man adelte sie für ihre mutige Tat und stellte ihnen zu Ehren zwei Statuen auf, unweit der Stelle, an der der Kampf stattgefunden hatte. Auch die Briten begannen, die Region mit gewinnsüchtigem Interesse zu betrachten, als sie nach Nordmalaysia vordrangen, und 1909 trat ihnen König Chulalongkorn (Rama V.) nach langwierigen Verhandlungen vier malaysische Sultanate - Kelantan, Trengganu, Kedah und Perlis (heute Perak) - ab, was einen erheblichen territorialen Verlust bedeutete, aber zweifellos dazu beitrug, dass Thailand seine Unabhängigkeit bewahren konnte. Im Dezember 1941 landeten die Japaner an sieben Orten der Golfküste, wobei ihr Hauptziel die Übernahme des Flugplatzes von Songkla war, der ihnen als Stützpunkt bei der Eroberung von Malaysia und Singapur dienen sollte. Es gab einen kurzen Gegenangriff, doch erkannte die thailändische Regierung rasch die deutliche Überlegenheit des Gegners und gestattete den japanischen Truppen schliesslich den Durchzug - als Gegenleistung musste Japan zusichern, dass die Unabhängigkeit Thailands unangetastet blieb. Thailand erhielt 1943 die Oberhoheit über die malaysischen Sultanate zurück, die König Chulalongkorn abgetreten hatte, musste diese aber am Ende des Krieges erneut den Briten übergeben.

Dank seiner reichen Ressourcen an Kautschuk, Bodenschätzen, Meerestieren und landwirtschaftlichen Erzeugnissen spielt der Süden seit langem eine wichtige Rolle für die thailändische Wirtschaft. Bis vor kurzem überstieg beispielsweise das jährliche Pro-Kopf-Einkommen der Bewohner von Phuket das jeder anderen Provinz des Landes. Und während des 19. und frühen 20. Jh. strömten Tausende von chinesischen und malaysischen Einwanderern auf die Insel, die meisten, um in den Zinnminen zu arbeiten. Manche brachten es zu grossem Vermögen und bauten eindrucksvolle Häuser im chinesisch-portugiesischen Stil Malakkas, von wo viele von ihnen gekommen waren.

In den späten 20er Jahren wurde eine Eisenbahnlinie in den Süden gebaut, die Bangkok mit dem malaysischen Eisenbahnnetz verband, was die Reise nach Singapur, die zuvor vier Tage mit dem Schiff gedauert hatte, auf nur zwei Tage verkürzte und gleichzeitig die Entwicklung von Thailands erstem Urlaubsgebiet am Meer, Hua Hin an der oberen Golfküste, förderte. Rama VII. liess einen Sommerpalast in Hua Hin errichten, den er Klai Klangwol nannte, was soviel wie „weit entfernt von allen Sorgen“ bedeutet. (Ironischerweise hatte er sich gerade dorthin zurückgezogen, als er 1932 die Nachricht erhielt, dass ein Staatsstreich Thailands absolute Monarchie beendet hatte.) Die südliche Eisenbahnlinie trug allerdings wenig dazu bei, das bergige Kernland der Halbinsel zu erschliessen. Gute Allwetterstrassen waren bis in die letzten Jahrzehnte hinein eine Seltenheit, und relativ wenige Thais aus der Zentralregion wagten sich weit in das Landesinnere hinein.

Wie im Nordosten führte die einstige Isolation und die sich daraus ergebende Vernachlässigung seitens der Regierung zu einer Reihe von Problemen, die in diesem Fall jedoch eher kultureller und weniger ökonomischer Natur waren. Das schwerwiegendste Problem war eine kleine, aber beharrliche Separatistenbewegung, die sich aus den sunnitischen Moslems der südlichsten Provinzen rekrutierte. Sie war besonders aktiv in den späten 40er Jahren, als man sie durch harte Massnahmen zu unterdrücken versuchte, bestand aber noch viele Jahre fort. In den letzten Jahren hat die Regierung entschiedene Schritte zur Verbesserung der Lebensbedingungen im Süden unternommen, indem sie das Gesundheits- und Erziehungswesen reformierte, neue Strassen bauen liess und ihre Beamten dazu anhielt, den örtlichen Sitten mit mehr Sensibilität zu begegnen. Eine der wirkungsvollsten Kräfte bei den Bemühungen, ein Gefühl nationaler Einheit zu schaffen, ist die Monarchie gewesen. Die königliche Familie unterhält heute eine Residenz in Narathiwat, nahe der Grenze zu Malaysia; von dort aus unternimmt sie mehrere Monate im Jahr Reisen in die verschiedenen Gemeinden. Der König stellte eigene Mittel zur Verfügung, damit der Koran in die thailändische Sprache übersetzt werden konnte. Zu den alljährlichen Feierlichkeiten zu Ehren des Geburtstages des Propheten entsendet er einen persönlichen Repräsentanten, oder er nimmt selbst an den Zeremonien teil; und zur Förderung des islamischen Glaubens ernannte er einen angesehenen Muslim zum Berater des Ministeriums für religiöse Angelegenheiten.

Bis in die jüngste Vergangenheit kämpften im tiefen Süden diverse Guerilla-Gruppen, deren Mitgliederzahl Anfang der 90er Jahre noch über 1'000 betrug. Ihre Zielsetzung war, je nach Gruppierung entweder Kommunismus oder aber die Loslösung einiger Grenzprovinzen, um einen eigenen moslemischen Staat zu gründen. In den 70er Jahren hatte es besonders in den Provinzen Surat Thani, Nakhon Si Thammarat und Phattalung oft kriegsähnliche Auseinandersetzungen zwischen kommunistischen Untergrundkämpfern und Polizei und Armee gegeben. Dabei kam es seitens der Staatsorgane häufig zu Übergriffen, in denen Personen fast beliebig zu Kommunisten erklärt und dann eigenmächtig „liquidiert“ wurden. So manch politisch unbeschriebenes Blatt wurde durch den Polizeiterror erst in die Arme der Kommunisten getrieben. Die heftigsten Kämpfe fanden in der Gegend um Wieng Sa, Provinz Nakhon Si Thammarat, statt. Von 1989 - 1992 ergaben sich etliche Hundert kommunistischer Kämpfer den Behörden, die mittlerweile Amnestie-Programme für reuemütige Guerillas erstellt hatten.

Nicht ganz so klar ist das Bild der moslemischen Separatisten, die ihr Unwesen hauptsächlich in den Provinzen Yala, Pattani und Narathiwat trieben bzw. noch treiben: Zwar scheint der Kampf für einen unabhängigen Moslemstaat mehr oder weniger eingestellt, die verschiedenen Separatistengruppen haben sich aber dafür dem puren Banditentum zugewandt und zehren hauptsächlich von Erpressung. Die Erpressungen gehen so weit, dass Lastwagenfahrer auf bestimmten Routen „Schutzgelder“ zu zahlen haben, wer seinen Obulus schon abgedrückt hat, tut dies doch einen vereinbarten farbigen Stoffstreifen am Wagen kund. Wer diesen nicht hat, riskiert beschossen zu werden. Es ist anzunehmen, dass die thailändische Polizei dieses Problem in den nächsten Jahren in den Griff bekommen wird.

Im weiteren hat der König verschiedene Entwicklungsprojekte zum Wohl der Bevölkerung ins Leben gerufen, die unter anderem darauf abzielen, grosse Sumpfflächen für die Landwirtschaft und andere Aktivitäten nutzbar zu machen, und die Einführung neuer Technologien fördern. Das Phikunthong Development Study Center, das nicht weit vom Taksin-Palast in Narathiwat entfernt ist, führt wissenschaftliche Untersuchungen durch und teilt die Ergebnisse den örtlichen Bauern mit. In Songkla und Pattani wurden ausserdem Universitäten eröffnet, deren Status dem der Hochschuleinrichtungen in Bangkok gleicht.

Hervorragende Autostrassen erschliessen heute die 14 Provinzen des Südens, und es gibt regelmässige Flugverbindungen zu den meisten Provinzhauptstädten. Seit den späten 70er Jahren ist der Tourismus zunehmend zu einem wichtigen Wirtschaftsfaktor geworden. Malaysier, die die grösste nationale Besuchergruppe bilden, kommen scharenweise in die hell erleuchtete, sorglos wirkende Grenzstadt Hat Yai, während es andere Touristen zu den Stränden von Koh Samui, Phuket und Krabi zieht oder zu landschaftlichen Kleinodien wie der Phang-Nga-Bucht, wo Hunderte von bizarr geformten Kalksteininseln aus den blauen Fluten herausragen. Auch Filmproduzenten wurden von der Landschaft des Südens angelockt: Auf einer der Phang-Nga-Inseln (Khao Phingan - besser bekannt unter dem Namen „James Bond Island“) wurde der James-Bond-Film, „The Man with the Golden Gun“ gedreht. Seither sonnt sich die Insel in diesem Ruhm. Phuket hat aber auch in verschiedenen anderen Filmen eine Rolle gespielt.

Einige Gebiete des Südens wurden zu Nationalparks erklärt, damit ihre einzigartige Schönheit auch künftigen Generationen erhalten bleibt. Die Phang-Nga-Bucht ist ein solches Gebiet, wie auch Khao Sam Roi Yot

an der östlichen Golfküste, das über etwa dreihundert kleine Berge, Dschungeltäler und einsame Strände verfügt; Hat Nai Yang an der nordwestlichen Küste von Phuket, wo Meeresschildkröten jedes Jahr am Strand ihre Eier ablegen; Thale Noi, das einen riesigen Süßwassersee und Sumpfgebiete in den Provinzen Phattalung, Songkla und Nakhon Si Thammarat umfasst und etwa zweihundert Vogelarten beherbergt, darunter auch eine seltene Storchenart, den Indien-Nimmersatt; der Naturpark Ton Nga Chang, der in einer Bergregion der Provinzen Songkla und Satun liegt und gefährdeten Tieren wie Elefanten, Tigern und Tapiren Schutz bietet; und Tarutao (ein malaysisches Wort, das „alt und geheimnisvoll“ bedeutet) - ein Nationalpark, der einundfünfzig Inseln mit ihren Stränden und Korallenriffen in der Andaman-See vor der äussersten Südwestküste umfasst.

Trotz seiner Naturschönheiten wird der Süden aber vermutlich niemals nur vom Tourismus abhängig sein, denn seine traditionellen Wirtschaftszweige florieren noch immer. So hat sich der Zinnabbau vor die Küste verlagert, und es werden weitere grosse Vorkommen vermutet; die Kautschukproduktion expandiert dank neuer Züchtungen, die höhere Erträge bringen; und die Fischfangflotte bedient sich modernster Technologien, um noch bessere Fänge zu erzielen. Verwandte Industrien sind entstanden, wie etwa Schmelzanlagen zur Verarbeitung von Zinnerz, sowie eine moderne Lebensmittelverarbeitungsindustrie, die Thailand zu einem führenden Exporteur von Fischkonserven und maritimen Tiefkühlprodukten gemacht hat.

In zunehmendem Mass wird der Süden auch von ausländischen und thailändischen Touristen „entdeckt“. Auf kulturellem Gebiet hat er sich jedoch eine Aura des Fremdartigen bewahrt, die ihm einen faszinierenden eigenen Charakter verleiht.

Die Bevölkerung des Südens ist ein bunter Mischmasch der unterschiedlichsten Rassen: Da sind die Chinesen, die sich in der Nähe der Erzminen angesiedelt haben und Städte wie Ranong und Hat Yai gründeten. Oder die Moslems, die im Grenzgebiet zu Malaysia leben und in Malay kommunizieren oder Yawi, einer Mischsprache mit malaysischen und arabischen Elementen. Und nicht zu vergessen die Süd-Thais, die sich in ihrer eigenen Version des Thais unterhalten, der Phaasaa Pak Tai. Das Süd-Thai wird in Maschinengewehrschnelle herausgeschossen und kulminiert am Satzende in einem hochgezogenen Ton, dass sogar die Thais anderer Regionen Mühe haben, ihnen zu folgen. Die Bewohner des Südens sind etwas dunkelhäutiger als die Thais der anderen Regionen, besonders der nahezu weissen Bevölkerung des Nordens.

14 VIETNAM - Kompositionen mit Kräutern

Name:	Sozialistische Republik Vietnam
Fläche:	331'114 km ²
Einwohner:	(2001) 78,7 Mio.
Hauptstadt:	Ha Noi (Hanoi)
Amtssprache:	Vietnamesisch
Währung:	Dong (VND)

Vietnam hat im Lauf seiner jahrtausendelangen Geschichte viele Namen besessen, der Name Vietnam selbst findet erst seit weniger als 200 Jahren Verwendung.

Älteste Überlieferungen berichten von dem legendären Königreich der Viêt-Stämme von Van Lang (2879 - 257 v.Chr.) südlich des Jangtsekiang (Yangzi Jiang). Etwa im 4./3. Jh. v.Chr. entwickelte sich in Nord-Vietnam eine hochstehende Bronzekultur, die der Dong-Son-Kultur. Maritime Ornamente wie Schiffe und Seevögel lassen darauf schliessen, dass ihre Vorfahren über das Meer gekommen sind und sich im Lauf der Zeit im Delta des Roten Flusses mit tibetisch-mongolischen Einwanderern aus dem Norden vermischten.

Dort im Delta des Roten Flusses, errichteten die Viêt um 210 v.Chr. den Staat Au Lac. König An Duong Vuong war die erste historisch abgesicherte Figur der vietnamesischen Geschichte, aber alles, was man von ihm weiss sind Legenden. Eine Schriftsprache besaßen die Viêts nicht. Die Lac lebten in losen matriarchalischen Dorfgemeinschaften, kultivierten mit Hilfe bronzener Sicheln und Pflugscharen Reis und Bohnen, hielten Wasserbüffel, Hunde, Schweine und Hühner und pflegten wie alle indonesischen Völker Südostasiens (aber ganz im Gegensatz zu den Chinesen) Totemismus, Körpertätowierung und Betelkauen. Die Ruinen ihrer Hauptstadt, der Zitadelle Co Loa, sind noch heute bei Hanoi zu sehen.

Im Jahre 207 v.Chr. entstand im südchinesischen Raum das Reich Nam Viêt. Im Jahre 179 v.Chr. eroberten sie das im Delta des Roten Flusses gelegene Reich Au Lac. Zur gleichen Zeit, als die Römer das Mittelmeer und halb Europa mit der Pax Romana überzogen, weitete die Han-Dynastie, die mächtigste aller chinesischen Dynastien, ihre Machtsphäre über ganz Asien aus.

111 v.Chr. wurde Nam Viêt von den Han-Truppen Chinas überrollt. Es folgte eine tausendjährige Herrschaft Chinas. Sie teilten das Land in militärische Distrikte auf, legten Transportwege und Häfen an und revolutionierten mittels Eisenpflug und Zugtier die Landwirtschaft, die die Besatzungsarmee verpflegen sollte. Vor allem brachten die Chinesen den Viêts die Schriftsprache. Die Chinesen gaben dem Land den verächtlichen Namen Giao Chi, was soviel bedeutet wie „Land der Barfüssigen“. Als besonders schockierend empfanden die patriarchalisch erzogenen Chinesen die „freizügigen und losen Sitten“ der einheimischen Frauen, d.h. die matriarchalische Familienorganisation der Viêts und ihrer unzivilisierten Gebräuche und Sitten. Als sich in den Jahren 39 - 43 n.Chr. ausgerechnet zwei streitbare Schwestern auf Kriegselefanten an die Spitze des Lac-Adels stellten und die chinesischen Truppen in einer Schlacht zunächst erfolgreich zurückschlugen, griffen die Han energisch durch. Die rachedurstigen Chinesen massakrierten die alte Lac-Aristokratie und verwandelten Giao Chi in eine waffenstarrende chinesische Provinz voller Garnisonen und Zitadellen. Die einheimischen Feudalherren wurden durch chinesische Mandarine ersetzt, Verwalter und Bürokraten nach konfuzianischem Muster, und ein zäher und jahrhundertelanger Kampf gegen Frauenrecht und „barbarische Sitten und Gebräuche“ setzte ein. Gleichzeitig wurde mehr und mehr das Konzept des Privateigentums anstelle der ursprünglichen Gemeinschaftswirtschaft durchgedrückt. In den Zentren entstanden eine neue sino-vietnamesische Oberschicht aus Beamten und halb-feudalen Landbesitzern. Die Bevölkerung widersetzte sich aber hartnäckig jedem Bemühen um „Zivilisierung“ und hielt hartnäckig an ihrem Brauchtum fest. Der Mangel jeglichen Kontakts mit der eigenen Oberschicht, die immer feudaler und „chinesischer“ wurde, liess eine tiefe Kluft zwischen den Vietnamesen entstehen und schloss gemeinsame Aktionen gegen die Besatzungsmacht aus. In der Folge sich ausdehnender Handelsbeziehungen zwischen China, Indien und Südostasien kam an den Küsten von Giao Chi ein reger Warenaustausch auf. Aus Indien kam gegen Ende des 2. Jh. auch der Buddhismus ins Land. Als Gegenpol zur Strenge und „Wissenschaftlichkeit“ des Konfuzianismus der herrschenden Klassen gewann der „sanfte und in sich gekehrte“ Buddhismus rasch Anhänger und gewann in Verbindung mit traditionellen Ahnen- und Geisterkulten die Rolle einer heimlichen Opposition. Etwa zur gleichen Zeit etablierte sich im Süden des damaligen Vietnam ein hinduistischer Staat, der später unter dem Namen Champa bekannt werden und bis ins 15. Jh. hinein ein mächtiger Nachbar und Rivale bleiben sollte.

679 gliederte die chinesische Tang-Dynastie Giao Chi in neue Verwaltungseinheiten auf und änderte den Namen der Provinz in An Nam um, was soviel heisst wie „Befriedeter Süden“. Dies blieb jedoch ein frommer Wunsch, immer mehr Bauern wurden landlos und mussten sich als Leibeigene verdingen, als Folge davon nahmen Aufstände und Rebellionen zu und wurden immer häufiger von Bauern mitgetragen. Der buddhistische Klerus versuchte, eine Mittlerrolle einzunehmen, tendierte aber gleichzeitig dazu, selbst feudal und zu einem Mittel der Unterdrückung zu werden (die Klöster sammelten riesigen Landbesitz an). Zunehmende Gefahr drohte zudem auch von aussen. Attacken der Javaner und Übergriffe der Cham wechselten einander ab, und Mitte des 9. Jh. fielen die Nan Chao aus dem südchinesischen Yunnan ein und besetzten vorübergehend das Land (während andere Zweige dieses Volkes etwa zur gleichen Zeit die ersten Königreiche in Siam errichteten).

939 erhoben sich die Viêts erneut. Ngo Quyen lockte die schweren Kriegsdschunken der chinesischen Armada in das überflutete Mündungsgebiet des Bach-Dang-Flusses, dessen Bett mit spitzen, eisenbewehrten Pfählen präpariert worden waren; als die Chinesen den Hinterhalt entdeckten und vor der Ebbe zurückweichen wollten, sassen ihre Dschunken manövrierunfähig fest und waren den Angriffen der Vietnamesen schutzlos ausgeliefert. Ngo Quyen beendete damit die 1000jährige Herrschaft Chinas und wurde der erste Herrscher eines unabhängigen Vietnams. Dai Viêt, der neue Name des unabhängigen Kaiserreichs hatte praktisch bis 1802 Bestand. Die erste Phase der Unabhängigkeit ab 939 war bestimmt durch die nahtlose Übernahme der chinesischen Ordnungs- und Verwaltungsstrukturen. Es folgte ein jahrhundertelanger Machtkampf zwischen Aristokratie und Zentralmacht, der je nach Stärke der Dynastie und des souveränen Herrschers das Land mal zu beispielloser kultureller und humanistischer Blüte führte und mal in Anarchie und Chaos des „finsteren Mittelalters“ stürzte.

Mitte des 13. Jh. griffen die Mongolen, die unter Dschingis Khan China überrannt hatten und dabei waren, die halbe Welt zu erobern, auch Dai Viêt an. Im Lauf eines „Dreissigjährigen Krieges“ hielt der als Nationalheld verehrte Feldherr Tran Hung Dao die weit überlegenen Truppen des Kublai Khan (mit über 500'000 Mann) mit Guerillataktiken so lange in Schach, bis er sie 1288 in die „Speerfalle“ am Bach-Dang-Fluss schicken konnte, die über 300 Jahre zuvor schon Ngo Quyen so erfolgreich angewandt hatte. In dem verwüsteten Land war jegliche Ordnung zusammengebrochen. Unaufhörliche Kriege mit den Cham verschoben die Südgrenze zeitweise bis auf die Höhe des heutigen Danang, andererseits drangen die Cham wiederholt bis ins Delta ein und besetzten und plünderten Hanoi. Die Unzufriedenheit wuchs, und erneut verlor eine Dynastie ihre Legitimität. 1394 massakrierte der Mandarin Ho Qui Ly die Herrscherfamilie und krönte sich selbst zum Kaiser. Von Anhängern des gestürzten Tran Hung Dao zu Hilfe gerufen, marschierten 1408 Truppen der Ming-Dynastie in Dai Viêt ein. Für mehr als zwei Jahrzehnte wurde das unabhängige Dai Viêt wieder zu einer chinesischen Provinz und hatte sich den rigorosen Vorschriften der Besatzer bis hin zu Kleiderordnung und Haartracht zu fügen. Um jede Erinnerung an vietnamesische Identität und Geschichte ein für allemal zu tilgen, brandschatzten die Ming die Bestände sämtlicher Archive und Bibliotheken und stellten alle Manifestationen einheimischer Kultur und Tradition unter strengste Strafen.

Es folgte die Zeit des unabhängigen Dai Viêt, die von 1428 - 1672 dauerte. Dem Vandalismus der chinesischen Okkupation knapp entronnen, ergriff Le Loi als Kaiser Le Thai To die Chance, quasi wieder bei Null anfangen zu können, und baute ohne Rücksicht auf Verluste jene zentralistische, konfuzianisch dominierte Staatsmonarchie auf, wie sie im Grunde noch bis zur Ankunft der Franzosen fortbestehen sollte. Unter dem vierten Kaiser der Le-Dynastie, Le Thanh Tong, der annähernd 40 Jahre lang regierte (1450 - 1497), erreichte die konfuzianische Staatsbürokratie in Dai Viêt ihren Höhepunkt, um danach graduell zu verfallen. Monarchie, Mandarinat und patriarchalische Familienstruktur wurden von Le Thanh Tong als „die drei Säulen des Staates“ weiter ausgebaut, daneben aber demokratische Reformen und das Wiederaufleben einheimischer Traditionen in die Wege geleitet. Amtssprache blieb Chinesisch, aber die Volksschrift Chu Nom gewann immer mehr Anhänger, auch in der Literatur. Der Kaiser schuf ein fortschrittliches Gesetzeswerk und stellte die Rechte des Einzelnen, und vor allem der Frau, wieder mehr in den Vordergrund, konträr zu China und zur eigenen Staatsideologie. 1471 eroberten die Truppen von Le Thanh Tongs die Stadt Vijaya, die letzte Hauptstadt der Cham, und an die Stelle des mächtigen Königreiches traten kleine tributpflichtige Fürstentümer, in denen sich nach und nach landlose vietnamesische Bauern niederliessen. Die darauf folgenden 50 Jahre waren geprägt durch Bürgerkriege, verursacht durch interne Clan-Kämpfe, welche das Land schwächten und verwüsteten.

1535 tauchten die Portugiesen vor den Küsten Vietnams auf und errichteten in Faifo (dem heutigen Hoi An) eine erste Handels- und Militärniederlassung. Der rege Handel zwischen Ost und West wurde von Anfang an durch die Tätigkeit der Missionare auf eine harte Probe gestellt, die den Händlern auf dem Fusse folgten und meist sogar auf den gleichen Schiffen eintrafen. Sie betrieben eine aggressive Missionstätigkeit, welche aber im Vergleich zur reichen Ernte in Lateinamerika bescheiden ausfiel. Dennoch fanden sie überall Unzufriedene, die sich in der Hoffnung auf ein „besseres Jenseits“ bekehren liessen und zum „wahren Glauben“ übertraten. Die beunruhigten Mandarine steuerten aus Furcht, ihre Waffen- und Munitionslieferungen verlustig zu gehen, einen unentschiedenen Zickzackkurs zwischen zähneknirschender Toleranz und striktem Verbot des Christentums.

Die Fürstentümer der Trinh im Norden und der Nguyen im Süden beanspruchten beide, das „rechtmässige“ Gesamtreich zu verkörpern und im Namen der Le-Kaiser zu handeln. Es kam zur Teilung Dai Viêts. Schwäche und „Illegitimität“ der Trinh-Herrscher führten im traditionalistischen Norden zu einem Verfall zentraler Autorität zugunsten lokaler Mandarine und Notablen. Angesichts des Verlustes an realer Macht flüchteten sich die Trinh in ihre blosse Manifestation; selbst europäische Augenzeugen waren beeindruckt vom Luxus und Prunk am Hof von Hanoi.

Während die Trinh sich mit den Problemen eines alten Staates abmühten, schufen sich die Nguyen im Süden einen neuen. Zwischen 1620 und 1670 eigneten sie sich endgültig das Terrain der Cham an und stiessen weiter südwärts in das Gebiet der Khmer vor, die das fruchtbare, aber sumpfige Mekong-Delta sich selbst überlassen hatten. Der Hof von Hue wetteiferte so lange in Prunk und Pomp mit dem Rivalen in Hanoi, bis schliesslich auch dessen Probleme ihn einholten.

Der 1771/72 ausgebrochene Tay-Son-Aufstand beendete die Zweiteilung des Landes. 1775 rettete der französische Bischof Béhaine de Pigneau in einem Akt christlicher Nächstenliebe den 16jährigen Prinzen von Hue, Nguyen Anh, vor den Tay-Son-Rebellen, flüchtete mit dem jungen Mann nach Siam und schiffte sich nach Frankreich ein, um Louis XVI. zu einer Intervention zugunsten seines Schützlings zu überreden. Nach dem Scheitern seiner Bemühungen entschloss sich der wackere Gottesmann, selber Schicksal zu spielen, und rüstete mit Hilfe interessierter Handelsfirmen eine Flotte von Abenteurern, Deserteuren und siamesischen Söldnern aus. Während im Norden der Bürger Nguyen Hue als Kaiser Quang Trung ein letztes Mal eine Invasion der Chinesen verhinderte, eroberte der Prinz Nguyen Anh 1789, dem Jahr der französischen Revolution, dank des Bischofs den Süden zurück. Der wackere Gottesmann durfte noch mitterleben, wie sein Prinz Nguyen Anh den Thron bestieg und 1802 als Gia Long die letzte vietnamesische Kaiser-Dynastie begründete. Seine Ziele erreichte er trotzdem nicht ganz: weder hat er den orientalischen Kaiser zum „wahren Glauben“, noch Paris zum militärischen Schutz der Missionare in Vietnam bekehren können. 1802 erhielt Viêt Nam zum ersten Mal in seiner langen Geschichte seinen heutigen Namen. Neue Hauptstadt des wiedervereinigten Reiches wurde die Heimat des Nguyen-Clans, Hue. Gia Long war der erste Monarch, der Vietnam etwa in seinen heutigen Ausmassen von der chinesischen Grenze bis zum Golf von Siam regierte. Aus dem verschlafenen Provinznest Hue wurde eine prunkvolle Kaiser-Residenz. Gia Long etablierte nach konfuzianischem und chinesischem Vorbild eine absolute Monarchie mit Mandarinaten und führte als Amts- und Hofsprache wieder das feudale Chinesisch ein. Es folgte eine Epoche der konfuzianischen Orthodoxie in patriarchalischer Isolation und panischer Furcht vor allem Neuen.

Aus tiefer Sorge, die Briten könnten nach Indien und Singapur auch noch China an sich reißen, erhörten die Franzosen endlich die jahrhundertealten Klagelieder ihrer Missionare und entsandten unter dem Vorwand der Empörung über die Christenverfolgungen in Vietnam Kanonenboote. 1847 und 1858 liessen französische Admiräle Tourane (Danang) bombardieren und besetzten im Jahr danach auf gut Glück Saigon. Als entgegen den vollmundigen Versprechungen der Missionare, die den Franzosen massive Unterstützung der katholischen einheimischen Bevölkerung versprochen, ausblieb, richteten sich die Admiräle schon auf schwere Zeiten ein, als ihnen Tu Duc zu ihrer Überraschung ein Friedensangebot unterbreiten liess. Der Kaiser, dem die Kontrolle über sein Land längst entglitten war, verzichtete kampflös auf Saigon und die umliegenden Provinzen, um wenigstens den Rest seines Reiches sichern zu können.

Die französische Kolonisierung Vietnams verlief kaum anders als die der chinesischen Han vor 2000 Jahren. Paris wusste mit dem neuen Besitztum im fernen Osten lange Zeit nichts anzufangen. Unentschlossen, ob man als Handels- oder Besatzungsmacht auftreten sollte, sah man sich schliesslich vor die Wahl gestellt, das kostspielige Besitztum wieder aufzugeben oder die nötigen Investitionen wenigstens durch rigorose Ausbeutung zu rechtfertigen. Jahrzehntlang wurde die Kolonie „Cochinchina“ lediglich von der Kriegsmarine regiert, und jedes der sogenannten Protektorate (Kambodscha, Tonkin, Annam und Laos) wurde nach einem jeweils anderen System verwaltet. Jeglicher Anschein einheimischer Autonomie wurde ausgemerzt und die gesamte Administration vom Gouverneur bis zum Verkehrspolizisten neuorganisiert und straff zentralisiert. Die Franzosen zogen einen riesigen Verwaltungsapparat auf. Der Alkohol- und Opiumhandel wurde „aus Staatsraison“ gefördert und unterstand dem staatlichen Monopol. An einer Entwicklung oder gar Industrialisierung des Landes waren die Franzosen absolut desinteressiert. Die gesamte Wirtschaft des Landes wurde auf die Bedürfnisse des Kolonialregimes ausgerichtet, die das Land rigoros ausbeutete. Gleichzeitig schuf es neue gesellschaftliche Gruppen, die als Mittelsmänner zwischen Europäern und Einheimischen fungierten. Rang und Status eines Vietnamesen waren nicht mehr vom jahrelangen Studium der konfuzianischen Klassiker abhängig, sondern von der Gunst der Kolonialherren: wer katholisch wurde und ein paar Brocken Französisch lernte, erhielt Hemd und Hose und wurde zum Dolmetscher, Aufseher oder Sekretär ernannt.

Indochina, anfang des 19. Jh. als rein geographischer Terminus eingeführt, wurde der Begriff im Jahre 1887 zu einer ebenso absurden wie folgenschweren politischen Realität. Vietnam, Kambodscha und Laos, drei Länder, die weder ethnisch, historisch noch kulturell das Geringste miteinander gemein haben, wurden von den Franzosen zu einer willkürlichen Einheit zusammengezwungen, während zur gleichen Zeit Vietnam selbst in drei Teile zerstückelt wurde. Der ökonomisch ergiebige Süden mit Saigon und dem Mekong-Delta wurde zur Kolonie Cochinchina, der an Bodenschätzen reiche Norden mit Hanoi zum Protektorat Tonkin und das für die Franzosen politisch wie wirtschaftlich uninteressante Zentrum zum Protektorat Annam. Die sogenannte Einheit Indochinas führte zu einer eindeutigeren Vorrangstellung Vietnams in der Region als je zuvor. Die rassistischen Kolonisten bevölkerten die Nachbarländer gezielt mit den „zivilisierten“ hellhäutigeren Vietnamesen, die sie den „ungebildeten Eingeborenen“ von Laos und Kambodscha als Siedler und Verwalter vor die Nase setzten. Aus dieser schizophrenen Situation heraus entwickelte sich ein weiteres halbes Jahrhundert später der „erste Bruderkrieg zwischen sozialistischen Staaten“ und das „Kambodscha-Problem“.

Nach der Jahrhundertwende trat in Vietnam eine neue Generation auf den Plan. Beeinflusst von aufklärerischer westlicher Philosophie und pan-asiatischen Ideen, entstanden nationalistische Gruppen und Geheimbünde ehemaliger Gelehrter, die aber gerade wegen ihrer „modernen“ und „progressiven“ Ideen von den breiten Massen isoliert blieben. Den einzigen alternativen Ansatz versprochen die Kommunisten. Wie alle Widerstandsgruppen wurden sie von der französischen Geheimpolizei unnachgiebig verfolgt und konnten fast nur vom Ausland aus operieren. Nach seiner Rückkehr aus Paris, wo er zu den Gründungsmitgliedern der KPF gehört hatte, gründete Ho Chi Minh im Februar 1930 in Hong Kong die Viet Nam Cong San Dang, die

Kommunistische Partei Vietnams. Schon ein Jahr nach ihrer Gründung war die KP fast ihrer gesamten Führung beraubt. Sie wurde von den Franzosen entweder gefangengenommen oder kurzerhand exekutiert. Ho Chi Minh wurde 1931 in Hong Kong gefangengenommen.

Als 1939 der Zweite Weltkrieg ausbrach, war Vietnam total isoliert und die französische Kolonialverwaltung aller Ressourcen aus dem Mutterland beraubt. Die ebenso ohnmächtigen wie reaktionären Kolonisten beschlossen die freiwillige Kooperation mit Japan, das seine Hand nach China und ganz Südostasien ausstreckte, aber das Erwachen war schrecklich: die Japaner nahmen nicht den kleinen Finger, sondern ganz Vietnam. Von Frankreich abgeschnitten und von den Japanern ausgesaugt, brach die Kolonie zusammen. Sämtliche Vorräte wurden beschlagnahmt, die gesamte Reis-, Kohle- und Kautschukproduktion floss zu Dumpingpreisen nach Tokio. Die eigentliche Zeche bezahlte das Volk von Vietnam, das von zwei Herren zugleich ausgebeutet worden ist. Allein 1945 starben in dem leergeplünderten Land mehr als zwei Millionen Menschen an Hunger. Im Februar 1941 kehrte Ho Chi Minh nach 30jährigem Exil nach Vietnam zurück und organisierte mit Pham Van Dong und Vo Nguyen Giap den Aufstand. Im Mai 1941 wurde der Viet Minh gegründet, ein Widerstandsbündnis mehr als 40 verschiedener Gruppen und Organisationen. Die Zahl der kommunistischen Kader betrug selbst zu dieser Zeit kaum mehr als ein paar hundert Mann, mit ihrem Programm der gleichzeitigen nationalen und sozialen Befreiung gaben sie freilich den Ton an und fanden auch die meisten Anhänger. Propaganda-Einheiten gingen in die Dörfer, lebten mit den Bauern, lehrten sie lesen und schreiben und bewaffneten sie so weit als möglich. Anfang 1945 überrollten die Japaner ohne Vorwarnung alle französischen Garnisonen und ernannten Bao Dai, den letzten Monarchen von Frankreichs Gnaden, zum Marionettenkaiser eines japanischen Vietnam. Am 3. August, nach den Atombomben auf Hiroshima und Nagasaki, kapitulierte Tokio. Die Viet Minh riefen zum Aufstand auf und liessen die Vorratsspeicher der Besatzungstruppen stürmen. Am 2. September 1945 proklamierte Ho Chi Minh in Hanoi die Unabhängigkeit der Demokratischen Republik Vietnam und wurde Ministerpräsident und Aussenminister der provisorischen Regierung. Die Siegermächte des Zweiten Weltkriegs beschlossen auf der Potsdamer Konferenz die Entwaffnung der noch auf vietnamesischem Boden befindlichen japanischen Truppen durch Briten und Nationalchinesen. Im November 1946 provozierten die Franzosen im Golf von Tonkin einen „Zwischenfall“, der es Paris „völkerrechtlich“ erlaubte, Haiphon und Hanoi zu bombardieren. Keine 20 Jahre später kopierten die Amerikaner die gleiche Taktik. Dies war der Auftakt des Französisch-Vietnamesischen Krieges, der bis 1954 dauerte. 1950 betraten zwei Mächte die Szene, die das Kriegsgewicht von Grund auf veränderte und aus dem lokal begrenzten Kolonialkonflikt einen Stellvertreterkrieg der Weltmächte werden liess. Die VR China und danach die Sowjetunion erkannten die Demokratische Republik Vietnam (DRV) diplomatisch an und unterstützten die Viet Minh mit Waffen und Munition. Zur gleichen Zeit schlug sich Washington gemäss seiner Domino-Theorie auf die Seite Frankreichs. Auf Druck der Amerikaner wurde die Kolonie Cochinchina diskret in „Republik Südvietnam“ umbenannt und der Ex-Kaiser Bao Dai als Regierungschef eingesetzt. Kurz darauf trafen die ersten amerikanischen Militärberater und Waffenlieferungen in Saigon ein. In den folgenden Jahren deckten die USA über 80 % der französischen Kriegskosten, während der Viet Minh mit Hilfe Chinas zum ersten Mal eine reguläre Armee aufstellen konnte. Trotz gezieltem Einsatz von Napalm gegen die Zivilbevölkerung, Bombardements von Deichen und planmässige Vernichtung von Reisernten, zwangsweise Evakuierung ganzer Landstriche und Kasernierung der Bevölkerung in Lager und Wehrdörfer gelang es den Franzosen nicht, die strategisch wichtige Dschungelfestung von Dien Bien Phu zu halten. Während der 55tägigen Schlacht erwogen US-Präsident Eisenhower und sein Vize Nixon bereits den „taktischen“ Einsatz von Atombomben, wurden aber vom Kongress noch rechtzeitig gestoppt. Die französische Armee wurde schliesslich am 7. Mai 1954 durch General Vo Nguyen Giap vernichtend geschlagen und mussten bedingungslos kapitulieren. Das von den Weltmächten abgesegnete Waffenstillstandsabkommen zwischen Frankreich und Vietnam sah eine Umgruppierung der jeweiligen Streitkräfte beiderseits einer Demarkationslinie entlang dem 17. Breitengrad vor und verpflichtete beide Parteien zur Aufnahme von Verhandlungen und strikter Neutralität. Eine gesonderte Schlussklärung legte fest, dass binnen zweier Jahren beiderseits des 17. Breitengrades freie und allgemeine Wahlen stattzufinden hätten, und wies nachdrücklich darauf hin, dass die entmilitarisierte Zone „in keiner Weise als politische oder territoriale Grenze“, sondern nur als „provisorische militärische Demarkationslinie“ anzusehen sei.

Die USA, die bereits während der Genfer Verhandlungen das Diem-Regime in Südvietnam etablierten, verweigerten demonstrativ die Unterzeichnung der Schlussakte und liessen lediglich verlauten, sie hätten sie „zur Kenntnis genommen“. Ihr Statthalter Diem, der in den folgenden Jahren alle Vorschläge und Initiativen Hanois zu den vereinbarten Wahlen mit dem Hinweis abschmettete, in einem kommunistischen Staat seien „freie Wahlen“ nicht möglich, liess sich im Oktober 1955 mit 98 % aller Stimmen zum Staatsoberhaupt Südvietnams wählen. Hinterher wurde bekannt, dass seine amerikanischen Berater ihm einen Wahlausgang von 60 % „empfohlen“ hatten, Diem aber auf 98 % bestanden haben soll. Aufgrund der Genfer Beschlüsse setzte eine gigantische Völkerwanderung ein. Über 100'000 Kämpfer des Viet Minh zogen mitsamt ihren Familien aus dem Süden in den Norden, während aufgrund gezielter Gerüchtekampagnen (Pseudoerscheinung der Jungfrau Maria) und gefälschter Flugblätter (Ankündigung religiöser Pogrome im Norden) 1 Million Katholiken vom Norden in den Süden strömten. Zusätzlichen Anreiz waren „Kopfgelder“, die amerikanische Hilfsorganisation an die Flüchtlinge verteilten, da der Zustrom der Katholiken die politische Basis Diems stärkte und gleichzeitig die Vertrauenswürdigkeit Hanois diskreditierte. Zur gleichen Zeit zogen die Franzosen aus dem

Norden ab und hinterliessen eine Spur der Verwüstung, von überfluteten Bergwerken bis hin zu vernichteten Röntgenbildern in Krankenhäusern.

Im Gegensatz zum „demokratischen“ Süden ging der kommunistische Norden zu keinem Zeitpunkt davon ab, die Wiedervereinigung aufgrund freier Wahlen beiderseits des 17. Breitengrads zu fordern und zu verfolgen. Als Südvietnam sich 1956 erneut weigerte, die in Genf vorgesehene Volksabstimmung zur Wiedervereinigung abzuhalten, kam es in Südvietnam seit 1957 zunehmend zu Guerillatätigkeit und Terrorakten der kommunistischen Viet-Cong. Obwohl die USA seit 1961 Militärberater entsandten und die Viet-Cong mit deren eigenen Methoden zu bekämpfen suchten, schliesslich auch zum Sturz der Regierung Diem beitrugen, verschlechterte sich ständig die militärische Situation. 1964 entschieden sich die USA nach dem Tonkin-Zwischenfall für einen begrenzten Einsatz eigener Streitkräfte in Südvietnam. Wie die Franzosen 20 Jahre zuvor provozierten die Amerikaner diesen „Zwischenfall“ im Golf von Tonkin, um ein militärisches Eingreifen zu rechtfertigen. Es kam jedoch bald zu einer Eskalation des US-amerikanischen Engagements; die Zahl der eingesetzten Soldaten stieg von 23'000 im Januar 1965 auf 550'000 im Juni 1968. Die USA führten auch Luftangriffe gegen nordvietnamesische Ziele; sie verzichteten jedoch auf eine formelle Kriegserklärung und volle Kriegsführung gegen Nordvietnam, um jede direkte militärische Einmischung der UdSSR oder der VR-Chinas zu vermeiden. Nachdem die fortwährend gesteigerte Bombardierung Nordvietnams die Gegenseite nicht verhandlungsbereit gemacht hatte und andererseits die grossangelegte Tet-Offensive des Viet-Cong im Januar/Februar 1968 für die Kommunisten nicht den gewünschten Erfolg brachte, befahl US-Präsident L.B. Johnson, auf Druck der Weltöffentlichkeit einen Bombardierungsstopp. Immerhin hatte die Tet-Offensive auf beiden Seiten über 200'000 Menschenleben gekostet, und 2 Millionen Menschen in die Flucht getrieben. Die Protestkundgebungen der Anti-Kriegsgegner arteten mittlerweile in Massendemonstrationen aus, und selbst die grossen Meinungsblätter wie Time, Life und Newsweek ergriffen Partei gegen den Krieg. Am 13.5.68 begannen langwierige, mehrfach unterbrochene amerikanisch-nordvietnamesische Verhandlungen in Paris zur Beendigung des Krieges. Entscheidend waren in der Schlussphase die Geheimgespräche zwischen Henry Kissinger, dem Berater des US-Präsidenten Nixon, und dem nordvietnamesischen Politbüro-Mitglied Le Duc Tho, die am 27.1.1973 zur Unterzeichnung eines Waffenstillstandsabkommens führten. Unterzeichner waren die USA, Nordvietnam, Südvietnam sowie die „Provisorische Revolutionsregierung“ Süd-vietnams, d.h. die Viet-Cong. In der Zwischenzeit hatten die USA eine „Vietnamisierung“ des Konfliktes eingeleitet, indem sie ihre Truppen schrittweise abzogen und die Kriegsführung mehr und mehr der südvietnamesischen Armee überliessen. Doch weder der Waffenstillstand noch die Vietnamisierungspolitik brachten ein Ende der Kämpfe und eine Klärung der Machtverhältnisse in Südvietnam. Nach dem Abzug fast aller US-Truppen und der Kürzung finanzieller Hilfe durch die USA befahl der südvietnamesische Präsident Thieu im Frühjahr 1975 den strategischen Rückzug aus dem Hochland, der zu einer militärischen Katastrophe wurde. Die Kommunisten besetzten schnell das aufgegebenes Terrain. Das militärische Debakel hatte den Sturz Thieus und seines Regimes zur Folge. Nach der Kapitulation von Saigon am 30.4.1975 hatte der 30-jährige Krieg endlich ein Ende.

Die Frühjahrsoffensive Hanoi 1975, ursprünglich nur dazu vorgesehen, das morsche Regime in Saigon weiter zu destabilisieren, entwickelte sich zur Überraschung der „Befreier“ zu einem Landrutsch. Am 26. März fiel Hue, am 29. März Danang, am 30. April Saigon. In einer dramatischen Rettungsaktion verliessen die letzten Amerikaner die Stadt mit dem Hubschrauber vom Dach ihrer Botschaft.

Der Vietnamkrieg hat beide Teile Vietnams durch Bomben (rund 7 Millionen Tonnen) und Herbizide (Entlaubungsmittel) weithin verwüstet. Er kostete insgesamt 2,5 Millionen Tote (90 % der Getöteten in Südvietnam waren Zivilisten). 55'000 Amerikaner kamen in den Kämpfen ums Leben. In Südvietnam allein gab es sechs Millionen Flüchtlinge. 1975 setzte eine Massenflucht von Vietnamesen, meist chinesischer Abstammung, über das Meer in andere Länder Südostasiens ein, die 1978 - 1980 ihren Höhepunkt hatte.

Am 2.7.1976 wurde die Wiedervereinigung von Nord- und Süd-Vietnam zur Sozialistischen Republik Vietnam vollzogen. Im Süden wurde mit harten Zwangsmitteln die kommunistische Umgestaltung der Gesellschaft eingeleitet. Auf die gleichfalls kommunistisch gewordenen Nachbarländer Laos und Kambodscha suchte Vietnam beherrschenden Einfluss zu gewinnen. In Laos gelang dies bereits 1975. Mit den von den Amerikanern unterstützten Roten Khmer Kambodschas kam es seit 1977 zu militärischen Auseinandersetzungen. Für Washington bedeutete der Konflikt zwischen Hanoi und Phnom Penh ein willkommenes Stellvertreterkrieg zwischen Peking und Moskau, in dem es zusätzlich dem verhassten Vietnam eins auswischen konnte; für Peking bedeutete er ausser einer Quelle diplomatischer Triumphe über Moskau die stillschweigende Duldung des Westens, seinen Einfluss in Südostasien auszudehnen und seine Rachegeleüste gegen das isolierte Vietnam auszuleben; und für Moskau schliesslich bot er die ersehnte Gelegenheit, das ungebärdige Vietnam von sich abhängig zu machen und sich im strategischen Stützpunkt Cam Ranh am eisfreien Pazifik festzusetzen. Dadurch und wegen der diskriminierenden Behandlung der in Kambodscha lebenden Chinesen (von denen Hunderttausende flohen) geriet Vietnam in Konflikt mit der VR-China, die Kambodscha unterstützte. Während sich Vietnam im Sowjetisch-Chinesischen Konflikt bisher neutral verhalten hatte, schwenkte es nun auf die sowjetische Position ein. 1978 trat es dem COMECON bei und schloss einen Freundschaftsvertrag mit der UdSSR. Im Januar 1979 besetzten vietnamesische Truppen Kambodscha und setzten dort ein Satellitenregime ein. Daraufhin unternahm China eine begrenzte „Strafaktion“ gegen den Norden Vietnams. 1989 zog Vietnam seine Truppen aus Kambodscha ab. Unbeeindruckt von der sowjeti-

schen Reformpolitik hielt Vietnam am Sozialismus fest. Nur auf wirtschaftlichem Gebiet kam es zu einer Liberalisierung.

Bis zu seinem Tod 1969 war Ho Chi Minh der unbestrittene Führer der vietnamesischen Kommunisten.

Vietnam ist ein wunderschönes Land, von Nord nach Süd 1'650 km lang und an seiner engsten Stelle 45 km breit. Es wird im Norden von China, im Westen von Laos und Kambodscha und im Süden und Osten vom Golf von Thailand und dem Südchinesischen Meer begrenzt. Verschiedene Kulturen haben in der vietnamesischen Küche ihre Spuren hinterlassen - einer einzigartigen Küche, die natürlich auch von der langen Küste und den vielen Flüssen mitbestimmt wird, die das Land durchziehen.

Vietnam gliedert sich in drei Regionen. Im Norden, um die Hauptstadt Hanoi, ist das Essen einfacher als in der mittleren Region, wo man noch auf die Pracht der alten Hauptstadt Hue stolz ist. Im Süden, vor allem in Ho-Chi-Minh-Stadt, dem ehemaligen Saigon, wird die Kochkunst noch mehr kultiviert. Saigon war früher einmal als „Paris des Ostens“ bekannt.

Aus China haben die Vietnamesen ihre Vorliebe für Nudeln und die Art zu kochen, die sehr gesunde Methode des Pfannenrührens, übernommen. Anstelle der Sojasauce haben sie allerdings ihr eigenes Gegenstück geschaffen, die allgegenwärtige Nuoc Mam (Fischsauce), die von grossen Köchen und Dichtern als „essbares Parfum“ beschrieben wurde. Nuoc Mam wird aus fermentiertem Fisch hergestellt und riecht entsprechend. Je weiter man nach Norden kommt, um so beissender wird der Geruch, aber wenn man die Sauce an ein Gericht gibt, wird tatsächlich essbares Parfum daraus.

Die Küche von Laos, Kambodscha und Thailand hatte Einfluss auf die Kräuter, die in Vietnam verwendet werden. Kein vietnamesisches Essen ist vollständig ohne zwei oder drei Sorten frischer Kräuter - als Dekoration oder als eigenständiger Bestandteil eines Gerichts. Inder und Portugiesen brachten Gewürze nach Vietnam, und so entstanden die Kombinationen, die im Westen als Currys bekannt sind. Die französischen Kolonialherren zwangen die Vietnamesen zu Einfallsreichtum - unter ihrer Herrschaft mussten die Bauern phantasiervolle Gerichte aus den Fleischresten der Tiere zubereiten, die von den europäischen Herren verschmätzt wurden. Es scheint fast wie Ironie, dass heute in Frankreich für einige dieser Gerichte wie gedämpfte oder geschmorte Hühnerfüsse hohe Preise verlangt werden. Die Vietnamesen verwendeten Karamel und Glasur zur Konservierung und um einen unverwechselbaren Geschmack zu erzeugen.

Aus kulinarischer Sicht blieb Vietnam verhältnismässig unbeeinflusst von seinen Nachbarn. Die Auswahl an Gerichten ist nicht sehr gross, aber die Vietnamesen haben einen beeindruckenden, sehr charakteristischen Kochstil entwickelt - man könnte auch sagen, eine unvergleichliche Art zu servieren -, der ihren Überfluss an Blattgemüsen und Kräutern nutzt. Duftende Bac Ha (Minze) in vielen Arten, scharfer Can Tau (Koriander), frischer Dill und Fenchel sowie aromatisches, anregendes Basilikum sind davon auch im Westen bekannt. Darüber hinaus gibt es eine Reihe lokaler Kräuter, von denen Rau Ram (vietnamesische Minze) unbestritten am populärsten ist. Aber auch alle anderen Kräuter werden häufig verwendet, sowohl als Garnierung wie als unentbehrliche Zutat.

Die Vietnamesen servieren viele ihrer Hauptgerichte in Sandwichart - eingewickelt in Salatblätter oder Banh Trang (essbares Reispapier), mit blättrigen Kräutern, ein oder zwei Scheibchen Gurke, Karotte und Rettich, einem kleinen Bündel gekochter Reisvermicelli und einer Sauce zum Dippen. Nem Nuong (mundgerechte, auf Holzkohle oder in der Pfanne gegarte Schweinefleischbällchen), Cha Gio (kleine, gefüllte Rollen in Reispapier, knusprig fritiert), sind alles beliebte Gerichte, die mit Salatblättern oder Hüllen zum Einrollen am Tisch serviert werden.

Die Saucen für diese Gerichte können sehr herb sein; sie basieren auf einer Kombination von Limonensaft und Nuoc Mam, der Fischsauce, die in Vietnam die Grundlage beim Würzen bildet. Teilweise sind Saucen auch dick, kräftig und süss, ein Mittelding zwischen der indonesischen Sate-Sauce aus Erd- und Kokosnuss und der süssen chinesischen Hoisin-Sauce.

Wenn nicht aufgerollt, wird Blattgemüse sorgfältig in Lagen auf Platten angeordnet und nicht einfach in eine Salatschüssel geworfen, um als Goi (Salat) mit einem Sortiment an Fleisch serviert zu werden. In einem einzigen derartigen Gericht können sich geschnetzeltes Hühnerfleisch, Scheibchen von Schweine- oder Rindfleisch, Stückchen von getrocknetem Tintenfisch und Würfel von gebratenem Fisch befinden. Garnierungen wiederholen sich zwar, sind jedoch selten langweilig. Die häufigsten sind gehackte, geröstete Erdnüsse, feine Karottenstreifen, gehackte oder geschnittene Frühlingszwiebeln oder knusprig geröstete Zwiebeln sowie gehackter Knoblauch und natürlich auch Kräuter, insbesondere Koriander und vietnamesische Minze, gelegentlich auch gekochte Reisvermicelli mit darunter gemischter gerösteter Kokosnuss oder Omelettstreifen.

Die attraktive Präsentation einer Mahlzeit wird für fast so wichtig erachtet wie ihr Geschmack. In einem vietnamesischen Haushalt können sich die Frauen Stunden mit der Zubereitung des Abendessens beschäftigen.

Reis ist das Grundnahrungsmittel und wird zu jeder Mahlzeit gereicht, es sei denn, der Hauptgang eines Essens ist eines der populären Mein-(Nudel-)Gerichte. Diese sind herzhaften, sättigenden Mahlzeiten, Kombinationen aus Suppenbrühe, Reismudeln in verschiedenen Grössen und Formen und Fleisch oder Fleischbällchen. Die traditionelle Schüssel mit Pho, mit zartgekochtem Rindfleisch, Brühe, Reismudeln, Bohnensprossen, frischem Koriander und geschnittenen Frühlingszwiebeln ist die Art von Eintopfgericht, die Tag und

Nacht gern gegessen wird. Die Brühe wird durch langsames Kochen des Fleisches zubereitet, dazu kommen Rindsknochen, frischer Ingwer, Sternanis und Tangerinen - oder Mandarinenschalen.

Rind- und Schweinefleisch sind beliebt. Ersteres wird bei besonderen Anlässen zubereitet, und zwar als einzigartiges Gericht, dem „Rindfleisch auf sieben Arten“. Geschmort, gebraten, gekocht, gedünstet, am Spiess und auf dem Rost grilliert, werden die Fleischstücke, -scheiben, -bällchen und -würfel jeweils auf besondere Art gegart und in ausgewählter Folge serviert, eines das andere übertreffend. Schweinefleisch wird im allgemeinen einfach mit Sojasauce und Pfeffer gekocht oder reichlich gewürzt und geschmort, oder aber es wird fein gehackt für zarte Fleischbällchen.

Die Fähigkeit vietnamesischer Köche, sehr fein zu würzen, wird besonders bei zwei Gerichten deutlich: Bei Chao Tom, bei dem geschälte Zuckerrohrstängel mit einer Lage feingestampftem Garnelenfleisch umhüllt und über Holzkohlenglut geröstet werden. Man serviert sie mit einer milden, zuckrigen, auf Nuoc Mam basierenden Sauce. Dann Banh Phoug Tom, das aus gebratenem Krabbenbrot besteht und belegt ist mit einem viereckigen Stück essbaren Reispapier oder einem gedämpften Fladen aus Reismehl, ein paar Streifen grilliertem Rindfleisch, bestaut mit zerstoßenen Erdnüssen und geschnittenen Frühlingszwiebeln.

Der Gebrauch von Gewürzen in der vietnamesischen Küche ist begrenzt. Neben der allgegenwärtigen Nuoc Mam, dem Äquivalent zur chinesischen Sojasauce, verwendet man gerne den fünfzackigen Sternanis und der aromatische, frische Koriander, beides aus der chinesischen Küche stammend. Das übrige Würzrepertoire umfasst lediglich eine Spur weissen Pfeffers, frische rote Chili, Ingwer, Knoblauch und Zitronengras. Geröstete Erdnüsse, Limonensaft, brauner Zucker und sparsamer Gebrauch von Gemüsepickles ergänzen das Angebot. Vietnamesische Mahlzeiten werden, wenn nicht mit den Finger, auf chinesische Art mit Stäbchen aus Reisschalen gegessen; Suppen mit einem Löffel für die Brühe und Stäbchen für die festen Teile. Ein Gedeck ist nicht vollständig ohne ein Töpfchen mit Nuoc Cham, einer scharfen Mischung von zerstampften frischen Chilis und einem Fläschchen Nuoc Mam.

Ausgezeichneter Kaffee und knusprige Baguettes nach französischer Art sind das Erbe aus der französischen Kolonialzeit. Sonst merkt man kaum noch etwas vom französischen Einfluss, abgesehen von einem gelegentlichen Flan oder einer Crème caramel bei einem Menü in einem exklusiven Restaurant in Ho-Chi-Minh-Stadt (ehemals Saigon). Die Vietnamesen mögen auch Süßes, aber sie essen solche Snacks - ob Kuchen, Plätzchen oder Pudding - eher während als nach der Mahlzeit. Reis und kräftiger brauner Zucker, zusammen mit Kokosnussfleisch oder Kokosmilch, bilden die Grundlage für die Süßspeisen in diesem Land.

Eine absolute Spitzengastronomie, die alte Traditionen bewahrt hätte und sie heute wieder neubeleben könnte, findet man aufgrund der jahrzehntelangen Kriegswirtschaft freilich nur selten. In ihrem historisch nicht unberechtigten, aber weit übers Ziel hinausschiessenden Kampf gegen „Wollust und Dekadenz“ der alten Bourgeoisie hatten die kommunistischen Kader nach 1975 fast alle Restaurants des Landes schliessen lassen und ihr Wiederaufleben durch Luxussteuern von 90 % verhindert. Die Zeiten haben sich seither gründlich geändert und private Restaurants schiessen überall wie Pilze aus dem Boden, aber Tradition und Qualität wachsen nur selten so rasch mit. Als Resultat davon isst man in kleinen Garküchen und Eßständen auf der Strasse oft ebensogut und manchmal sogar besser, zumindest authentischer, als in so manchen „vornehmen“ und teuren Restaurants, denen weisses Tisch Tuch, Porzellangeschirr und dreisprachige Speisekarte wichtiger sind als die Produkte ihrer Küche, die ohne Phantasie und Selbstbewusstsein für selbstzufriedene Neureiche und ignorante Ausländer „entvietnamisiert“ und internationalen Kau- und Geschmacksnormen angepasst werden.

15 KOCH- UND WARENKUNDE SOWIE ERNÄHRUNGSLEHRE

A

Aal : Fischart; →Aalartige Fische; →Flussaal; →Meeraal

Aalartige Fische : (*Anguilliformes*) Zu dieser Ordnung gehören Fische mit langgestrecktem, schlangenförmigem Körper und stark schleimiger Haut, die meist schuppenlos oder mit tief eingebetteten Rundschuppen bedeckt ist. Die Kiemenöffnungen sind sehr eng. Falls eine Schwimmblase vorhanden ist, ist sie durch einen „Luftgang“ mit dem Vorderdarm verbunden. Da die Bauchflossen fehlen, werden diese Fische auch als „Fusslose“ (*Apodes*) bezeichnet. Es sind meist Meeresbewohner (Familie der Meeraale - *Congridae*), mit Ausnahme der Familie der Flussaale (*Anguillidae*), deren Fortpflanzung jedoch auch im Meer erfolgt. Die Familie der Flussaale enthält nur eine einzige Gattung (*Anguilla*), die jedoch mit 16 Arten an allen Meeresküsten (ausser der Westküste Amerikas sowie dem Südatlantik) vertreten ist. Unlogisch mag erscheinen, dass die Flussaale, die ja die längste Zeit ihres Lebens im Süsswasser verbringen, zu den Meeresfischen gezählt werden. (→Fische; →Flussaal; →Meeraal; →Meeresfische)

Aan Yi (chin.) : Chinesische oder weisse Morcheln; →Pilze (Chinesische -)

Abaissé (frz.) : schnell weggenommen; vergl. →Bouillabaisse

Abalonen, Meerohren : (*Haliotidae*) Zur Gruppe der Bauchfüsser oder Schnecken (*Gastropoda*) - und zur Untergruppe der Meeresschnecken (*Prosobranchia*) gehörende Familie von Weichtieren (*Mollusca*). Für den Laien sehen A. auf den ersten Blick wie Muscheln aus, doch gehören sie zu den Schnecken. Ihr Gehäuse ähnelt einem menschlichen Ohr. Über die zahlreichen kleinen Löcher entlang des Schalenrandes kann sie Wasser und Abfallstoffe ausscheiden. Der essbare Teil der A. ist der graubraune Muskel oder „Fuss“, mit dem sie sich am Fels festhält. Aussen ist die Schale meist rötlich oder rosa, ihre perlmutterfarbene Innenseite wird gerne zu Schmuckstücken verarbeitet. Es gibt etwa 100 verschiedene Arten, von denen einige im ausgereiften Zustand 10 - 25 cm Durchmesser erreichen können. Sie leben in den Brandungszonen der Meere, wo sie als reine Pflanzenfresser die Algenböden „abweiden“. A. sind in allen wärmeren Meeren verbreitet. Sie sind nicht nur als kulinarische Köstlichkeit sehr geschätzt, sondern auch wegen ihrer besonders schönen Gehäuse, deren Innenseiten eine irisierende Perlmuttertschicht aufweisen. Je nach Art schillern sie in intensivem Grün, Blaugrün, Rosa, Schwarz oder Weiss. Das normalerweise weisse Fleisch der A. ist fest, dicht und sehr schmackhaft. Es hat die gleiche Form wie die Jakobsmuschel, ist nur sehr viel grösser. Die A. spannt sich an, wenn man sie fängt, und ihr Muskel bleibt auch noch zusammengezogen, wenn man die Schale entfernt hat. Obwohl das Fleisch vor dem Verkauf oft geklopft wird, muss es vor dem Kochen durch Flachdrücken weich gemacht werden.

Abalone : (*Haliotis asinina*) Sie erreicht eine Länge von 10 cm; vom Eistadium bis zur Reife dauert es 5 - 10 Jahre. Ist frisch, gefroren, in Dosen oder getrocknet erhältlich. ☉ Kostbare und gefragte Delikatesse in China.

Kamtschatka-Seeohr : (*Haliotis kamtschatkana*) Das ovale, 10 - 15 cm lange Gehäuse mit rauer, ungleichmässiger Oberfläche und verhältnismässig hohem Gewinde hat 4 - 5 offene Löcher. Die relativ kleine Art ist in Japan weit verbreitet. ☒ NW-Pazifik (Okhotsk-Basin, Japan-Basin)

☉ Das seltene und sehr teure Fleisch der A. wird meistens als Konserve, getrocknet oder auch eingefroren angeboten. Bei frischen A. in der Schale sollte man die Füsse berühren, um festzustellen, ob sie sich noch bewegen. A. sind hierzulande nur schwer zu bekommen. Sie kosten frisch ca. 110 USD pro Kilo und müssen vor der Verwendung ein bis zwei Stunden gedämpft werden. Bei zu langer Garzeit wird das Fleisch schnell zäh. Getrocknete A. aus Japan kosten ca 2'000 USD das Kilo; diese müssen über Nacht in warmem Wasser eingeweicht und anschliessend 3 - 4 Stunden gedämpft werden. A. in Dosen sind bereits gekocht und damit gebrauchsfertig. A. werden in chinesischen Küchen häufig verwendet und gelten als Delikatesse. Sie werden in Suppen mit Schweinefleisch gekocht, mit Gemüse und Pilzen geschmort, kurzgebraten oder mit Zitronensaft und Sesamöl mariniert. A. können gekocht, grilliert, sautiert, geschmort oder gebraten werden. Dünne Scheiben sind bei starker Hitze in 30 Sekunden pro Seite gar. A. sollten erst im letzten Moment zu gekochten Gerichten dazugegeben und erst kurz vor dem Servieren gesalzen werden. ✖ A. sind reich an Vitamin B12, Nikotinsäure und Pantothenensäure sowie an Protein, Phosphor, Jod und Kalzium. Entschlackt den Körper und stärkt die Leber- und Nierenfunktion. Auch gut für die Augen. Wer zu Verstopfung neigt, sollte A. nicht essen. (→Schnecken; →Weichtiere)

Abalonepilz : (*Pleurotus cystidiosus*) Weiss-beiger Lamellenpilz der Gattung Seitlinge (*Pleurotus*) aus der Familie *Polyporaceae* mit grosser Kappe. Im Handel in Dosen erhältlich. (→Pilze)

Abattis (frz.) : Abschnitte von Geflügel (Hals, Flügel, Magen, Leber, Herz, Fett); →Geflügelklein

Abhängen : Arbeitsvorgang beim Schlachten; auch Abhängen genannt – das Lagern von frischem Schlachtfleisch bis zur Bankreife.

Abklären : →Kären; →Klarkochen

Ablöschen : Den Bratensatz von gebratenem Fleisch, Fisch, Geflügel, gedämpftem Gemüse oder geröstetes Mehl mit Brühe (Bouillon), Wein oder einer andern Flüssigkeit aufgiessen und unter Rühren loskochen.

Abschmecken : Ein Gericht auf Geruch, Geschmack prüfen und diese dann evtl. (mit Gewürzen usw.) verbessern, verstärken (nachwürzen).

Abschäumen : Fonds, Saucen oder Brühen mit Hilfe des Schaumlöffels von geronnenem Eiweiss und Unreinheiten befreien, die sich auf der Oberfläche abgesetzt haben.

Abschrecken, Refraichieren : Einer heissen Speise (Fleisch, Nudeln, Eier, Gemüse oder Obst) kaltes Wasser zusetzen (oder in Eiswasser legen), um die Temperatur schnell zu senken und damit den Garprozess sofort zu unterbrechen, ein Kleben zu verhindern oder das Schälen zu erleichtern.

Abura (jap.) : Fett, Öl

Acajounuss : Südostasiatische Nussart; →Cashew

Acar Bawang (indon./mal.) : In warmem Wasser eingelegte Schalotten mit weissem Essig, Salz und weissem Zucker. ☒ Indonesien.

Acar Cabe (indon./mal.) : In warmem Wasser eingelegte grüne und rote Vogelaugen-Chilis mit weissem Zucker, weissem Essig und Salz. ☒ Indonesien.

Acar Mentimun (indon./mal.) : In heissem Wasser eingelegte Gurken mit weissem Essig, weissem Zucker und Salz. ☒ Indonesien.

Acar Segar (indon./mal.) : Gemüse-Pickles mit Gurken, Karotten und Schalotten sowie Essig, Zucker und Salz. ☒ Indonesien.

Acceptable Daily Intake (engl.) : →ADI-Wert

Accompagnement (frz.) : Beilage

Acerola, Barbadoskirsche : (*Malpighia glabra* syn. *M. punicifolia*) Kleiner, ausladend verzweigter, immergrüner Baum oder Strauch aus der Familie der *Malpighiaceae*-Gewächse von 2 - 6 m Höhe mit fein behaarten Ästen. Die im reifen Zustand leuchtend orangeroten bis dunkelroten, 2 x 2,5 cm grossen Kirschen sind rundlich-apfelförmig, am Grund und an der Spitze tief eingedellt, unregelmässig beulig und undeutlich stumpf längsgerippt. Am Grund der Frucht bleiben bis zur Reife die Kelchblätter, an der Spitze die fadenförmigen Griffel erhalten. Die rote Schale der Kirsche ist dünn, aber fest, durchscheinend, glatt und glänzend. Das reife sehr saftige Fruchtfleisch ist von kirschähnlicher Konsistenz, orangerot bis rot, etwas heller als die Schale, 7 mm dick und von sehr saurem, schwach aromatischem Geschmack. Die Früchte enthalten jeweils 3 hell orangefarbene, fest mit dem Fruchtfleisch verwachsene Steine, die im Umriss stumpf trapezförmig, im Querschnitt breit dreikantig und an den Enden eingekerbt sind; die breiteste Längsfläche der Samen ist in der Mitte gekielt und durch unregelmässige, stark hervortretende Quer- und Schrägrippen strukturiert. ☹ Die Früchte werden als Obst aus der Hand gegessen, die Steine verworfen. Mit Zucker gekocht, ergeben die Kirschen schmackhafte Nachspeisen. Der Saft wird zu Gelee oder Sirup verarbeitet, zu diversen Speisen und Fruchtsalaten gegeben oder zur Anreicherung mit Vitamin C unter Obstsaften gemischt. Einkochte Früchte nehmen braunrote Farbe an. In geringem Umfang wird der Saft industriell getrocknet und pulverisiert als Vitamin-C-Präparat gehandelt. ✖ Die Kirsche zählt zu den Vitamin-C-reichsten Früchte der Welt, ihr Fleisch enthält bis zu 5% Vitamin C. Die Frucht wird medizinell bei Lebererkrankungen, Durchfall, Ruhr und Erkältungen eingesetzt. ☒ Antillen bis N-Brasilien; wird in Lateinamerika sowie auf Hawaii, auch in SO-Asien kultiviert. (→Exotische Früchte)

Acesulfam-K : Lebensmittelzusatzstoff E 950. Synthetisch hergestellter, brennwertfreier Süsstoff; er wurde 1970 entdeckt. Seine Süsstkraft ist um 200mal höher als Haushaltszucker (Saccharose), dem er geschmacklich sehr ähnelt. Er kann im Gegensatz zu Aspartam sehr gut zum Kochen und Backen verwendet werden. ✖ A. wird vom Organismus nicht metabolisiert, sondern unverdaut ausgeschieden. Von der WHO wird empfohlen, eine tägliche Menge von 15 mg pro Kilogramm Körpergewicht nicht zu überschreiten. (→Süsstoffe; →Süssungsmittel)

Achaar (ind.) : Pikante indische Mischung von gehackten Gemüsen und Früchten in gewürztem Essig. ☒ Indien. (→Pickles)

Achatschnecken, Riesenschnecken : (*Achatinidae*) Zur Gruppe der Bauchfüßer oder Schnecken (*Gastropoda*) - und zur Untergruppe der Landschnecken (*Pulmonata*) gehörende Familie von Weichtieren (*Mollusca*). Die im tropischen Afrika beheimateten A. sind die grössten lebenden Landschnecken. Ihre hellen, bauchigen Gehäuse, meist hochgetürmt, sind mit braunen Linien und Streifen überzogen. Eine einzige Schnecke kann ohne Gehäuse bis zu 500 g schwer sein. Daher gewinnt die Gattung *Achatina* zunehmend an wirtschaftlicher Bedeutung.

Gemeine Achatschnecke, Riesenschnecke : (*Achatina fulica*) Ursprünglich an der ostafrikanischen Küste und auf Madagaskar beheimatet, ist sie durch den Menschen über ganz Asien verbreitet worden und bis nach Amerika gelangt. ☹ Die Japaner verspeisen diese Schnecke mit Vorliebe. Ihr Fleisch gilt als vollwertiger Ersatz für das der Weinbergschnecke. Daher spielt die 10 cm lange, der Weinbergschnecke ähnlich sehende, jedoch höher getürmte Schnecke für den europäischen Feinkosthandel eine zunehmend grössere Rolle. ☒ Über ganz Asien verbreitet, wird in SO-Asien gezüchtet und nach Europa exportiert.

☒ Die Echte A. (*Achatina achatina*) gibt es nur in einem kleinen Gebiet Westafrikas (Elfenbeinküste, Liberia, Sierra Leone). Ihr Gehäuse kann über 20 cm hoch und 10 cm breit werden. Sie hält sich vorwiegend in Regenwäldern auf. In angelegten Pflanzungen richtet sie aufgrund ihrer Gefrässigkeit oft grossen Schaden an. (→Schnecken; →Weichtiere)

Achia (ind.) : Junge Bambussprossen, mit scharfen Gewürzen in Essig eingemacht. ☒ Indien

Achote : Gelbroter Fettfarbstoff aus den Samen des südamerikanischen Orleanstrauchs; →Annatto

Achtfuss : Meeresweichtier; →Krake

Ackerbohne (Kleine -), Feldbohne : (*Vicia faba* var. *minor*) Hülsenfrucht aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) mit rundlichen 5,5 bis 13 mm langen Samen. Sie ist, wie die Dicke Bohne, streng genommen keine „Bohne“, sondern ist eine Wickenart (*Vicia*). Ihre Samen dienen meist als Viehfutter, können aber auch als Gemüse zubereitet werden. Einweichzeit 7 - 8 Stunden, Garzeit 1 - 1 ½ Stunden ☒ S-Asien, inzwischen auch Mitteleuropa. (→Bohnen; →Dicke Bohne)

Ackerringelblume : Kraut aus der Gattung der Korbblütengewächse; →Ringelblume

Ackersalat : →Feldsalat

Ackerschachtelhalm : In der Volksmedizin verwendetes Kraut; →Schachtelhalm

Adas (indon./mal.) : Gemüsepflanze; →Fenchel

Adas Cina (indon.) : Wohlriechendes Würzkräut; →Dill

Aderiger Becherling : Mit den Morcheln eng verwandter Speisepilz; →Morchelbecherling

ADI-value (engl.) : Auf englisch: **A**cceptable **D**aily **I**ntake. Es bedeutet die annehmbare Tages-Dosis eines toxologischen Fremdstoffes in Lebensmitteln pro kg Körpergewicht, welches ein Leben lang, ohne gesundheitliche Schäden hervorzurufen, aufgenommen werden kann. (→Zusatzstoffe, Lebensmittelzusatzstoffe)

Adlerfarn : Essbare Farnpflanze; →Farn; →Warabi

Adobado (span.) : eingelegt, gepökelt; Pökelfleisch, Sauerbraten

Adobong (phil.) : „Adobo“ ist der Name einer Zubereitungsart, die der spanischen Kolonialküche entlehnt wurde; es sind knusprig gebratene Gerichte mit scharfem Knoblauch- und Essiggeschmack. Es gibt viele Varianten davon. Zu allen passt gedämpfter Reis. ☒ Philippinen

Adrak (ind.) : Fleischige Rhizome; →Ingwerwurzel

Adzukibohne, Rote Bohne : (*Vigna angularis*) Frucht einer einjährigen, selten zweijährigen, krautigen, buschigen Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*), die 25 - 90 cm hoch wird. Die zylindrisch geformten Hülsen erreichen eine Länge von 6 - 12 cm und enthalten 4 - 12 rechteckige Samen mit abgerundeten Ecken. Sie sind gewöhnlich bräunlich rot, können aber auch blassgelb, grün, grau oder schwarz, einfarbig oder gesprenkelt sein und haben einen cremeweissen Nabel (Hilum). ☉ A. haben einen feinen, leicht süsslichen Geschmack und werden gegart häufig zu Reis serviert. In Asien bereitet man aus ihnen häufig auch eine Paste, die wie Tomatenmark in zahlreichen pikanten oder süssen Gerichten Verwendung findet. A. werden ausserdem zu feinem Mehl zermahlen, das zur Zubereitung von Kuchen, Suppen und Milchprodukten dient. Darüber hinaus werden die Bohnen zu einer Art Popcorn verarbeitet, zu Keimlingen gezogen oder geröstet als Kaffeesurrogat verwendet. Die jungen Hülsen der A. sind ebenfalls essbar und werden wie grüne Bohnen zubereitet. A. werden 2 - 3 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht und anschliessend 1 ½ - 2 Stunden auf kleiner Flamme gegart. ✖ A. enthalten sehr viel Kalium, viel Magnesium, Phosphor, Zink und Kupfer sowie etwas Eisen und Vitamin B1. Darüber hinaus sind sie reich an Ballaststoffen. A.-Brei wird jungen Müttern empfohlen, um den Milchfluss anzuregen. Äusserlich und innerlich gegen Furunkel und Hautgeschwüre. ☒ O-Asien, China, Korea, Japan. (→Bohnen)

Affenbrotfrucht, Baobab : (*Adansonia digitata*) Gurkenförmige Kapsel Frucht aus der Familie der Wollbaumgewächse (*Bombacaceae*) mit süsssaurem Fleisch von Kürbisähnlichem Geschmack mit vielen haselnussgrossen, nierenförmigen fettreichen Samen. Dient als Nahrungsmittel, Öl, Getränk; junge Blätter werden zudem auch als Gemüse verzehrt. ☒ Afrika, Madagaskar, Australien

Affenkopfpilz, Igelstachelbart, Weisses Pom-Pom : (*Hericium erinaceum*) Nichtblätterpilz (ohne Röhren) aus der Gattung der Stachelbärte (*Hericium*) und der Familie *Hericiaceae*. Von dieser Gattung existieren drei essbare Arten, deren Fruchtkörper aus einem kompakten Büschel langer Stacheln bestehen oder korallenartig verästelt sind, ohne eigentliche Hutbildung. Der I. hat eine runde Form, der Fruchtkörper ist bis zu maximal 25 cm breit und besteht aus einem kompakten Büschel hängender, dicht gedrängter, 2 - 5 cm langer weicher Stacheln, die in einem gemeinsamen Strunk miteinander verwachsen sind. Ihre Farbe ist weisslich-cremefarben. Diese Pilze wachsen paarweise in den Bergen von Sichuan, der chinesischen Westprovinz. Da sie äusserst nahrhaft sind, werden sie gerne als Gemüse zubereitet. ☉ Dieser Pilz ist für seinen aussergewöhnlichen Geschmack bekannt, er enthält 32 Geschmacksstoffe und duftet nach Kokus, Zitronen und Limonen. Er wird nicht gewaschen und kann im Ganzen verwendet werden. In Europa kommt dieser Speisepilz nur sporadisch in der freien Natur vor. Er wird seit einigen Jahren in den Niederlanden gezüchtet. In Japan und China sehr beliebter und kultivierter Speisepilz. ✖ Enthält zahlreiche Spurenelemente wie Zink, Eisen, Selen und Germanium. Ebenso sind alle für den Menschen essentiellen Aminosäuren im Eiweiss des Pilzes nachgewiesen. Er enthält auch reichlich Polysaccharide und Polypeptide, denen Wissenschaftler weltweit einhellig hervorragende Wirkungen auf den menschlichen Organismus zuschreiben! Immunstärkung bei regelmässiger Einnahme. Wirkt vorbeugend gegen Magenkrebs und regt die Blutzirkulation an. Auch bei Nervenschwäche und Entzündungen wird der Pilz vor allem in China traditionell eingesetzt. ☒ Japan, China; der Pilz gedeiht auch in unseren Breiten. (→Pilze)

Afrikanische Stachelgurke : Kürbisgewächs; →Kiwano

Afrikanische Yambohne : Knolle einer Schlingpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse; →Yambohne (Afrikanische -)

Agar-Agar (mal.) : Lebensmittelzusatzstoff (→Dickungsmittel) E 406. Durchsichtige, klebrige Substanz, die wie Gelatine verwendet wird und diese auch sehr gut ersetzen kann. Speisen, die mit A. angedickt werden, haben eine festere Konsistenz und werden nicht so schnell weich wie mit Gelatine zubereitete Gerichte. Es wird aus verschiedenen Rotalgenarten gewonnen, von denen die meisten zur Gattung *Gelidium* gehören, und besteht aus den Polysacchariden (Kohlenhydraten) Agarose (70 %) und Agaropektin (30 %). Bei der traditionellen Herstellung werden die getrockneten Algen zuerst gehackt und dann in Wasser gekocht, das mit verdünnter Essig- oder Schwefelsäure angereichert wurde. Dann wird die heisse Flüssigkeit gefiltert, um die Algenrückstände zu entfernen, und durch einen alkalischen Zusatz wie Natron neutralisiert. Sobald die Flüssigkeit auf weniger als 40 °C abgekühlt ist, beginnt sie zu gelieren. Damit das entstandene Gelee seinen Algengeschmack und alle Farbrückstände verliert, wird es zwei- bis dreimal gefriergetrocknet. ☉ A. wird als Pulver oder Stangen, in Streifen oder Flocken angeboten. A. lässt sich zwar in kaltem Wasser nicht auflösen, nimmt aber die Feuchtigkeit auf, wodurch es weich wird und aufquillt. Zum Gelieren gibt man A. in eine Flüssigkeit.

sigkeit (Wasser, Saft oder klare Brühe - jedoch niemals Milchprodukte) und erhitzt diese bei schwacher Hitze langsam bis zum Siedepunkt, so dass es sich auflöst. Die benötigte Menge A. hängt davon ab, wie stark das Gericht gelieren soll und welche Flüssigkeit verwendet wird; je dicker oder säuerlicher sie ist, desto mehr A. ist erforderlich (als Anhaltspunkt gilt: 7 bis 15 g A. auf ½ l Flüssigkeit). A. in Stangenform wird vor dem Auflösen in kleine Stücke zerbrochen. A. wird v.a. als Geliemittel für Fruchtgelees und Marmeladen verwendet. Vegetarier nehmen es häufig als Ersatz für Gelatine, die tierischen Ursprungs ist. In der Nahrungsmittelindustrie wird es u.a. als Stabilisator verarbeitet und ist in vielen Lebensmitteln wie Fruchtgelees, Sahne, Milchdrinks, Eiscremes und Sorbets enthalten. ✖ A. enthält sehr viel Eisen. Da es acht- bis zehnfach stärker geliert als Gelatine, benötigt man zum Geliere von Gerichten entsprechend weniger, so dass diese weniger kalorienreich sind. A. hat eine leicht abführende Wirkung. In seltenen Fällen kann es allergische Reaktionen hervorrufen. ☒ Asien. (→Algen; →Rotalgen)

Agastache (lat.) : Kraut mit essbaren Blüten; →Anisysop

Agemochi (jap.) : Japanische Dessertspeise; fritierter Reiskuchen

Agemono (jap.) : Fritiertes; in Fett, Öl schwimmend Gebackenes. Das neben →Tempura bekannteste A. ist →Kara-age. ☒ Japan

Ahaan (thai.) : Essen

Ahornkirsche : Kirschenähnliche Frucht; →Acerola

Ahornsaft : Klare, relativ geschmacklose Flüssigkeit, die nur 5 bis 10 % Zucker enthält, der wiederum hauptsächlich aus Saccharose besteht. Es ist ein billiger Sirup-Ersatz. (→Ahornsirup)

Ahornsirup : Süßungsmittel, das durch Eindicken des Saftes bestimmter Ahorngewächse (*Aceraceae*) wie Zuckerahorn (*Acer saccharum*), Roter Ahorn (*Acer rubrum*) und Schwarzer Ahorn (*Acer nigrum*) hergestellt wird. Dafür werden die Stämme eingeritzt, sodass der Saft austreten kann. Besteht aus 66,5 % Zucker (*Saccharose*). Verwendet man A. anstelle von Zucker, muss die im Rezept angegebene Flüssigkeitsmenge je 100 ml Sirup etwa um die Hälfte reduziert werden. Nicht ganz reiner oder zu lange gelagerter Sirup kann am Rand und am Boden des Gefäßes kristallisieren und hart werden. Wie Ahornbutter, -zucker und -toffees kann man A. auch einfrieren. Gefroren ist er dickflüssig und lässt sich nur schwer giessen; nach dem Auftauen wird er jedoch wieder flüssig. ✖ Im Vergleich zu Honig enthält A. weniger Kalorien und ist reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Eisen, Phosphor und Kalium.

Ährenfischartige Fische : (*Atheriniformes*) Diese Ordnung umschließt reine Meeresfische, solche, die zeitweilig zur Fortpflanzung in Brack- oder Süßwasser gehen, und solche, die ganz im Süßwasser leben, aber von Meeresfischen abstammen. (→Flugfische; →Meeresfische)

Aiguillette (frz.) : In lange Streifen geschnittenes Fleisch. Französische Bezeichnung für den Huftdeckel.

Aitel : Süßwasserfisch; →Döbel

Ajam (indon.) : →Huhn

Ajinomoto (jap.) : Gewürzsalz mit kleinen Pfefferschoten usw. ☒ Japan

Ajitsuke (jap.) : gewürzt

Ajitsuke Nori (jap.) : Geröstete und mit Sojasauce gewürzte Nori zum Knabbern oder für Sushi. ☒ Japan (→Algen; →Nori; →Rotalgen)

Ajmud (ind.) : Stangensellerie; →Sellerie

Ajowan, Ammei : (*Trachyspermum ammi* - *Carum ajowan* - *Carum copticum*) Einjährige krautige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*), die 30 - 70 cm hoch wird. Sie besitzt niedrige Blätter, rote Blüten und kleine Samen, die das eigentliche Gewürz bilden. Wird auch fälschlicherweise „Thymiensamen“ genannt, ist aber nicht mit Thymian, sondern mit Kümmel und Kreuzkümmel verwandt. Die reifen Samen werden getrocknet und gedroschen. ☉ Unzerdrückt haben die Samen wenig Aroma, aber selbst wenn man sie nur wenig in der Hand presst, entsteigt ihnen ein Thymiangeruch. Isst man sie allein, so ist ihr Geschmack scharf und bitter, aber mit anderen Zutaten gekocht ergibt A. einen milden Thymiengeschmack. A. passt

ganz natürlich zu stärkehaltigen Speisen, und in Südindien wird es viel verwendet mit Brot und Salzgebäck, mit Wurzelgemüse und Hülsenfrüchten. Viele Pickles enthalten A. Thymian kann A. ersetzen. Ist in ganz Indien als Gewürz beliebt, besonders in salzigen Gerichten und Snacks. Auch Brot wird damit gewürzt. ✖ Die kleinen braunen Samen werden wegen ihren verdauungsunterstützenden Eigenschaften geschätzt. Das Kauen der Samen (einen Löffel voll) ist ein sicheres Mittel gegen Magenschmerzen und Völlegefühl. Die Samen werden auch gegen Koliken, Durchfall und andere Darmstörungen eingesetzt; ausserdem auch gegen Asthma. Die Essenz ist ein wichtiges Antiseptikum das u.a. in Mundwasser und Zahnpasta verwendet wird. ☒ S-Indien; wird auch in Afghanistan, Iran und Pakistan angebaut.

Ajwain (ind.) : Nach Thymian riechendes Kraut; →Ajowan

Akaiwashi (jap.) : Getrocknete, gesalzene und in Reiskleie eingelegte Sardinen. ☒ Japan

Akamiso (jap.) : Rotes mit Gerstenferment hergestelltes →Miso. Hat einen hohen Protein- und Salzgehalt.

Akashiso (jap.) : Würzkraut und Ölpflanze einer Schwarznesselgattung; Grüner →Shiso

Akazie : (*Acacia pennata* var. *insuavis*) Thailändische Akazienart aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*). Bei uns sind A. Zierpflanzen; die bei uns bekannteste, *Acacia neriifolia*, findet man als „Mimose“ mit gelben Blütenköpfchen in Blumenläden. ☹ Sonst nutzt man die Bäume und Sträucher mit den auffallend schmalen Blättern - manche Arten haben sogar nur verbreiterte Blattstiele statt richtiger Blätter - weltweit zur Gewinnung von Gerbstoffen für die Lederindustrie, Harzen für Kosmetikprodukte und für Süssigkeiten. A.gummi kommt in Speiseeis und Getränken vor. A.blüten liefern besonders aromatischen Honig, die Samen einen Kaffee-Ersatz. Die Blätter dienen Menschen und Tier als Nahrungspflanzen. Die Ableger des Baumes werden als Setzlinge für den Gemüseanbau gepflanzt und jung geerntet. Essbar sind die Triebspitzen und Blättchen. Gegericht schmecken sie wie junger Spinat mit einem Hauch von Erbsen. In Thailand wird damit Fischcurry zubereitet und verwendet diese zerkleinert als Würze oder in Omeletten wie Kräuter. ✖ Gilt als wichtiger Lieferant von Eiweiss, reich an Vitamin C. Wirkt entzündungshemmend im Mund- und Rachenbereich. ☒ SO-Asien, besonders Thailand, dort unter dem Namen Cha-Om bekannt.

Akhrot (ind.) : →Walnuss

Akipflaume : (*Blighia sapida*) Frucht eines immergrünen, bis 25 m hoher Baumes aus der Familie der Seifenbaumgewächse (*Sapindaceae*) mit kurzem Stamm und weiter Krone. Ihre Frucht ist breit-birnenförmig, eine stumpf dreikantige Kapsel von bis zu 13 cm Länge, die in einen kurzen Hals verschmälert und am Ende eingebuchtet ist. Ihre leuchtend rote, an geschlossenen Früchten glatte, glänzende Rinde reissst zur Vollreife dreiklappig auf. Die ledrig-fleischigen, bis 3 mm dicken Klappen tragen auf ihren hellen, dicht silbrig behaarten Innenflächen jeweils eine Längsleiste, die die Fruchthöhle in 3 Kammern gliedert. Sie spreizen an der geöffneten Kapsel weit auseinander und geben 3 blass orangegelbe, hirnähnlich faltige, aussen feste, innen cremige, etwa 4 x 3 cm grosse Samenmäntel frei, die am Boden der Frucht haften. Auf jedem dieser eiförmigen oder breit-zylindrischen Samenmäntel sitzt ein glänzend schwarzer, verflacht-rundlicher, hartschaliger Same von 2 x 1,5 cm Grösse. ☹ Essbar sind allein die gelblichen Samenmäntel der reifen, geöffneten Kapsel, die einen sehr delikaten, kräftig nussigen Geschmack haben. Sie sind roh geniessbar, werden aber meist in Salzwasser oder Milch kurz gekocht und anschliessend in Butter oder Öl gebraten oder als würzige Zutat zu Fisch-, Fleisch- und Curryspeisen, Supen und Saucen gegeben. Nur vollreife, säuberlich von der Rinde, von allem rötlichen Gewebe und von den Samen abgetrennte Samenmäntel dürfen gegessen werden, nachdem die Frucht sich von selbst geöffnet hat. ✖ Unreife Samenmäntel sind ebenso wie die Samen toxisch und haben Todesfälle verursacht. Sie enthalten das Gift Hypoglycin, das unter Lichteinfall nach dem Öffnen der Kapsel weitgehend zerfällt. Auch vor dem Verzehr der Fruchtrinde wird gewarnt. ☒ Tropisches W-Afrika; wird auf den Antillen, auch in S-Amerika und Asien, kultiviert. (→Exotische Früchte)

Akitakomachi (jap.) : Japanischer Rundkornreis; →Reis

à la Geisha (frz.) : →Geisha-Art

à la japonnaise (frz.) : →Japanische Art

à la meunière (frz.) : Fisch in Mehl gewendet und in Butter gebraten; auf deutsch „ auf Müllerinnenart“.

à la minute (frz.) : Arbeitsvorgang in der Küche; Kurzbraten von erstklassigen Fleischstücken, aber auch von Geschnetzelttem.

Alant : (*Inula helenium*) Mächtige, bis 2 m hoch werdende Staude aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) mit gelben, dünnfaserigen Strahlenblüten. ☉ Aus den Wurzeln wird ein Hustentee bereitet. ✖ Ätherisches Öl und viel Inulin sowie Bitterstoffe fördern den Stoffwechsel und können Hustenreiz stillen. ☒ Vorderer Orient

à la Romanoff, à la Romanow : nach Art der russischen Zarenfamilie Romanoff; →Romanoff, Romanow (à la -)

à la Russe (frz.) : Zubereitungsart; →Russische Art

Alaska-Königskrabbe : Grosser Mittelkrebs; →Steinkrabben

Alaska-Pollack : (*Theragra chalcogramma*) Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche (*Gadidae*). Er erreicht eine Länge von 90 cm und ist entlang den Küsten des Nordpazifiks (von Japan bis Mittelkalifornien) beheimatet. In puncto Quantität ist er absoluter Spitzenreiter. Er liefert den höchsten Ertrag aus einer Fischart. Sein mageres weisses Fleisch ist zwar weich, aber von guter Qualität, wie das seiner Verwandten. Er wird von den Fischereinationen des Nordpazifiks gleich an Bord der Fabrikschiffe zu Tiefkühlfish verarbeitet. Nur ein geringer Anteil wird frisch vermarktet. (→Dorsche; →Fische; →Meeresfische)

à la Tsarin (frz.) : Zubereitungsart; →Zarin-Art

Albacore, Germon, Weisser Thunfisch : Hochseefisch; →Thunfische

Albedo (lat.) : Fruchtgewebe; bei Zitrusfrüchten aus einem inneren weissen, trocken-schwammigen, meist dünnen, bei einigen Arten aber mehr als 1 cm dicken Gewebe bestehend.

Alfalfa : (*Medicago sativa*) Sind die Früchte der Luzerne, einer winterfesten, krautigen Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*), die 30 - 90 cm hoch wird. Die spiralförmigen Hülsen enthalten 6 - 8 ovale oder nierenförmige Samen, die bräunlich oder gelblich sind und gekeimt A.-Keimlinge (auch A.-Sprossen) genannt werden. ☉ Durch das Keimen erhöht sich ihr Nährwert, und die Samen werden bekömmlicher. Die jungen Blätter werden gelegentlich als Gemüse gegessen, oder man bereitet daraus einen Tee. Anders als Mungbohnen-Keimlinge sind A.-Keimlinge so zart und aromatisch, dass man sie am besten frisch verwendet. Sie schmecken in Salaten, auf Sandwiches und als Vorspeise. Man kann sie aber auch kurz vor dem Servieren zu Suppen, Eintopfgerichten und Gemüse geben. A.-Keimlinge kann man ganz einfach selbst in einem Glas selber ziehen. ✖ Frische A.-Keimlinge enthalten etwas Folsäure und Zink. Sie sind für ihre harntreibende und tonisierende Wirkung bekannt und helfen bei Magengeschwüren sowie bei Blasen- und Darmerkrankungen. Sie liefern besonders viele verschiedene essentielle Aminosäuren. ☒ SW-Asien; wird seit dem 1. Jh. n.Chr. in Europa kultiviert und gelangte später durch die Spanier nach S-Amerika. (→Exotische Früchte)

Alfoncino : (*Beryx spendens*) Zur Ordnung der Schleimkopfformigen Fische (*Beryciformes*) gehörender Speisefisch aus der Familie der Schleimköpfe (*Berycidae*). Seine Schuppen sind stachelig. Rücken, Kopf und Flossen sind kräftig rot, Flanken und Bauch leuchtend weiss. Nach dem Tod wird der gesamte Körper tiefrot. Der A. wird bis 60 cm lang und etwa 1,4 kg schwer. Er lebt in Tiefen bis 750 m. ☉ Gilt als ausgezeichnete Speisefisch. Sein Fleisch ist weiss und von fester Konsistenz und eignet sich für alle Garmethoden. ☒ Weltweit verbreitet, von Madeira über Neuseeland bis Japan. (→Fische; →Meeresfische)

Algen : Artenreiche und vielgestaltige Pflanzengruppe, die im Salz- oder Süswasser an Küsten und Ufern gedeihen und seit uralten Zeiten als Nahrungsmittel verwendet werden. A. besitzen weder Blätter noch Stiele oder Wurzeln. Der Pflanzenkörper, der aus nichtvaskulärem Gewebe besteht, wird als „Thallus“ bezeichnet. Die ein- oder mehrjährigen Pflanzen wachsen in warmem wie in kaltem Wasser, wobei Grösse und Form von ihrer jeweiligen Umgebung bestimmt werden. A., die in warmen Meeren gedeihen, sind Gräser oder Büsche, die kaum höher als 1 m werden, während die üppigen A. aus den kalten Gewässern eine Länge von 1 - 10 m erreichen können. Wie andere Pflanzen wandeln A. organische Stoffe mit Hilfe von Fotosynthese um, d.h. durch Pigmente wie Chlorophyll. Struktur und Geschmack der einzelnen A. weisen grosse Unterschiede auf und können gummiartig, zart oder knusprig sein. Es gibt fast 25'000 verschiedene A.arten, von denen jedoch nur 40 - 50 essbar sind. Sie werden unterteilt in:

Braunalge : (*Phaeophyceae*) Die verbreitetste und am häufigsten verwendete A.sorte. Sie gedeihen in eher seichten Gewässern. Ihre braune Färbung entsteht durch gelbe und braune Pigmente (Xantophyll), die das in den A. enthaltene Chlorophyll überdecken. Zu den B., die aus Japan stammen, gehören u.a. →Arame, →Hijiki, →Kombu und →Wakame. In N-Amerika und im nördlichen Pazifik ist →Kelp die verbreitetste B.art. Eine weitere B.art ist die →Meeresbohne.

Grünalge : (*Chlorophyceae*) Zu den G. zählen u.a. die Ulva- und Caulerpa-Sorten, deren Chlorophyll nicht von anderen Pigmenten überdeckt wird. Bestimmte Ulva-Sorten werden als „→Meersalat“ bezeichnet, während die Caulerpa-A. wegen ihrer traubenartigen Form auch „Meerestrauben“ genannt werden.

Rotalge : (*Rhodophyceae*) Die R. erhalten ihre Färbung durch ein rotes Pigment (Phycoerythrin), das das in den A. enthaltene grüne Chlorophyll überdeckt. Zu den zahlreichen R. gehören auch die 30 Arten der *Porphyra*-A. (→Nori), →Dulse- (*Palmaria palmata*) und →Carrageen-A. (*Chondrus crispus*). Die in R. enthaltene Galactose, ein einfach gebauter Zucker, der in Verbindung mit anderen Monosacchariden viskose Polysaccharide bildet, wird verschiedenen A.arten entzogen, um daraus →Agar-Agar und →Carrageen herzustellen. Diese natürlichen Substanzen werden in der Lebensmittelindustrie als Geliermittel, Emulgatoren und Stabilisatoren verwendet.

Blaualge : (*Cyanophyceae*) Sind mikroskopisch kleine Pflanzen, die gelegentlich auch als Bakterien klassifiziert werden. Zu den B. zählt u.a. die nährstoffreiche →Spirulina-A., die häufig in Nährstoffpräparaten enthalten ist.

Frische A. sollten eine dunkle, intensive Farbe haben und weder blass noch farblos sein. Getrocknete und frische A. sind in Naturkostläden und in Asienläden erhältlich. Spielt in der japanischen Küche eine wesentliche Rolle. Verglichen mit anderen Nationen haben die Japaner den höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an A. (300'000 t werden jährlich in Japan gegessen), und Japan ist weltweit auch der grösste A.produzent und A.exporteur. Aus diesem Grund tragen die einzelnen A.sorten häufig auch japanische Namen. ☹ Frische A. müssen vor der Zubereitung gewaschen werden, da oft noch Sand und kleine Muscheln an ihnen haften. Getrocknete A. werden vor der weiteren Verarbeitung meistens eingeweicht (5 - 60 Minuten und länger). Das Einweichwasser kann für Brühen oder Saucen und zum Kochen von Nudeln und Getreide verwendet werden. A. werden heiss oder kalt verwendet und können auf viele verschiedene Arten zubereitet werden. Man kann sie kochen, rösten, dämpfen, braten, sautieren, in Essig oder Tamari einlegen oder einen Tee daraus bereiten. Sie werden zum Würzen und Garnieren oder in Form von Pulver, Flocken, Kapseln und Tabletten als Nährstoffpräparate verwendet. Sie schmecken in Suppen, Salaten und Nudelgerichten und werden als Vorspeise, Gemüsebeilage oder sogar als Dessert serviert. Getrocknete A. kann man als Snack auch einfach „pur“ essen. ✖ Der Nährstoffgehalt von A. ist je nach Art verschieden und hängt auch davon ab, wo sie wachsen und wann sie geerntet werden. Getrocknete →Spirulina-A. besitzen einen besonders hohen Eiweissgehalt. A. bestehen zu 40 - 60 % aus Kohlenhydraten, von denen die meisten Polysaccharide sind und nur 5 - 10 % einfach gebaute Zucker (Monosaccharide) enthalten. A. enthalten wenig Fett und haben wenig Kalorien. Dafür sind sie reich an Mineralstoffen - diese machen einen Gewichtsanteil von 5 - 10 % aus -, v.a. an Kalzium und Jod. Ausserdem enthalten sie viele Vitamine, etwa Vitamin A in Form von Betacarotin, bestimmte Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C. Den A. werden zahlreiche Arzneiwirkungen zugeschrieben. Zu den Beschwerden und Krankheiten, die A. lindern oder sogar heilen sollen, zählen u.a. Arteriosklerose, Bluthochdruck, Übergewicht, Verstopfung, Schilddrüsenüberfunktion, Tumore, bakterielle Infekte und Würmer. Therapien mit Meerwasser und A.bädern machen sich die Arzneiwirkung der A. ebenso zunutze wie pharmazeutische Präparate. Medikamente, die A. enthalten, sind z.B. blutgerinnungshemmende Mittel, Wurmmittel und Präparate gegen Bluthochdruck. Wegen ihres hohen Jod- und auch Bromgehalts der A. ist der gesundheitliche Wert übermässiger Einnahme frischer A. jedoch umstritten. ☒ Archäologische Funde in Japan lassen darauf schliessen, dass A. seit mindestens 10'000 Jahren der menschlichen Ernährung dienen.

Alginate : Salze der →Alginsäure; sie werden aus Braunalgen gewonnen und kommen als Pulver in den Handel. Sie sind in kalter oder heisser Flüssigkeit löslich. Man verwendet A. für Gelierung, Stabilisierung und Verdickung von Cremes, Glaces, Füllungen, Pudding, Saucen, Salatsaucen. ✖ A. steht im Verdacht, die Aufnahme von Mineralstoffen im menschlichen Körper zu erschweren. (→Agar-Agar)

Alginsäure : Lebensmittelzusatzstoff (→Dickungsmittel) E 400. Stärkeähnliches, wenig wasserlösliches Kohlenhydrat aus Braunalgen. Die Salze (→Alginat) bilden mit Wasser hochviskose Lösungen oder Gelee. ✖ A. steht im Verdacht, die Aufnahme von Mineralstoffen im menschlichen Körper zu erschweren. (→Agar-Agar; →Zusatzstoffe)

Alimangong Palaisdaan (phil.) : Mangrovenkrabbe; →Schwimmkrabben

à l'indienne (frz.) : →Indische Art

Alkekengi : Chinesische Lampionpflanze; →Physalis

Alligatorbirne : Tropische Steinfrucht; →Avocado

Alligatoren : Panzerechsen aus der Ordnung der Kriechtiere (*Reptilia*). ☒ Amerika und China. (→Krokodile)

Aloe (grch.) : (*Aloe vera*) Kaktusart aus der Familie der Liliengewächse (*Liliaceae*) mit zahlreichen Arten. Alle A.arten haben stammartige Achsen mit rosettig angeordneten, meist dickfleischigen Blättern. Die Pflanze wurde in den letzten Jahren erstaunlich populär. ✖ Viele Menschen nehmen sie täglich als Tonikum ein, was auf einem Missverständnis beruht: Die A. wirkt nicht tonisierend, sondern entgiftend und reinigend. In der chinesischen Medizin wird A. als Abführmittel verwendet. A. kann Abhängigkeit erzeugen. Die Pflanze hat zwei Hauptwirkstoffe: ein durchsichtiges grünes Gel und den bitteren gelben Saft. Der Saft hat die stärksten reinigenden Eigenschaften. Beim Einkauf von A.-Präparaten auf die Aufschrift „ganzes Blatt“ achten und das Mittel nur kurzfristig einnehmen. Anwendungsbereiche: bei Verstopfung; zur Bekämpfung von Parasiten; äusserlich bei Verbrennungen, Ausschlägen, Juckreiz; zur Entgiftung von Magen, Dickdarm und Leber. Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Durchfall und Verdauungsschwäche. ☒ Tropisches Mittel- und Südamerika.

Alse : Heringsfisch; →Maifische

Alu (ind.) : →Kartoffel

Amaranth : (*Amaranthus* spp.) Gattung einer einjährigen Pflanze aus der Familie der Amaranthgewächse (*Amaranthaceae*), die eine Höhe von 30 - 90 cm erreicht, flammend rote Blätter mit langen roten Blütentrauben in Form von dichten Quasten besitzt. Jeder der winzigen Samen ist in einer eigenen Kapsel eingeschlossen, die ähnlich dicht wie die Blütenquasten angeordnet sind. Eine einzige A.pflanze kann bis zu 50'000 Samen enthalten. Es gibt viele verschiedene A.sorten; als Nutzpflanzen werden jedoch nur Sorten mit weissen Samenkörnern angebaut. Wie Buchweizen und Quinoa ist A. kein Getreide, wird aber auf die gleiche Weise verwendet.

Ganges-Amaranth : (*Amaranthus tricolor* var. *gangeticus*) Diese Spezies unterscheidet sich von gewöhnlichem Gemüse-A. durch die roten Blätter. Als Gemüse ähnelt er Spinat, ist aber vitaminreicher.

Man wählt kräftige Stängel mit vielen unversehrten Blättern. ☒ Indien

☉ Die schmackhaften A.blätter werden wie Spinat zubereitet und können diesen in vielen Rezepten auch ersetzen. Die leicht würzigen A.samens, die ohne weitere Zutaten 30 Minuten gekocht werden können (3 Teile Wasser auf 2 Teile Samenkörner), kleben beim Kochen nicht zusammen und platzen auch nicht auf. Man kann sie ausserdem wie Puffweizen zubereiten, sie keimen lassen oder zu Mehl ausmahlen. A.mehl enthält jedoch kein Gluten (Klebereiweiss) und geht deshalb beim Backen nicht auf, sodass es für Backwaren wie Brot und Kuchen mit Weizenmehl vermischt werden muss. Das besondere Aroma des Mehls wird dadurch nicht beeinträchtigt und der Nährwert des Weizenmehls durch den Proteingehalt des A. sogar noch verbessert. Darüber hinaus eignet sich A.mehl sehr gut für die Herstellung von Pasteten, Plätzchen, Pfannkuchen oder Waffeln. ✖ A. enthält mehr Eiweiss und ist nährstoffreicher als die meisten Getreidearten, da ihre Aminosäuren (v.a. Lysin, aber auch Methionin und Tryptophan) ausgewogener sind und sich mit den anderen Proteinen in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen gut ergänzen. A. enthält reichlich Magnesium, Eisen, Phosphor, Kupfer und Zink, viel Kalium und Folsäure sowie etwas Pantothenäure, Kalzium, Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und Nikotinsäure. Im Vergleich zu Hartweizen enthält A. doppelt so viel Eisen und viermal so viel Kalzium. ☒ Mexiko; wird mittlerweile auch in Asien angebaut.

Amaranth : Küstlicher roter Farbstoff (E 123), der in Konfitüre, Süssigkeiten und Fertigsuppen enthalten sein kann. Wird auch zur Kosmetikfärbung benutzt. ✖ Kann Allergien auslösen und zu Kalkablagerungen in den Nieren führen. (→Zusatzstoffe)

Amaretti (ital.) : Feine italienische Mandel→Makronen

Ambarella, Goldpflaume, Tahitiapfel : (*Spondias cythera* syn. *S. dulcis*) 25 - 40 m hoher Baum aus der Familie der Sumachgewächse (*Anacardiaceae*), der in Trockenzeit das Laub abwirft. Die hängenden Steinfrüchte sind eiförmig und pflaumengross; Schale ist im reifen Zustand goldgelb (Marktfrüchte sind oft unreif und grün), glatt bis leicht warzig, matt und etwa 2,5 mm dick. Fleisch junger Früchte ist weisslich bis gelblichgrün, fest, saftig, von süßsaurem Geschmack, zur Vollreife weich und süss. Enthält einen grossen Stein, dessen weissliches, hart-faseriges Gehäuse zahlreiche, mehr als 1 cm lange, schlanke, gekrümmte, teilweise verzweigte Stacheln trägt, die in das Fruchtfleisch hineingreifen. ☉ Unreife, grüne Früchte werden geschmort als Gemüse oder als würzige Zutat zu Suppen und Currys verwendet oder werden süßsauer eingelegt. Reife Früchte werden geschält und roh als Obst gegessen oder mit Zucker gekocht. Blätter schmecken sauer und werden roh als Salat oder gegart als Gemüse gegessen; mit Fleisch gekocht oder gedünstet machen sie dieses zart. ✖ Blätter und Früchte dienen zur Behandlung von Wunden, Entzündungen und Verbrennungen. ☒ Polynesien, wird heute auch in S- und SO-Asien angebaut. (→Exotische Früchte)

Amb Halad (ind.) : Ingwergewächs; →Zitwerwurzel

Amchoor (ind.) : Säuerungsmittel; →Mangopulver

Ameisensäure : Stechend riechende, ätzende, reduzierend wirkende Flüssigkeit; die stärkste und einfachste der Carbonsäuren. Dient als Konservierungsstoff und macht Lebensmittel länger haltbar.

Amerikanischer Ginseng : Rübenartige Wurzel; →Ginseng

Amerikanischer Maifisch : Heringsfisch der anadromen Art; →Maifische

Amerikanischer Mammeiapfel : Tropische Beerenfrucht; →Mammeiapfel

Amerikanischer Seesaibling, Namaycush : Zu den Lachsfischen gehörender →Bachsaibling.

Amherstfasan : Wildgeflügelgattung; →Fasan

Aminosäuren : Carbonsäuren mit einer oder mehreren Aminogruppen. Es sind stickstoffhaltige Säuren und Bausteine der Eiweissstoffe, physiologisch unentbehrliche, geschmacksbeeinflussende und diätetisch wirksame Zusatzstoffe für Lebensmittel.

Amlabeere, Indische Stachelbeere : (*Emblica officinalis*) Frucht eines kleinen, Laub abwerfenden Baumes aus der Familie der Steinbrechgewächse (*Saxifragaceae*), der in ganz Indien wächst. Die blassgrünen Blüten wachsen in Büscheln. Im Winter kommen die Früchte. Diese sind 1,5 bis 2,5 cm im Durchmesser, blassgrün und durchscheinend. Sie haben eine feine, glänzende Haut und knackiges Fleisch. Die Schale ist innen sechsfach unterteilt und in jeder Kammer steckt ein Same. Die Frucht kann rund oder leicht gefurcht sein. Sie schmeckt sauer. Sehr reife Früchte sind süsser. Die Früchte können frisch oder getrocknet verwendet werden. Getrocknete A. gibt es manchmal auch als Pulver oder entsteint und gehackt. Getrocknete Stücke oder Pulver halten sich in einem luftdichten Gefäss bis zu einem Jahr. Bei frischen Früchten auf grüne Farbe und eine feste, glatte Haut achten (im Kühlschrank zwei Wochen haltbar). ☹ Obwohl A. ideal zum Säuern ist, wird die Frucht in der indischen Küche nur selten verwendet. Sie wird jedoch oft für Chutneys und Eingemachtes gebraucht. Frische A. kann in Salaten oder als Garnierung verwendet werden. Gehackte, reife Früchte schmecken gut in Obstsalat. ✖ A. ist Hauptbestandteil einiger pflanzlicher Stärkungsmittel, die gut für Leber, Augen und Magen sind. Ein fermentierter Alkohol wird aus den Früchten hergestellt, der gegen Verdauungsstörungen, Anämie, Gelbsucht, Herzbeschwerden, Hämorrhoiden und Verstopfung helfen soll. A. ist reich an Vitamin C und hilft bei Erkältungen, Skobut und Lungen-Tbc. Indische Kosmetiker haben A. seit Jahrhunderten in Harölen (Kokosöl, in dem A. gekocht wurde) verwendet, die den Haarwuchs anregen und das Haar nähren. Selbst Kochwasser von A. ist eine gute Haarspülung und gibt dem Haar Glanz und Spannkraft. A. wird auch in Shampoos und Farben verwendet. Wird in der Ayurveda-Medizin verwendet. ☒ Indien

Ammei : Doldengewächs; →Ajowan

Ammoniumcarbonat : Weisses Salz (Hirschhornsalz); entsteht z.B. durch Einleiten von Kohlendioxid in Ammoniakwasser. A. zerfällt bei 58 °C wieder in seine Bestandteile. Es wird verwendet als Treibmittel für flaches Gebäck mit viel Zucker oder Honig, zum Beispiel Lebkuchen. Dickes Gebäck schmeckt mit A. nicht. Findet auch Verwendung für Beize.

Ampfer : (*Rumex* spp.) Gattung einer winterfesten, wild wachsenden und kultivierten Gemüsepflanze aus der Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*) mit grossen, zarten, hellgrünen Blättern. Sein herber, saurer Geschmack erinnert an Rhabarber. Je grösser die Blätter, desto stärker die Säure.

Gartenampfer : (*Rumex patientia*) Ist grösser als der Gartensauer-A., hat dicke, abgerundete Blätter und grüne Blütendolden. Die Pflanze, die häufig als Unkraut angesehen wird, kann bis zu 1,50 m hoch werden; ihre Blätter sind nicht so schmackhaft wie die des Sauer-A.

Gartensauerampfer : (*Rumex acetosa hortensis*) Hat pfeilarig geformte, grosse, zarte hellgrüne Blätter, die je nach Sorte mehr oder weniger gezackt sind. Sie werden im Durchschnitt 15 - 20 cm lang, können aber auch eine Länge von bis zu 90 cm erreichen. Die hübschen rötlichen Blüten sind in Dolden angeordnet.

Römischer Ampfer : (*Rumex scutatus*) Zarte Blätter, schmecken fein säuerlich, aber nicht beissend; die Art enthält weniger Oxalsäure als Gartensauer-A.

Wiesensauerampfer : (*Rumex acetosa*) →Sauerampfer

☹ Die Blätter sollten möglichst frisch sein; getrockneter Sauer-A. schmeckt nicht. Um die Vitamine zu schonen, sollte man die Blätter möglichst erst unmittelbar vor der Zubereitung waschen, indem man sie kurz in kaltem Wasser schwenkt, ohne sie jedoch längere Zeit darin liegen zu lassen. Nach Belieben kann man die Stiele vor dem Garen entfernen. Dazu werden die Blätter der Länge nach gefaltet und die Stiele, die sich leicht lösen, einfach abgezogen. A. wird sowohl roh als auch gegart verwendet, wobei er gegart etwas milder wird. Der saure Geschmack erinnert etwas an Zitrone, und v.a. junge, zarte Blätter verleihen Blattsalaten eine frische Note. Man kann Sauer-A. wie Spinat garen, und er schmeckt köstlich in Suppen und Saucen. ✖

A. enthält sehr viel Vitamin A und C, Magnesium und Kalium, viel Eisen sowie etwas Phosphor, wobei der Vitamin- und Mineralstoffgehalt bei rohem wie gegartem A. nahezu gleich ist. Wie Spinat und Rhabarber enthält A. relativ viel Oxalsäure und sollte deshalb nur in Massen genossen werden. Er wirkt tonisierend, harn-treibend, verdauungsfördernd, leicht abführend und schützt vor Vitaminmangel. ☒ Antikes Rom; ist über Grossbritannien nach Asien gelangt.

Amuse-bouche (frz.) : Klein- oder Aperitif-Gebäck; in der asiatischen - besonders in der chinesischen Küche - werden diese Appetit-Häppchen →Dim Sum genannt. (→Canapés)

Amuse-gueule (frz.) : Nicht sehr elegante Bezeichnung für →Amuse-bouche

Anadrome Wanderfische : Darunter versteht man Fische, die ihren Lebensraum im Meer verlassen und ins Süsswasser aufsteigen, um dort abzulaichen, wie z.B. →Lachs; →Maifische; Meer- und Regenbogenforelle (→Forelle); →Störe <Echte - >; →Wandersaibling. (→Wanderfische)

Anago (jap.) : Eine Art Seeaal, der - gekocht, geröstet oder grilliert - vor dem Anrichten des Sushi mit einer süssen dunklen Glasur eingepinselt wird. ☒ Japan

Ananas : (*Ananas comosus* syn. *A. sativus*) Bodenbewohnendes, mehrjähriges Bromeliengewächs (*Bromeliaceae*) von 0,5 - 1,5 m Wuchshöhe. Seine dicht gedrängten, stammumfassenden, spiralig trichterförmig angeordneten, starren und stacheligen Blätter sind 50 - 150 cm lang und 5 - 8 cm breit. Sie entwickelt 100 oder mehr rotviolette Blüten, die rosettenartig um eine zentrale Blütenachse angeordnet sind. Diese unfruchteten Blüten entwickeln sich zu einer einzigen Frucht, die erst 18 - 20 Monate nach der Pflanzung geerntet werden kann. A. ist eine Sammelfrucht (Sorosis), die aus vielen Einzelfrüchten besteht, den „Augen“, die zu einem grossen Fruchtverband zusammenwachsen. A.früchte sind kernlos und haben eine dicke, schuppige Schale, die gelb, grün, grünlich braun oder rötlich braun sein kann. Die Früchte sind im reifen Zustand (bei leicht auszapfbaren Blättern genussreif) rundlich oder walzenförmig, bis 25 cm lang, 15 cm breit und 1 - 3 kg schwer. Das feste hell- bis orange-gelbliche Fleisch ist faserig, süßsauer und saftig, insbesondere das Fleisch am Stielansatz der Frucht, das ausserdem eine intensivere Färbung hat. Die Sprossachse ist meist stark faserig. ☹ Das sehr schmackhafte Fleisch der vollreifen Frucht wird nach dem Entfernen der Rinde zumeist roh als Obst oder in Salaten gegessen; die faserige Sprossachse ist zu verwerfen. A. kann eingekocht und zu Marmelade, Gelee oder Saft verarbeitet werden; sie ergibt in Scheiben geschnitten und getrocknet ein delikates Dörrobst. Der Saft wird zu Wein und Essig vergoren. Fleischgerichte werden bei Zusatz von A. zarter. ✕ A. enthält reichlich Vitamin C, Kalium, Magnesium und Folsäure sowie das Eiweiss spaltende Enzym Bromelin. Deshalb nicht zusammen in Speisen verwenden, die Gelatine und/oder Milch enthalten. Im Obstsalat werden andere Früchte dadurch weich (es sei denn, man gibt die A. erst kurz vor dem Servieren dazu). Durch Hitze wird Bromelin und damit seine Wirkung allerdings zerstört. Deshalb kann man A. aus der Dose ohne Bedenken Gelatine und/oder Milch zusetzen und zu Obstsalaten geben, die im voraus zubereitet werden. Reife Früchte wirken abführend, entschlackend, harn-, schweisstreibend und verdauungsfördernd. Unreife Früchte sind giftig und rufen heftige Durchfälle hervor; auf den Molukken (Indonesien) werden sie angeblich als Abtreibungsmittel benutzt. Der Blattsaft dient zur Behandlung von Verbrennungen. Das Enzym Bromelin wird als verdauungsförderndes Medikament industriell aus den Früchten gewonnen. Die frischen Früchte können bei einigen Formen von Migräne helfen. ☒ Wildformen aus S-Amerika; Kultursorten werden weltweit in Tropen und Subtropen angebaut. (→Exotische Früchte)

Ananasäther : Synthetisch gewonnene Ester, werden hauptsächlich in der Aromenindustrie verwendet.

Ananasguave : Tropische Baumfrucht; →Feijoa

Ananasmelone : (*Cucumis melo*) Wintermelonenart, eine Varietät der Gattung Zuckermelone aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*); sie ist plattrund oder walzenförmig oval und wiegt etwa 3 kg. Sie sieht aus wie eine gelb-grün gemaserte Wassermelone und schmeckt sehr süss. Das feste Fruchtfleisch kann gelbrötlich oder grün bis weiss sein. Diese Sorte hat grosse Ähnlichkeit mit der Netzmelone. (→Melone; →Zuckermelone)

Anardana (ind.) : Apfelartige Beerenfrucht; →Granatapfel

Anasphal (ind.) : Gewürz; →Sternanis

Anatto : Gelbroter Farbstoff aus den Samen des südamerikanischen Orleanstrauchs; →Annatto

Anbraten, Ansautieren : Beim Anbraten wird Fleisch in heissem Fett bei starker Hitze rundherum rasch gebräunt, sodass es eine Kruste bekommt und der Saft nicht mehr auslaufen kann. Ausserdem geben die Röststoffe eine schöne Farbe und guten Geschmack. Zwiebeln brät man bei schwacher Hitze an, sonst schmecken sie bitter.

Anchovy : (*Engraulis encrasicolus*) Kleiner Schwarmfisch aus der Familie der Sardellen (*Engraulidae*) mit seitlich zusammengedrücktem Kopf und Körper, hervortretenden Augen, einer tiefen Maulspalte und einem stark betonten Unterkiefer, der von einem runden Wulst umgeben ist. Ihre Rückenhaut ist hellgrün oder blaugrün, und die Seiten mancher Arten sind von einem Silberstreifen geschmückt. A. sind zwischen 12 und 20 cm lang und wiegen etwa 50 g. ☹ Da A. sehr leicht verderben, werden sie frisch nur in unmittelbarer Nähe der Fangorte angeboten. Meist gibt es sie ganz, meist ausgenommen filetiert in Gläsern oder Dosen in Salzlake, Marinade oder Kräuter eingelegt. A. sind auch in Form von Pasten, Cremes, Butter und als Extrakt erhältlich. Um das Salz von den A. zu entfernen, wäscht man sie vorsichtig unter fliessendem kaltem Wasser ab. Zur Verstärkung ihres Geschmacks, kann man sie 30 - 90 Minuten in Milch, trockenem Wein oder Weinessig einlegen. A. ist eine wichtige Zutat in zahlreichen Landesgerichten. A.extrakt wird zum Würzen von Suppen und Saucen verwendet, während A.butter hauptsächlich bei der Zubereitung von Fleisch und Fisch Verwendung findet, aber auch auf dunklem Brot gegessen wird. A. ist wesentlicher Bestandteil von →Garun, einem flüssigen Würzmittel, das den in der asiatischen Küche verwendeten Fischsaucen sehr ähnlich ist. ✖ A. haben einen hohen Fettgehalt. (→Sardellen)

Anchovy-Sauce : Überwiegend aus Anchovys (Sardellen) hergestellt. Von braunrötlicher Farbe. ☹ Wird zu Fleisch- und Fischgerichten gereicht.

An Chun (chin.) : →Wachteleier; →Eier

Andämpfen, Andünsten : Gemüse in wenig Fett bei kleiner Hitze zugedeckt erwärmen, bis es zusammenfällt und eine intensivere Farbe erhält, jedoch immer noch Geruchs- und Geschmackstoffe ausströmt.

Andine Knollenbohne : Essbare Knolle einer Schlingpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse; →Yambohne

Aneurin : Wasserlösliches Vitamin B1; →Vitamine

Angelikawurzel : (*Angelica* ssp. *archangelica* ssp. *litoralis* var. *A. sinensis* var. *A. gigas* var. - *A. major* var. *A. officinalis* var. *A. sativa*) Zwei- oder mehrjährige Würz- und Heilpflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) mit rotbraunem meist kurzem, bis armdicken Wurzelstock, dem zahlreiche, etwa 1 bis 6 mm dicke Adventivwurzeln in alle Richtungen entspringen. Aus der Wurzel gewinnt man einen gelblichen Milchsaft. Das farblose, später gelbliche Angelikaöl wird aus der Wurzel durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Es hat einen erdig-pfefferartigen, kräftig-würzigen Duft und würzigen Geschmack. Gedeiht besonders üppig in den gemässigten Klimazonen. Die Pflanze hat eine gewisse Ähnlichkeit mit Sellerie und kann eine Höhe von 2 - 3 m erreichen. Je entwickelter die Pflanze ist, um so aromatischer schmeckt sie. Sämtliche Teile duften aromatisch. Im zweiten Jahr bilden sich die gerippten, hohlen violettfarbenen Stängel, an denen die grossen, gezackten smaragdgrünen Blätter sitzen. Die kleinen weisslichen oder gelblichgrünen Blüten formen grosse Dolden mit 30 - 40 Blütenstrahlen. Ihr warmes, moschusartiges Aroma erinnert an Wacholderbeeren. Essbar sind Blätter, junge Stiele (frisch), Blüten, Samen und Wurzeln. ☹ Würzt Fischsuppen, Salate, Marmeladen, Früchte, Kompott usw. Auch zum Würzen von Fisch und Essig. Roh sind die gehackten Blätter eine originelle Salatzutat. Wird E. mit säurehaltigen Früchten gekocht, werden diese süsser. Grüne Stängel können wie Stangensellerie zubereitet werden, kandiert oder in Sirup eingelegt als Dekoration für Süssspeisen, Gebäck und Naschwerk. Das ätherische Öl der Stängel und Wurzeln wird auch bei der Herstellung von zahlreichen alkoholischen Getränken verwendet (Magenbitter- und Chartreuseköre). ✖ Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, beruhigend, krampflösend und entspannend. Man verwendet sie als Arznei bei Asthma, chronischer Bronchitis, Raucherhusten, Koliken, Migräne und für Mundspülungen. Hilft bei Menstruationsbeschwerden, nach der Entbindung und im Klimakterium. Für einen Tee nimmt man pro Tasse 1 TL Wurzel oder 1 TL Blätter und Samen, kocht diese 5 Minuten und lässt den Tee dann 10 Minuten ziehen. Warnung: Wilder Engelwurz kann mit *Oenanthe crocata*, der giftigen Rebendolde, auch als Wasserfenchel bekannt, verwechselt werden. ☒ Indien

Angolabohne, Angolaerbse : Hülsenfrucht; →Catjang-Bohne

Anis : (*Pimpinella anisum*) Wohlriechende, hohle, verästelte, 50 - 75 cm hohe Stiele aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Während die oberen Blätter gefiedert sind, sind die gerundeten Grundblätter nicht geteilt. Die sich aus den doldenförmig angeordneten kleinen weisslichen Blüten entwickelnden Früchte enthalten etwa 8 mm lange ovale Samen. Die reifen Samen sind hart, flaumig, von graugrüner Farbe und ver-

strömen einen würzigen, leicht süsslichen Duft. Die weichhaarigen, ovalen Spaltfrüchte enthalten ätherische Öle von würzigem Geruch und süsslichem Geschmack. Eine der ältesten und vielseitigsten Gewürzpflanzen. Nicht zu verwechseln mit Stern-A. (*Illicium verum*), der zu der Familie der Magnoliengewächse gehört. *P. anisum* wird oft mit den ähnlich schmeckenden Samen von Fenchel, Dill, Kümmel und Kreuzkümmel verwechselt, die alle ebenfalls zur Familie der Doldenblütler gehören. ☉ Die Blätter der A.pflanze schmecken noch intensiver als die Samen und sind roh oder gekocht eine Delikatesse. Sie werden zum Würzen von Salaten, Suppen, Fisch oder Gemüse verwendet und können sehr gut als Tee zubereitet werden. Die Samen eignen sich zum Würzen von süssen und salzigen Gerichten wie Kompott, Kuchen, Gebäck, Brot, Salaten, Suppen, Gemüse, Fisch und Geflügel. Da die Samen schnell an Aroma verlieren, ist es ratsam, immer nur kleine Mengen zu kaufen. A. kann häufig anstelle von Zimt oder Muskat verwendet oder aber mit diesen gemischt werden. A. wird auch zur Herstellung von Lakritze, Hustendrops oder Bonbons und zur Zubereitung alkoholischer Getränke genutzt. Aus den Wurzeln wird auch Wein hergestellt. Ausserdem ist der A.samen ein wichtiges Gewürz in der arabischen und indischen Küche. In Indien wird er manchmal in scharfen Würzmischungen wie Garam Masala und Curry verwendet. A. zählt zu den Gewürzen, die in ein indisches Fleisch-Curry gehören. In Öl angeröstet, wird der Samen als duftende Garnierung über Gemüse und Linsen gestreut. ✳ Wirkt appetitanregend und nach der Mahlzeit reicht man in Indien A., um die Verdauung anzuregen, oder man kaut ihn, um einen frischen Atem zu bekommen. A. wirkt harntreibend, abführend, schleimlösend und stimulierend und hilft bei Blähungen, Magenbeschwerden und Krämpfen. Er wird zur Stärkung des Herzens verwendet und wirkt beruhigend bei Husten und Asthma. ☒ Östl. Mittelmeerbereich; wird in Europa, Nordafrika, Türkei und Indien angebaut. (→Sternanis)

Anisegerling : Schafchampignon; →Champignons

Anisysop : (*Agastache foeniculum* – *Agastache anisata* - var. *Agastache rugosa*, *Agastache mexicana*) Mehrjähriges, 60cm hohes Kraut aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Seine blauviolettten Blütenähren sind zart duftend und haben einen süsseren Anisgeschmack, als die kulinarisch häufiger verwendeten Blätter. Die Blüten der Koreanische Minze (*Agastache rugosa*) und der Mexikanische Agastache (*Agastache mexicana*) sind in Form und Farbe jenen des A. sehr ähnlich, geschmacklich sind sie jedoch mehr eine Mischung aus Minze und Anis. ☉ Blätter und Blüten passen gut zu grünem Salat, Gemüse- und Nudelgerichten, Fruchtsalat und Obsttorten, oder als Beigabe über Kartoffelpüree, glasierten Zwiebeln, Karotten und Kürbisgerichten. Die Blüten sind erst vor dem Anrichten zuzugeben.

Annatto, Achote, Anatto, Bixin, Orlean : Gelbroter Farbstoff aus den fleischigen Früchten des Orleanstrauchs (*Bixa orellana*), deren Samen leicht bitter schmecken. Es sind kleine rote, dreieckige Samenkörner von feinem Geschmack und lebhafter Färbung. ☉ Üblicherweise werden sie in Öl ausgebraten und dann entfernt. Man benutzt nur das gefärbte Öl. Die Chinesen verwenden diese Samen zum Färben von gebratenem Schweinefleisch und von Soja. ☒ Lateinamerika; wurde von spanischen Händlern auf den Philippinen eingeführt.

Annone : (*Annona* spp. - *Rollinia* spp.) Gattungen tropischer Baumfrüchte des Flaschenbaums aus der Familie der Schuppenapfelgewächse (*Annonaceae*) mit mehr als 50 verschiedenen essbaren Arten; sie besitzt dornige Äste und kann bis zu 7 m hoch werden. Die Frucht ist je nach Sorte kegelförmig, oval, kugelig oder herzförmig und wiegt zwischen 250 g und 4 kg. Die Schale ist bronzefarben bis grün und wird mit der Reifung zuerst gelb und schliesslich fast schwarz. Bei einigen Sorten ist sie mit dicken Schuppen bedeckt. ☒ Antillen.

Bergannone : (*Annona montana*) Bis 15 m hoher, immergrüner Baum mit ausladender Krone. Er trägt eiförmige, bis 18 x 14 cm grosse Sammelbeerenfrüchte mit silbrig-grünen Schalen, die rautenförmig gefeldert sind. Die Felder der Fruchtrinde sind dunkelgrün berandet, ergeben ein Schuppenmuster und tragen jeweils einen dunklen, breit-kegelförmigen, 2 mm langen, geraden, fleischigen Stachel. Das Fruchtfleisch ist zur Reife hellgelb, weich-faserig, sehr saftig und von saurem oder süßsaurem, bitterem Geschmack; es umschliesst zahlreiche, glänzend hellbraune, flache Samen, die im Umriss lang-eiförmig sind und bis 24 x 12 mm messen. ☉ Die weiche Pulpe reifer Früchte wird ebenso wie die der ähnlichen Stachelannone v.a. zur Herstellung von Erfrischungsgetränken verwendet, gilt aber als minderwertig. ☒ Antillen; wird auch in Asien kultiviert.

Biriba : (*Rollinia mucosa* syn. *R. deliciosa*) Bis zu 20 m hoher, in Trockenzeiten laubwerfender Baum mit ausladenden Ästen, die jung ebenso wie die Knospen dicht braun behaart sind. Die im Querschnitt rundlichen oder herzförmigen Sammelbeerenfrüchte sind bis 15 cm gross und zur Reife gelblichgrün bis bräunlichgelb. Ihre Schale setzt sich aus 50 - 150 Feldern in Form geschwollener, fleischiger Schuppen zusammen, die jeweils eine gerade oder gebogene, kegelförmige, dicke Spitze tragen. Das Fruchtfleisch ist creme- bis schneeweiss, im reifen Zustand sehr saftig breiig und von delikatem, süsssem oder süßsaurem, sehr aromatischem Geschmack. Es umschliesst zahlreiche ei- oder trapezförmige, leicht verflachte, bis 2 x 1 cm grosse Samen, deren harte Schalen glänzend dunkelbraun, am Grund weisslich sind. ☉ Die Früchte zählen zu den schmackhaftesten aller Schuppenäpfel. Ihre Pulpe wird ebenso wie die der in Aro-

ma und Konsistenz ähnlichen Schuppenannone aus der Schale gelöffelt, wenn die Frucht reif und weich ist. ☒ Trop. Mittel- und S-Amerika; wird auch auf den Philippinen angebaut.

Cherimoya, Rahmapfel : (*Annona cherimola*) Immergrüner, tief verzweigter Baum oder Strauch von 3 - 9 m Höhe. Seine jungen Zweige sind zimtbraun flaumig behaart, sie verkahlen später. Die Fruchtblätter verwachsen nach der Bestäubung miteinander und bilden eine rundliche, im Längsschnitt herzförmige Sammelbeerenfrucht von bis zu 20 cm Durchmesser und einem Gewicht zwischen 250 g und 4 kg. Äusserlich bleiben die Einzelfrüchte an der gefelderten, grünen, ledrig-weichen Schale erkennbar; die Felder können eingedellt oder aufgewölbt sein. Unter der Fruchtschale findet sich im reifen Zustand breiiges, süßsaureres Fruchtfleisch von sehr angenehmem Aroma; darin eingebettet sind zahlreiche glänzend schwarze, etwa 1 - 2 cm lange, verflacht-eiförmige Samen. Da oft nicht alle Fruchtblätter einer Blüte bestäubt werden, sind die Sammelbeerenfrüchte häufig asymmetrisch. ☉ Die köstlichen Früchte werden vollreif gegessen, wenn ihre Schale bereits bei leichtem Druck nachgibt; unreif geerntete Marktfrüchte müssen einige Tage nachreifen. Für den Frischverzehr wird die Frucht halbiert und die weiche, saftige Pulpe aus der Schale gelöffelt. Kann zu Gelee und in Fruchtsalaten oder Eiscreme verarbeitet werden, ausserdem wird Saft und Wein aus den Früchten hergestellt. ✖ Die Frucht ist reich an Kohlenhydraten und Vitamin C und enthält auch Nikotinsäure, zudem sind kleinere Mengen an Vitaminen der B-Gruppe enthalten. Durch den hohen Gehalt an Traubenzucker liefert die Eiweissreiche Frucht rasch verfügbare Energie. Die Samen der Frucht sind giftig; geröstet als starkes Brech- und Abführmittel. ☒ Anden von Kolumbien bis Bolivien in Höhen zwischen 1'000 und 2'000 m.ü.M.; wird in tropischen Gebirgen sowie in subtropischen Klimaten weltweit kultiviert, nördlichste Anbauggebiete sind Spanien, Israel und China.

Netzannone : (*Annona reticulata*) Bis 10 m hoher, immergrüner oder in Trockenzeiten laubwerfender Baum mit ausladenden Ästen. Wie alle Annonen trägt auch diese Art Sammelbeerenfrüchte, die aus zahlreichen verwachsenen Fruchtblättern gebildet werden, was bei der Netzannone auf Grund ihrer weniger deutlich gefelderten Fruchtrinde und ihrer homogenen Pulpe schwieriger zu erkennen ist. Die Früchte sind rundlich, apfel- oder herzförmig und zum dicken, bis 10 cm langen, braunen Stiel egebuchtet; sie erreichen Grössen von 8 - 16 x 8 - 13 cm. Ihre derbe, bis 1 mm dicke Schale ist leicht grubig-gefledert, glänzend, reif goldgelb oder orangerot mit grünlichen Partien, oft mit grossen schwarzbraunen Flecken; auf den Märkten gehandelte Früchte sind häufig im überreifen, für den Verzehr bevorzugten Zustand und unansehnlich braun. Die Pulpe der Frucht ist reif mehlig oder feinkörnig-breiig, wenig saftig, von weisser Farbe und aromatisch süßsaurerem Geschmack; aufgeschnitten läuft sie rasch braun an. Die zahlreichen Samen sind etwas unsymmetrisch verflacht oval, bohnen- oder eiförmig, an den Seiten schwach gekielt und bis 12 x 8 x 5 mm gross; sie haben glänzend braunschwarze Schalen und sind von einer weissen Haut umgeben. ☉ Die schmackhafte Pulpe wird aus der Schale gelöffelt oder in Getränken und Süßspeisen verarbeitet, wenn die Frucht voll- oder überreif ist und bei leichtem Druck nachgibt. Die Netzannone ist weniger beliebt als die Früchte der anderen beschriebenen Arten der Gattung, weil sie weniger saftig und aromatisch ist. ✖ Die Kerne der Samen sind stark giftig, mit Schale verschluckt rufen sie jedoch keine Beschwerden hervor. Alle vegetativen Teile des Baumes sind giftig, die Rinde enthält toxische Alkaloide, der Pflanzensaft ruft Hautreizungen und an den Augen starke Entzündungen hervor. Medizinell werden Rinden- und Samenextrakte sowie getrocknete und pulverisierte junge Früchte gegen Durchfall und Ruhr eingesetzt, zerstoßene Blätter zur Behandlung von Geschwüren verwendet. ☒ Antillen.

Schuppenannone, Zimtapfel : (*Annona squamosa*) Zur Trockenzeit laubwerfender kleiner Baum oder Strauch mit lichter Krone, der 3 - 6 m Wuchshöhe erreicht. Die Sammelbeerenfrucht ist von rundlicher Form, zum Stiel eingedellt und misst 5 - 10 cm. Für die Art bezeichnend ist die grobschuppige Rinde der Früchte, die sich aus grossen, unregelmässig knopfförmigen, stark gewölbten, fleischigen Feldern zusammensetzt, die im vollreifen Zustand nur locker aneinander haften. Diese derbe, etwa 2 mm dicke Schale ist zur Reife aussen meist grün bis gelbgrün und blau bereift; einige Sorten tragen rosa und violette Früchte. Die Pulpe ist cremeweiss, ausgereift sehr weich, von saftig-breiiger, feinkörniger Konsistenz und delikatem, süß-aromatischem Geschmack. Die Früchte entwickeln zahlreiche, harte, breit-bohnenförmige oder unregelmässig länglich-eiförmige, verflachte, glänzend schwarzbraune Samen von etwa 1,5 x 1 x 0,6 cm Grösse, die an der Spitze weiss berandet und von beissendem Geschmack sind. ☉ Ist eine der schmackhaftesten Annonen und zählt zum besten Obst der Tropen. Sie wird in vollreifem, sehr weichem Zustand meist aus der Hand gegessen, indem man die Früchte aufricht und die Pulpe auslöffelt. Unreife Früchte lässt man einige Tage liegen, bis sie bei leichtem Druck nachgeben. Das breiige Fruchtfleisch wird ausserdem zum Aromatisieren von Eiscreme und kalten Milch- und Fruchtgetränken benutzt; Erhitzen zerstört das delikate Aroma. ✖ Die Kerne der Samen sind giftig, ihr Saft führt im Kontakt mit den Augen zum Erblinden. Breiumschläge aus den Blättern werden zur Behandlung von Epilepsie, Wunden und Geschwüren eingesetzt; Blattsud dient als Fieber- und Verdauungsmittel sowie für Rheumabäder. Unreife Früchte, Blätter und Rinde des Baumes sind adstringierend und werden zur Behandlung von Durchfall und Ruhr genutzt. ☒ Pflanze der Tropen und Subtropen, die längere Trockenzeiten blattlos überdauern kann.

Soncoya : (*Annona purpurea* syn. *A. manirote*) In Trockenzeiten laubwerfender, bis 10 m hoher Baum mit ausladenden, jung rostbraun behaarten Ästen. Die sehr kurz und dick gestielten, eiförmigen bis rundlichen Sammelbeerenfrüchte sind 15 - 20 cm gross. Die Fruchtrinde ist aus harten, dicht rotbraun behaar-

ten, 4kantig-kegelförmigen, bis 2 cm breiten und hohen Stacheln zusammengesetzt. Unter der Stachel- schale findet sich das zur Reife saftig-faserige, weiche, kräftig orangefarbene Fruchtfleisch, dessen sehr angenehmer, süss-aromatischer Geschmack an Mango erinnert. Die zahlreichen, dunkelbraunen, harten Samen der Frucht sind verflacht-eiförmig, bis 3 cm gross und jeweils von einer dünnen, weisslichen Haut umgeben. ☹ Die schmackhafte Pulpe der Soncoya wird aus der aufgeschnittenen, reifen Frucht gelöffelt oder püriert mit Wasser, Eis und Zucker zu einem aromatischem Getränk verarbeitet. ✖ Die Samen sind giftig. ☒ S-Mexiko und Mittelamerika; wird ausserhalb Lateinamerikas auf den Philippinen kultiviert.

Stachelannone : (*Annona muricata*) Kleiner, immergrüner, tief verzweigter, bis 10 m hoher Baum mit rostfarbenen behaarten jungen Zweigen. Die Sammelbeerenfrucht dieser Art ist leicht verflacht ei-, birnen-, nieren- oder herzförmig, oft gekrümmt; sie erreicht bis 35 x 20 cm Grösse und 6 kg Gewicht. Ihre dunkelgrüne, weisslichgrün gesprenkelte, bittere Schale ist rautenförmig gefeldert; jedes Feld trägt einen weichen, bis 1 cm langen, kegelförmigen, gebogenen Stachel. Das Fruchtfleisch ist schneeweiss, zur Vollreife sehr weich, faserig-breilig, saftig und von saurem oder süßsaurem Geschmack mit spezifischem Aroma; der Luft ausgesetzt, wird es rasch braun. Die Früchte enthalten zahlreiche verflacht-ovale oder bohnenförmige, glänzend dunkelbraune oder schwarze Samen von 2 x 1 cm Grösse. ☹ Essbarer Teil ist das reife, sehr weiche Fruchtfleisch; da es recht faserig ist, wird v.a. gepresster Saft oder von den Samen befreite pürierte Pulpe mit Wasser oder Milch und Zucker verrührt als wohlschmeckendes Erfrischungsgetränk verwendet. Die Frucht wird ausserdem zu Marmelade, Gelee und Sirup verarbeitet, ihr Saft Süßspeisen beigegeben. Das Fleisch reifer Früchte kann aus der halbierten Frucht gelöffelt oder kleingeschnitten als Fruchtsalat serviert werden. Gekocht und gezuckert - oft mit Milch oder Sahne vermischt - ist die Pulpe eine beliebte Nachspeise. Unreife Früchte werden in Asien als Gemüse zubereitet oder in Suppen gekocht. ✖ Reich an Vitamin B und C. Die Samen enthalten giftige Alkaloide, ihr Verzehr verursacht Brechreiz. Der Fruchtsaft ist harntreibend und fiebersenkend. Aus den Blättern wird ein beruhigender, schweiss-treibender und fiebersenkender Tee hergestellt. Sud der Wurzeln wird gegen Würmer und Vergiftungen eingesetzt. ☒ Antillen; wird in den Tropen weltweit angebaut.

Anoa : (*Bubalus depressicornis*) Das kleinste lebende Wildrind (*Bubalus*), lebt in den Sumpfwäldern von Celebes. ☒ Indonesien. (→Büffel)

Anrichten : Ein vorbereitetes Gericht auf, in einem Teller, einer Platte, einer Schüssel appetitlich herrichten und (garniert) auf-tischen.

Ansäuern : Mit Essig oder Zitronensaft säuerlich machen, würzen.

Ansautieren : →Anbraten

Anschwitzen : Kochgut bei geringer Hitze in Fett leicht andünsten, anrösten, ohne dass es Farbe annimmt.

Antarktische Königskrabbe : Mittelkrebsart; →Steinkrabben

Antiklumpmittel : Zusatzstoffe für Lebensmittel zur Erhaltung der Rieselfähigkeit. Sie verhindern das Verkleben feinkörniger oder pulveriger Produkte, erleichtern das Ablösen von Süß- und Backmitteln aus der Form. ✖ Sie sind meist harmlos. (→Zusatzstoffe)

Antilopenhorn : ✖ Das Horn der Antilope aus der Ordnung der Paarhuftiere (*Artiodactyla*) gilt im Gegensatz zum Horn des männlichen *Cervus*-Rotwildes als kühlend. Es wird daher angewendet, um hohes Fieber zu senken. 2 g feingehobeltes A., mit etwas Zucker in einem zweiseitigen Dämpfopf gekocht, werden sogar Kleinkindern verabreicht. Um die hauchdünnen weissen Späne herzustellen, muss erst die dunkle unebene äussere Schicht des Horns mit einem Stein geglättet und abgerieben werden, dann schabt man mit einer Edelstahlklinge papierdünne Schichten ab. (→Hirschhorn)

Antioxidantien : Zusatzstoffe für Lebensmittel; schützen Lebensmittel vorm Angriff des Luftsauerstoffs, also vor Ranzigwerden, Verfärbung und Aromaverlust. Einsatzgebiete: Tütensuppen und -sauce, Chips, Kaugummi, Eis, Margarine etc. ✖ Die natürlichen Antioxidationsmittel (E 300L und 309) – Vitamin C (Ascorbinsäure) und E (Tocopherol) - sind harmlos. Die naturfremden Gallate (E 310 bis 312) und Butylverbindungen (E 320 bis 321) können Allergien oder Kopfschmerzen auslösen. (→Zusatzstoffe)

Antioxidationsverfahren : Verfahrensschritt bei der →Heisspressung von Rohöl

Ao-Nori (jap.) : Feine, leuchtend grüne Nori-Flocken, die sich sehr gut zum Würzen und Garnieren eignen. ☒ Japan (→Algen; →Nori; →Rotalgen)

Ao-Shiso (jap.) : Würzkräut und Ölpflanze einer Schwarznesselgattung; Roter →Shiso

Apfel : (*Malus* spp.) Gattung einer überaus artenreichen Baumfrucht aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) mit mehr als 7'500 Sorten und Varietäten. Der A.baum erreicht unterschiedliche Höhen, wobei seine Breite in der Regel seiner Höhe entspricht. Er entwickelt wunderschöne Blütenstände mit stark duftenden rosafarbenen oder weissen Blüten. Die zahlreichen A.sorten unterscheiden sich in Form, Farbe, Geschmack, Struktur, Nährwert, Erntezeitpunkt, Verwendung und Haltbarkeit. Das Fruchtfleisch variiert in Festigkeit, Säuregehalt, Saftigkeit und Süsse. ☺ Zum Rohessen, Kochen, Backen sowie für Gelees und A.mus. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Chinesische A. werden in N- China gezogen, haben wenig von der knackigen Süsse, die man im allgemeinen mit A. verbindet, werden aber geschätzt, wenn sie mit Zucker überzogen und auf Stielen serviert werden. A. liefern in Verbindung mit relativ wenig Kalorien wichtige Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine. An Kohlenhydraten enthalten sie überwiegend Zellulose und Pektine, beides unverdauliche Ballaststoffe, die zum einen verdauungsfördernd, aber auch cholesterinsenkend und blutzuckerregulierend wirken. Kalium und Eisen sind die wichtigsten Mineralstoffe des A.. Kalium reguliert den Wasserhaushalt im Organismus, während Eisen für die Blutbildung unentbehrlich ist. Je nach Sorte und Lagerdauer enthalten A. unterschiedlich viel Vitamin C. Da die meisten Nährstoffe des A. unter der Schale sitzen, sollten A. möglichst ungeschält gegessen werden. A. sind seit langem auch wegen ihrer Heilwirkung bekannt: Sie wirken harntreibend und antirheumatisch, und geriebener A. hilft bei Durchfall. Durch den Verzehr von rohen A. werden die Zähne gereinigt und das Zahnfleisch massiert. ☒ Naher Osten (bereits vor 5'000 Jahren besaßen sie die Syrer); weltweite Verbreitung. (→Obst, Früchte, Beeren)

Apfelbanane : (*Musa acuminata* var. *M. balbisiana* var. *M. nana* var. *M. sapienta*) Eine Varietät der Obstbanane aus der Familie der Bananengewächse (*Musaceae*), wird 8 bis 10 cm lang. Kleinwüchsige Frucht mit sehr dünner, sattgelber, bei Reife rötlich und/oder fleckiger Schale. Das Fruchtfleisch ist süss, saftig, aromatisch mit leichtem Apfelaroma. A. sind so dick wie normale Bananen, doch nur so kurz wie Babybananen. Bei Reife muss die Schale richtig fleckig sein. Diese Banane gehört zu den wenigen Sorten, die im ausgereiften Zustand, also voll aromatisch nach Europa kommen. Zu erkennen ist dies an dem Gütesiegel „Sunripe“. ☒ SO-Asien; wird dort, als auch in Kenia und Brasilien kultiviert. (→Banane; →Obstbanane)

Apfelsine : Im deutschen Sprachraum verwendeter Name einer Zitrusfrucht; →Orange

Aplati (viet.) : Vietnamesischer Grüner →Reis

à point (frz.) : Garzustand von Rind- und Lammfleisch; zur rechten Zeit, gerade richtig, „auf den Punkt“ (halb durchgebraten, im Innern noch rosa) braten, garen.

Appa (sril.) : Brötchen aus gesäuertem Reismehlteig und Kokosmilch, die in bauchigen Schalen über Holzkohle gebacken werden. ☒ Sri Lanka

Appetizer (engl.) : Appetitanregende, pikante Vorspeise. Auch kleine Häppchen (→Dim Sum)

Apricoure : Glasur aus Aprikosenmarmelade mit etwas Zucker aufgekocht und passiert, muss heiss verwendet werden.

Aprikose : (*Prunus armeniaca*) Der A.baum aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) kann über 9 m hoch werden und treibt wunderschöne, duftende Blüten, die direkt am Stamm und den Ästen des Baums sitzen. Es gibt über 40 verschiedene A.sorten und Varietäten, von denen die meisten in warmen Regionen, einige wenige jedoch auch in gemässigten Klimazonen gedeihen. Die flaumige Haut der Steinobst-Frucht wird erst weich, wenn die A. voll ausgereift ist. Ihr zartes orangefarbenes Fruchtfleisch schmeckt süss und aromatisch. Da die Frucht häufig unreif geerntet wird, um lange Transportwege zu überstehen, kann das Fruchtfleisch mehlig werden und an Geschmack einbüssen. ☺ Das Fruchtfleisch der A. verfärbt sich schnell braun, sobald es mit Luft in Berührung kommt. Um dies zu vermeiden, kann man die aufgeschnittene Frucht mit etwas Zitronensaft oder Alkohol beträufeln. Frische A. schmecken aus der Hand gegessen sehr gut. Man kann sie wie Pfirsiche und Nektarinen zubereiten, für die sie in den meisten Gerichten ein guter Ersatz sind. Sie passen sehr gut in Obstsalate, Sorbets, Eiscreme, Quarkspeisen, Joghurt usw. Gegart ergeben sie aromatische Kompotts, Konfitüren und Chutneys sowie einen köstlichen Belag für Kuchen, Torten und Gebäck. Man kann auch ihren Saft auspressen oder sie in Alkohol einlegen, kandieren oder trocknen. Getrocknete A. können in Wasser, Saft oder Alkohol eingeweicht werden. ✕ A. sind bekannt für ihren hohen Betacarotin-Gehalt, liefern reichlich Kalium und enthalten etwas Vitamin C. Sie wirken adstringierend, regen den Appetit an und unterstützen die Blutbildung. Getrocknete A. wirken verdauungsfördernd und haben eine höhere Nährstoffkonzentration als die frischen Früchte. Sie werden häufig geschwefelt angeboten, damit sie sich nicht verfärben und länger frisch bleiben. ☒ China (anfänglich glaubte man Armenien, von wo - der Legende nach - die A. durch Alexander der Grosse in den Westen gelangte). (→Obst, Früchte, Beeren)

Aprikose (Japanische -) : Exotische orangerote apfelgrosse Frucht; →Kaki

Aprikosenkerne : Europäer ersetzen sie gewöhnlich durch Mandeln, obwohl der Geschmack nicht ganz derselbe ist. Aprikosenkerne gibt es in zwei Sorten, eine süsse und eine leicht bittere; einer ganzen Reihe von Gerichten verleihen die süssen Kerne ein angenehmes, eigenwilliges Aroma. Gesalzen werden sie auch als appetitanregende Knabberei gereicht. Gemahlene süsse Kerne, vermischt mit Kondensmilch und Agar-Agar bzw. herkömmlichem Gelatine, sind ein beliebtes Dessert. ✖ Erhöht angeblich die Seh- und Hörfkraft und ist ein Allerheilmittel bei Husten und Asthma. (→Aprikose)

Aprikotieren : Torten oder Desserts warm mit Abricature abglänzen.

Arabit (lat.) : Mehrwertiger, durch Reduktion von Mono- oder Oligosacchariden darstellbarer, z.T. in der Natur vorkommender Alkohol. (→Pentite; →Pentosen; →Zuckeralkohole; →Zuckeraustauschstoffe)

Arahar Dal (ind.) : Linsen, die mit einer Ölschicht überzogen sind. ☒ Indien

Arame (jap.) : (*Eisenia bicylis*) Mit ihren etwa 30 cm langen und knapp 4 cm breiten gezackten Wedeln ist diese Algenpflanze - auch Meereseiche genannt - aus der Familie der Braunalgen (*Phaeophyceae*) dicker als andere Algenarten. Die fast durchsichtigen ovalen Blätter (Thalli) sind lederartig zäh. A. wächst wild auf felsigem Untergrund wenige Meter unter der Meeresoberfläche. A., die in dünnen flachen Streifen angeboten wird, ähnelt →Hijiki und muss wie diese vor dem Trocknen einige Stunden gekocht werden, damit ihre harten Fasern weich werden. Die frische Algenpflanze ist gelblich braun, wird beim Kochen jedoch fast schwarz. Nicht ganz ausgewachsene Algen sind besonders zart, haben aber im Vergleich zu Hijiki eine knusprigere Struktur und schmecken milder und süsser. ☹ A. sollte zweimal in kaltem Wasser gewaschen und dabei kräftig geschwenkt werden, um Sand und anderen Schmutz zu entfernen. Anschliessend wird sie etwa 5 Minuten eingeweicht, wobei sich ihr Volumen verdoppelt. Wird sie gegart, beträgt die Kochzeit 5 - 10 Minuten, zum Schmoren genügen 3 - 6 Minuten. A. passt besonders gut zu Tofu und Gemüse, und man verwendet sie in Suppen, v.a. in Miso-Suppen, und Salaten; sehr gut schmeckt sie auch eingelegt in Essig, Sojasauce und Zucker. A. wird ausserdem häufig gebraten als Gemüsebeilage gereicht. ☒ Japan, in der Nähe der Ise-Halbinsel. (→Algen; →Braunalgen)

Arborioreis : Klassischer weisser Rundkornreis; →Reis

Archenmuscheln : (*Arcidae*) Familie von zweischaligen Mollusken aus der Gruppe der Muscheln (*Bivalvia*). Diese Familie verkörpert eine der ältesten Muschelformen überhaupt. Es gab sie bereits im Kambrium vor rund 500 Millionen Jahren. Beide Schalen sind in der Form gleich, und zwar rechteckig bis trapezförmig oder oval. Gelegentlich sind die Schalen auch gerippt. Die Mehrzahl der rund 200 Arten lebt in tropischen Gewässern. Bemerkenswert an den A. ist ihr Schlossband mit zahlreichen, ziemlich gleichartigen Zähnen, das oft beinahe so lang ist wie das ganze Gehäuse. Wie bei den Schnecken hat der Fuss der A. eine Kriechsohle.

Japanische Archenmuschel : (*Anadara subcrenata*) Diese mit kräftigen Radiärrippen und mit einer Chitinhaut (Periostracum) überzogene Muschel hat es in Japan zu einer beachtlichen kommerziellen Bedeutung gebracht. ☒ Japan, China, Korea.

Rotfleischige Archenmuschel : (*Anadara granosa*) Die 6 - 9 cm lange Muschel ähnelt der *Anadara subcrenata*, hat aber auf den Radiärrippen ausgeprägte Knoten. Ihr Fleisch ist auffallend blutrot gefärbt. In einigen Ländern SO-Asiens wird sie in Aquakulturen gezüchtet. ☒ Indopazifik.

(→Muscheln; →Weichtiere)

Archipelago ABC : Markenname für ein vietnamesisches →Bier

Arilus (lat.) : Fleischiger Samenmantel von Früchten.

Armflösser : (*Lophiiformes*) Bei dieser Fischgruppe, die mit etwa 225 Arten in tropischen bis gemässigten Gebieten der Weltmeere verbreitet ist, ist der erste Strahl der Rückenflosse zu einem freistehenden, beweglichen Angelorgan umgebildet und verlängert. An dessen Spitze befindet sich ein lappenförmiges Gebilde, das bei einigen Tiefseeformen leuchten kann. Die Brustflossen sind armartig vergrössert, so dass die Fische damit am Boden kriechen oder schreiten können. (→Fische; →Meeresfische)

Aromastoffe : Zusatzstoffe für Lebensmittel; flüchtige Verbindungen, die flüssig, pastenförmig oder als Pulver angeboten werden. Sie wirken auf die Geruchs- und die Geschmacksnerven und regen die Verdauung an. Man unterscheidet zwischen natürlichen Aromen und synthetischen Aromen. Einsatzgebiete: Erfrischungsgetränke, Pudding, Eis, Backwaren, Milchprodukte, Süssigkeiten, Fertiggerichte, Instantprodukte,

Wurstwaren. ✖ Auf der Verpackung meist nur als natürliches, naturidentisches oder künstliches Aroma bezeichnet, mehr verrät das Etikett nicht. Die über 3'000 Aromen haben keine E-Nummern. Die häufige Verwendung synthetischer A. kann Lebensmittelunverträglichkeiten begünstigen. Unabhängig von der Art des Aromas ist darauf zu achten, dass die A. massvoll verwendet werden.

Arrak (sriL.) : Hochprozentiger Schnaps. Der Palmsaft der Atappalme, der Palmyrapalme sowie der Zuckerpalme wird zu →Palmwein vergoren und/oder zu →Branntwein destilliert. ☒ Sri Lanka

Arroser (frz.) : Arbeitsvorgang in der Küche; das Begiessen von Braten und Geflügel mit eigenem Jus oder eigener Sauce.

Arrow root (engl.) : Binde- und Stärkemittel aus Wurzeln und Knollen tropischer Pflanzen, vor allem aus der Wurzel der westindischen Pfeilwurzel. Es ist ein feines weisses Pulver und wird hauptsächlich als Bindemittel bei der Herstellung von Gebäck verwendet. ☒ Asien. (→Maniok; →Pfeilwurzel; →Tapioka)

Arroz a la Paella (span.) : Reis mit Huhn und Meerestieren. Von den vielen Gerichten spanischen Ursprungs, die man auf den philippinischen Inseln antrifft, ist dieses besonders beliebt für Festtagsessen. ☒ Philippinen

Artischocke : (*Cynara scolymus*) Essbare Blütenknospe einer Pflanze aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*), die sich aus der Karde entwickelt hat. Die 90 bis 150 cm hohe Pflanze mit ihren gezackten Blättern entwickelt dicke Knospen, die vor der Blüte geerntet werden. Essbar sind das Herz der Knospe und die unteren Teile der Blätter, die eigentlich die Hüllblätter darstellen. Das flaumige Heu am Blütenboden, aus dem sich die Blüte entwickelt, ist dagegen ungeniessbar. Die meisten der mehr als 12 verschiedenen Sorten sind rund mit zulaufender Spitze und von dunklem Grün, das ins Blaue oder Violette übergeht. Die einzige Sorte, die auch roh verzehrt werden kann, ist die kleine violette A. aus der Provence, die kaum Heu enthält. A. bevorzugen warme Regionen, wo sie als mehrjährige Pflanzen angebaut werden, während man sie in anderen Klimazonen vielfach nur einjährig kultiviert. A. sollten möglichst kompakt sein, schwer in der Hand liegen und knackige, eng anliegende, leuchtend grüne Blätter haben. Ihre Grösse ist je nach Sorte verschieden und gibt deshalb keinen Hinweis auf die Qualität. A., deren Blätter verfärbt sind oder braune Spitzen haben, sind nicht mehr frisch und haben meist einen strengen Geschmack. Sind nur noch vereinzelte Blättchen vorhanden, ist die A. überreif, das heisst, sie hat sehr viel Heu und ist meist hart. A.böden werden in Wasser, Salzwasser oder Essig eingelegt als Konserve angeboten. A.herzen sind tiefgefroren oder eingelegt als Konserve erhältlich. ☺ Mit Ausnahme der kleinen provenzalischen Sorte werden A. grundsätzlich gegart und warm oder kalt serviert. Man verzehrt sie gewöhnlich in der Weise, dass man die Blätter einzeln abzieht und das Fruchtfleisch mit den Zähnen von den Blättern ablöst. Anschliessend schneidet man den rosafarbenen oder violetten Strunk mit dem Heu heraus, das den Blütenboden bedeckt, und isst nur den zarten Boden. Dazu werden meist eine Sauce, etwa eine Sauce hollandaise oder eine Béchamelsauce, oder auch eine Mayonnaise serviert, in die Blätter, Herz und Boden eingetunkt werden. A. schmecken auch gut gefüllt und im Backofen gegart oder einfach mit heisser Butter übergossen. A.herzen werden häufig in Salaten und Vorspeisen oder zum Garnieren verwendet. Die vorbereiteten A. werden meistens in Salzwasser mit etwas Zitrone gekocht, wobei die Garzeit je nach Grösse 35 bis 45 Minuten beträgt. Die A. sind gar, wenn sich die äusseren Blätter leicht ablösen lassen. Da sie sich während des Kochens dunkel verfärben, wenn sie nicht vollständig mit Wasser bedeckt sind, kann man sie mit einem Teller beschweren, damit sie nicht an die Oberfläche steigen. Ausserdem sollte man zum Kochen keine Aluminium- oder Eisentöpfe verwenden, da sich die A. sonst grau verfärben. Vor dem Servieren lässt man sie am besten kurz abtropfen, indem man sie kopfunter in ein Sieb gibt. A.herzen werden ebenfalls in Salzwasser zusammen mit etwas Zitronensaft gegart, damit sie sich nicht verfärben. Je nach Grösse benötigen die A.herzen eine Garzeit von 15 bis 20 Minuten und sind fertig, wenn man sie mit dem Messer leicht einstechen kann. ✖ A. sind reich an Kalium und Magnesium und enthalten viel Folsäure sowie Vitamin C, Kupfer, Eisen, Phosphor, Nikotinsäure, Vitamin B6, Zink, Pantothensäure und Kalzium. Sie gelten als appetitanregend, blutreinigend, entgiftend und harntreibend. Ausserdem enthalten sie Substanzen, die die Gallesekretion anregen, und sollen gut für die Leber sein. Besonders wirksam ist ein Aufguss aus den grossen gezackten Pflanzenblättern (nicht zu verwechseln mit den Blättern, die man isst. Galt im Mittelalter als Aphrodisiakum. ☒ Stammt aus dem Mittelmeerraum, wurde schon von den Griechen und Römern hoch geschätzt.

Artischocke (Chinesische -) : Wurzelgemüse; →Knollenziest

Asafoetida : (*Ferula asafoetida - Ferula narthex*) Riesenfenchel aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Der Name Asafoetida leitet sich vom persischen *aza* (harz) und vom lateinischen *foetidus* (stinkend) her. Die Pflanze wird je nach Art 2 - 4 m hoch. Ihre Stängel sind im Innern weich, ihre Blättchen fein gezähnt und die gelben Blüten wachsen in Büscheln. Im Frühjahr, kurz vor der Blüte, werden die Stängel an der Wurzel abgeschnitten und eine milchige Flüssigkeit tritt aus, die zu einer harz- oder gummiähnlichen Masse (

→Asant) vertrocknet. Der Gummi wird abgeschabt und weitere Schnitte werden angebracht, bis die Wurzel nichts mehr hergibt, was nach etwa drei Monaten der Fall ist. Die harzähnliche Substanz ist ein ausserhalb Indiens wenig bekanntes Gewürz. ☒ SW-Asien; gedeiht in trockenen Gegenden von Afghanistan, Indien, Iran und Pakistan.

Asahi : Markenname für ein japanisches →Bier

Asakusa-Nori (jap.) : In Japan besonders beliebte Algenart; →Nori

Asam (indon.) : sauer; →Tamarinde

Asaman (indon.) : Allerlei saure Saucen; Essigfrüchte

Asam Gelugur (indon.) : Getrocknete Tamarindenscheiben

Asam Java (mal.) : Saures Fruchtmark enthaltende Hülsenfrucht; →Tamarinde

Asam Keping (mal.) : Getrocknete Tamarindenscheiben

Asam Kranji (indon.) : Tropische, einsamige Hülsenfrucht, →Kranji

Asam Selong (indon.) : Surinamkirsche, →Pitanga

Asant, Stinkasant, Teufelsdreck : Essbarer Gummi; er wird mitunter als Würze verwendet. Es ist eigentlich eine getrocknete, harzähnliche Substanz, die aus der Wurzel der *Ferula asafoetida* und *Ferula narthex* gewonnen wird. Das Gewürz ist ausserhalb Indiens wenig bekannt. Man sagt, dass es den Wohlklang der Stimme verstärkt. A.pulver riecht stark und unangenehm, etwa wie eingelegter Knoblauch. Der Geruch wird durch Schwefelverbindungen in der Essenz verursacht. Der Geschmack ist bitter und beissend, durchaus abstossend, wenn man das Gewürz pur versucht. A. wird in indischen Läden in Form von Körnchen oder Pulver verkauft. Am Stück behält A. seine Kraft mehrere Jahre. ☹ Aber wenn A. kurz in heissem Öl gebraten wird, verschwindet der unangenehme Geruch, und das Öl schmeckt nach Zwiebeln. In West- und Südindien würzt A. Hülsenfrüchte und Gemüse, Pickles und Saucen. Man kann mit einem Stück A. vor dem Grillieren von Fleisch den Grill einreiben. Man sollte sie stets sehr sprarsam verwenden. Im Handel ist A. auch unter den Namen „Teufelsdreck“ erhältlich. A. kann aber durchaus weggelassen werden. ✖ Dieses stark aromatische Gewürz wird vornehmlich als Mittel gegen Blähungen, Asthma und Bronchitis eingesetzt. A. soll krampflosend wirken. Früher verwendete man A. gegen Hysterie und als Beruhigungsmittel. ☒ SW-Asien; gedeiht in trockenen Gegenden von Afghanistan, Indien, Iran und Pakistan (→Asafötida)

Asari (jap.) : Zweischalige Molluskengattung; →Miesmuschel

Asari no Misoshiru (jap.) : Miesmuscheln in Misosuppe

Asazuke (jap.) : leicht gesalzen, eingelegt

Äsche : (*Thymallus thymallus*) Standfisch aus der Familie der Äschen (*Thymallidae*). Diese Familie kommt in Europa nur mit einer Art vor, im Gegensatz zu den übrigen Verbreitungsgebieten wie Eurasien und Nordamerika. Die Ä. hat einen mässig gestreckten, leicht eingedrückten Körper mit hoher Rückenflosse (und Fettflosse), kleiner Kopf mit grossen Augen und kleinem Maul. Färbung am Rücken graugrün, Flanken und Bauch silbrig-weiss bis messingfarben. Wird je nach Nahrungsbedingungen bis zu 60 cm lang. Ihr Fleisch riecht ein wenig nach Thymian. ☹ Müssen nicht geschuppt werden und lassen sich leicht filetieren. Der Fisch soll so einfach wie möglich zubereitet werden, damit sein delikates Aroma nicht überdeckt wird. Er kann auf die gleiche Weise wie Lachs serviert werden. Geräuchert schmeckt er besonders gut. ✖ Das Fleisch der verschiedenen Arten ist sehr fein und wohlriechend und hat einen mittleren Fettgehalt. (→Fische; →Süßwasserfische)

Ascorbinsäure : Unschädlicher Stoff, wird auch als Vitamin C bezeichnet; bildet leicht wasserlösliche farblose Kristalle, sehr sauerstoffempfindlich, besonders in Gegenwart von Schwermetallen. Wird meist synthetisch hergestellt. Lebensmittelzusatzstoff (Antioxidantien) E 300L. (→Vitamine)

Asem (indon.) : sauer; →Asam

A Shen Pian (chin.) : Getrocknete Tamarindenscheiben

Asiatische Jamswurzel : Gattung einer stärkehaltigen Wurzelknolle; →Yamswurzel

Asiatische Nudeln : Buchweizennudeln; Mungbohennudeln; Reissnudeln; Wantanblätter; Weizennudeln; →Nudeln

Asiatischer Jams : Gattung einer stärkehaltigen Wurzelknolle; →Yamswurzel

Asiatischer Schwarzbär, Tibetbär, Himalajabär, Kragenbär : Raubtiergattung; →Bären

Asin (indon.) : salzig; gesalzen, gepökelt

Ascorbinsäure : Vitamin C; →Ascorbinsäure

Aspartam : Lebensmittelzusatzstoff E 951. 1965 entwickelter, synthetisch hergestellter, brennwertfreier Süsstoff aus Eiweissbausteinen mit etwa der 20fachen Süßkraft von Saccharose; weisse kristalline Verbindung, in der die Aminosäuren Asparaginsäure und Phenylalanin durch eine Peptidbindung miteinander verknüpft sind und die wie ein Eiweissstoff im Körper abgebaut wird. A. enthält mit 4 Kalorien pro Gramm die gleiche Kalorienmenge wie Haushaltszucker. Da seine Süßkraft jedoch etwa 20-mal höher ist, kann man für den gleichen Grad an Süße eine wesentlich kleinere Menge dieses Süsstoffs verwenden. Darüber hinaus schädigt A. nicht die Zähne und hinterlässt im Gegensatz zu Saccharin auch keinen bitteren Nachgeschmack. Da es jedoch bei Erhitzung seine Süßkraft verliert, ist es nicht zum Kochen und Backen geeignet. * Menschen, die an der relativ seltenen erheblichen Stoffwechselkrankheit Phenylketonurie leiden, dürfen A. nicht verwenden, da es das für sie schädliche Phenylalanin enthält. Von der WHO wird empfohlen, täglich nicht mehr als 40 mg A. pro Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen. A. steht im Verdacht, Allergien auszulösen und zu verstärken. A. wird häufig pharmazeutischen Produkten und Vitaminpräparaten zugesetzt und findet sich in unzähligen Produkten wie Keksen, Puddings, Kuchen, Torten, Pasteten, Eiscreme, Joghurt, Salatdressings oder Bonbons. Da ihre Zahl ständig steigt, wird es immer schwieriger, A. zu umgehen oder die tatsächlich verbrauchte Menge zu kontrollieren. Trotzdem dürfte der Konsum von A. immer noch weit unter der täglich verträglichen Höchstmenge liegen. In Lösung bleibt A. einige Monate stabil, wonach es langsam zerfällt. Das bedeutet, dass A. enthaltende Nahrungsmittel nur begrenzt haltbar sind. (→Süsstoffe; →Süßungsmittel)

Aspik : Kaltes Geleegericht mit gegartem Fleisch, Geflügel, Wild, Krustentieren, Gemüse und/oder Eiern, in Schalen, Formen oder gestürzt serviert. A. kann aus aromatisiertem, gefärbtem Trockengeleepulver hergestellt oder durch Auskochen von Kalbsfüßen und Schwarten selbst zubereitet werden.

Assucro : Brennwertfreier Süsstoff aus Cyclamat, Saccharin, Maisstärke. Hat einen Nährwert von nur 10 % des Zuckers.

Assugrin : Markenname, ein synthetisch hergestellter, brennwertfreier Süsstoff. Die Firma Hermes Süsstoff AG in Zürich lancierte im Jahre 1954 den von Amerikanern entdeckten Süsstoff Cyclamat unter dem Namen Assugrin. Der heute gebräuchlichste Tafelsüsstoff ist auf der Basis von Cyclamat und Saccharin hergestellt, während die Tafelsüße unter dem Namen Assugrin-Gold die nichtessentielle Aminosäure Glycin, den Süsstoff Aspartam, sowie Carboxymethylcellulose und Leucin enthält.

Atappalme : (*Nypa fruticans*) Fächerpalmengattung aus der Familie der Palmengewächse (*Arecaceae*), die u.a. Fasern und essbare Früchte liefern. Aus den ungeöffneten männlichen Blütenständen wird der →Palmzucker gewonnen. Der zuckersüße Nahrtsaft (Blutungssaft) wird auch unverdünnt zu →Palmwein vergoren, den man wiederum in →Branntwein destillieren kann. ☒ Philippinen, SO-Asien. (→Palmyrapalme; →Zuckerpalme)

Ätherische Öle : Seit alters Teil der indischen Kochkunst. Ä. symbolisierten Romantik und Prestige. Wenn man sie an Speisen gab, wurde das als luxuriös betrachtet. Heute noch werden sie bei festlichen Anlässen gebraucht, bei religiösen Ritualen oder einer traditionellen Hochzeit. Blumige Öle sind in Indien am beliebtesten. An oberster Stelle steht die Rose, dicht gefolgt von Pandanus oder Kewra, Jasmin und Khus, einem stark duftenden Gras. Die besten Blüten oder Kräuter werden ausgewählt, um das Ä. zu destillieren. Dieses wird mit Wasser zu Rosenwasser, Kewra-Wasser usw. vermischt. Rosenöl wird aus dunkelrosa und -roten Rosen gewonnen. Jasmin wächst überall in Indien und wird zu einem starken Parfum verarbeitet. Sandelholzöl wird in der Küche verwendet. Verschiedene Ä. haben verschiedene Farben – Rose ist farblos, Kewra (Pandanus) ist gelb oder durchsichtig und Khus ist tiefgrün. Sie riechen immer stark und müssen sehr sparsam gebraucht werden. Sie haben keinen besonderen Geschmack. ☉ Von Ä. gibt man am einfachsten eini-

ge Tropfen in etwas Wasser oder Milch und träufelt sie auf die Speisen. Rosenöl wird als Aroma für viele Milch-Süssspeisen verwendet, wie für Paneerbällchen in Zuckersirup. Kewra-Öl gibt manchen Pulaos und Süssspeisen etwas Farbe und Duft. Aus allen Ä. werden auch erfrischende Getränke gemacht. Einige Tropfen, mit Zucker, Zitronensaft und kaltem Wasser gemischt, ergeben ein duftendes Sommergetränk. ☒ Indien

ATD-Wert : **A**nnehmbar**e T**ages-**D**osis (auch →ADI-value) eines toxologischen Fremdstoffes in Lebensmitteln pro kg Körpergewicht, welches ein Leben lang, ohne gesundheitliche Schäden hervorzurufen, aufgenommen werden kann. (→Zusatzstoffe, Lebensmittelzusatzstoffe)

Atjar (indon.) : Sauer eingelegtes Gemüse wie (Essig-)Gurken, Zwiebelchen u.a., Beilage zur Reistafel, als Mixed →Pickles usw. ☒ Indonesien

Atka mackerel (engl.) : Terpug; Pazifischer Speisefisch aus der Familie der →Grünlinge

Atlantischer Heilbutt : Plattfisch aus der Familie der Schollen; →Heilbutt (Atlantischer -)

Atlantischer Tiefseedorsch : (*Mora moro*) Gehört zur Familie der Tiefseedorsche und wird bis 70 cm lang. Sein Körper ist braun, mit violetten und silbrigen Glanzlichtern. (→Tiefseedorsche)

Atta, Maida (ind.) : Weizenmehl aus naturbelassenen Körnern; →Mehl

Attaschieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *attacher* (anbinden). Fleisch oder Geflügel mit etwas Fleisch-, Geflügelbrühe einkochen, bis es sich vom Knochen löst.

Atun : Speisefisch aus der Familie der →Schlangemakrelen

Aubergine, Eierfrucht : (*Solanum aethiopicum* var. *S. esculentum* var. *S. macrocarpon* var. *S. melongena* var. *S. serpentinum* var. *S. torvum*) Mehrjährige, meist einjährig kultivierte, vielgestaltige Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) mit verzweigtem, aufrechtem, am Grunde verholztem, bis 1,5 m hohem Stamm. A. ist in Asien in grosser Formen- und Farbenvielfalt vertreten. Die Ur-A. glich in Form und Farbe einem Hühnerrei, was ihr den aus dem Englischen stammenden Zweitnamen Eggplant eintrug. Die hängenden Früchte sind ei- oder keulenförmige, mehr oder weniger gekrümmte Beeren mit glatter, stark glänzender, dünner Schale und bleibendem Kelch; sie erreichen Grössen bis 40 x 20 cm und mehr als 1 kg Gewicht. Die Beeren werden unreif verzehrt, wenn sie etwa 2/3 ihrer potentiellen Grösse erreicht haben. Weiches, fast homogenes, schwammiges, mässig saftiges, oft bitteres, sonst mildes weisses Fruchtfleisch. Die Farbe der Fruchtschale ist je nach Sorte sehr variabel, entweder weissliche, kleine gelbe (*S. macrocarpon* - typisch für Afrika), hellviolette lange schlanke (typisch für Asien), oval dunkelviolette (typisch für Europa und Nordamerika), lange grüne (typisch für Asien, v.a. Indien und China), kleine grüne (typisch für Thailand) sowie erbsengrosse runde Früchte (*S. torvum* - typisch für Asien - insb. Thailand). Sorten der Varietät *S. serpentinum* aus Indien und Thailand sind hellgrün oder gestreift, schlank oder schlangenförmig und werden bis zu 1 m lang. Kleine, eiförmige A. werden in Weiss, Gelb und Grün angeboten. Die Sorte *S. torvum* ist eigentlich keine A., heisst aber im Englischen Pea Aubergine. Ihre Früchte werden 5 bis 15 mm gross (thai.: Ma-Khue Puang). Die zahlreichen, sehr kleinen, hellbraunen Samen sind in den zum Verzehr unreif geernteten Früchten oft nur als Punkte zu erkennen. ☹ Läuft nach dem Anschneiden rasch bräunlich an, deshalb mit Zitronensaft beträufeln. Da A. scheiben das beim Garen verwendete Öl wie ein Schwamm aufsaugen, ist es ratsam, sie vor dem Fritieren oder Braten in einer Panade aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln zu wenden, sodass sie weniger Öl aufnehmen können. Werden ganze ungeschälte A. im Ofen gegart, sollte man sie zuvor mehrmals einstechen, damit der Dampf entweichen kann. Gekocht, gebraten oder gebacken und dann oft mit Reis oder Fleisch gefüllt, wird die Frucht samt Schale gegessen. Der leicht bittere Geschmack lässt sich bei der Zubereitung vermindern, indem die in Scheiben oder Würfel geschnittenen Beeren einige Zeit vor der Zubereitung gesalzen werden und anschliessend der ausgetretene Saft abgetupft oder abgespült wird. In Indien werden gewürfelte sehr junge Früchte sauer eingelegt, in Südostasien verzehrt man die Beeren einiger Sorten auch roh, oder verwendet sie in Eintöpfen und Currys. Auch die Blätter der A. sind geniessbar und werden wie Spinat als Gemüse zubereitet. ✖ Guter Kaliumlieferant, enthält Folsäure, Kupfer, Vitamin B6 und Magnesium. Wirkt harntreibend, abführend, beruhigend und fiebersenkend sowie anregend auf die Blutzirkulation, schützt vor Diabetes und zu hohem Blutdruck. Hat cholesterinsenkende Wirkung. Absud aus weissen A. mit Honig bei trockenem und chronischem Husten. ☒ Vermtl. Birma (Myanmar) und SW-China; wird in den Tropen, Subtropen und in mediterranen Gebieten und in Gewächshäusern weltweit in einer grossen Sortenvielfalt kultiviert. (→Gemüse)

Auerhahn, Auerhenne, Auerhuhn : Wildgeflügelgattung; →Auerwild

Auerochse : Massiges Wildrind; →Wisent

Auerwild : (*Tetrao urogallus*) Gattung der Raufusshühner (*Tetraoninae*), eine Unterfamilie der Hühnervögel (*Gallinaceae*) mit befiederten Läufen. Zählt zum grössten Federwild, der Hahn wird bis 6 kg, die Henne bis 3 kg schwer. Die Balz dauert von März bis Mai; die 6 - 10 Eier werden 26 - 28 Tage bebrütet, nach 13 Tagen sind die Jungen flugfähig. ☹ Fleisch gern ziemlich trocken und zäh, muss deshalb vor der Zubereitung abhängen und gebeizt werden; am besten schmecken Brust und Keulen. ☒ Waldgebiete Europas und Asiens. (→Wildgeflügel)

Aufkochen : Der Garpunkt, an dem die Kochflüssigkeit sprudelnd kocht.

Auflauf : Schaumige, luftig gebackene Speise aus mit Mehlbutter gebundener Milch oder Mehlschwitze mit Milch, Eigelben, Eischnee und Geschmacksträgern; sollte innen sahnig, aussen knusprig sein, muss gleich nach der Zubereitung in der Form aus dem Ofen serviert und gegessen werden. Es ist eine temperaturempfindliche Speise, die, einmal aus dem Ofen genommen, innert kürzester Zeit in sich zusammenfällt. A. sollten darum am besten in Portionenkokotten serviert und von einer passenden Sauce begleitet werden. Obwohl A. einheitlich aufgebaut sind, ist es schwierig, ein allgemeingültiges Grundrezept zu schaffen. Als Grundbestandteil dienen Hummerfleisch, Käsewürfelchen, Schinken oder Gemüse.

Auflaufomelette : Zucker und Eigelb werden bearbeitet, bis die Masse dick wird, der gewünschte Geschmack (Vanille, Zitrone usw.) wird hinzugefügt und danach das fest geschlagenen Eiweiss vorsichtig daruntergezogen. Die Masse wird danach auf eine lange gebutterte, mit Zucker bestreute Platte dressiert, mit dem Messer geglättet und den Rand mit dem Spritzsack mit der hierzu reservierten Masse dekoriert. Die Fertigstellung, deren Zeit sich nach der Grösse richtet, erfolgt im Ofen bei mittelstarker Hitze. Wird 2 Minuten vor dem Herausnehmen aus dem Ofen mit Staubzucker bestreut, um ihm Glanz zu geben. (→Omelette)

Aufmontieren : Fein pürieren; →Montieren.

Aufschlagen : Eine Creme mit Eiern und Zucker, eine Sauce aus Ei und Butter oder eine Mayonnaise aus Ei und Öl zubereiten. Dafür werden die Zutaten in einer Schüssel gemischt und mit dem Schneebesen oder den Quirlen des Handrührgeräts so lange Luft eingerührt, bis die Mischung locker und gleichzeitig dickflüssig oder steif ist.

Augenbohne, Kuhbohne, Kuherbse, Schwarzaugenbohne : (*Vigna unguiculata* var. *ssp. unguiculata* – *Vigna sinensis*) Gehört zur Gruppe der Helmbohnen aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*); sie wächst an einer einjährigen tropischen oder subtropischen Pflanze, die bis zu 90 cm hoch werden kann. Die geraden, spiralförmigen oder gebogenen Hülsen sind 3 - 8 cm lang und enthalten zwischen 2 - 12 Samen, die glatt oder runzelig, nieren- oder kugelförmig oder auch leicht rechteckig sein können. Den Namen „Augenbohne“ verdankt sie dem dunklen Ring um ihr Hilum, der wie ein Auge aussieht. Das Hilum, das beim Garen verschwindet, ist in der Regel schwarz, kann je nach Sorte aber auch braun, rot oder dunkelrot sein. Man kennt mehr als 7'000 verschiedene Sorten der A. Sie können einfarbig, gesprenkelt oder marmoriert, weiss, rot, braun, schwarz, gelblich grün oder cremefarben sein. ☹ A. haben eine Garzeit von etwa 1 Stunde. Werden sie auch nur etwas zu lange gegart, zerfallen sie leicht zu Brei. Die unreifen Hülsen können im Ganzen gegessen werden und werden wie frische grüne Bohnen gerne als Gemüse serviert. Die Blätter und Wurzeln der Pflanze sind ebenfalls essbar. A. sind sehr schmackhaft und werden für Suppen, Salate und Schmorgerichte verwendet. Die getrockneten A. müssen über Nacht eingeweicht werden, damit die steinharten Bohnen weich werden, dann in sehr viel Wasser kochen. In Südindien isst man sie mit Kokosnuss oder Curryblättern, im Westen Indiens mit Senfkörnern und Asant, im Norden mit Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch. Man reicht Rotis und Reis dazu. Auf Toast sind sie ein sättigender Snack. Das Aroma von Korianderblättern ergänt das nussige der A. ✕ A. enthalten sehr viel Folsäure, viel Kalium, Magnesium, Eisen und Vitamin B1, sowie etwas Phosphor, Zink, Kupfer, Nikotin- und Pantothersäure und Vitamin B6. Verursacht von allen Hülsenfrüchten am wenigsten Blähungen. ☒ Nordafrika; gelangte bereits vor 3'000 Jahren auf den Indischen Subkontinent und darüber hinaus nach SO-Asien. (→Bohnen; →Helm-B.)

Augentrost, Gemeiner Augentrost : (*Euphrasia officinalis*) Kleine halbparasitische Kräuter aus der Familie der Rachenblütler oder Braunwurzgewächse (*Scrophulariaceae*) mit weissen oder bläulichen zweilippigen Blüten. Sie haben angeblich, wie der Name sagt, eine wohltuende Wirkung auf das Auge. ✕ Wird in der Volksmedizin als Tee getrunken oder für Augenbäder verwendet. Die Wirkung bei Augenleiden ist hingegen umstritten.

Ausbacken : Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Geflügel, Fisch oder Gebäck in reichlich heissem Fett (d.h., in so viel Fett braten, dass die Lebensmittel den Boden des Topfs oder der Friteuse nicht berühren) schwimmend goldbraun backen. (→Fritieren)

Ausbackteig : Dickflüssiger Teig aus einer Mischung aus Eiern oder Wasser oder Reiswein und Mehl resp. Maisstärke, durch den Fleisch-, Fisch-, Gemüse-, Fruchtstücke zum Fritieren gezogen werden. In der japanischen Küche für →Tempura. (→maskieren; →Teig)

Ausquetschen : Gewürze wie getrockneter Ingwer, Wacholderbeeren und Kardamomschoten mahlt man nicht, sondern zerquetscht sie nur leicht im Mörser mit einem Stössel, oder man gibt die benötigte Menge in ein Säckchen oder einen Umschlag und schlägt mit dem Nudelholz darauf.

Austern : (*Ostreidae*, *Pteriidae*, *Malleidae*) Familie von zweischalige Mollusken aus der Gruppe der Muscheln (*Bivalvia*) mit dicken, rauhen, unregelmässig geformten grauen oder braunen Schalen. Die obere Schale ist grösser und flacher als die konkave Unterschale, in der sich der A.körper befindet. Die mehr als 100 in allen gemässigten und warmen Weltmeeren verbreiteten A.arten unterscheiden sich zwar in der Form, der Farbe und der Grösse, sie haben jedoch alle ungleichmässige, schuppige Schalen und nur einen Schliessmuskel. Mit der linken, flacheren Klappe kitten sie sich auf einem harten Untergrund fest. Ihre Nahrung besteht aus kleinsten pflanzlichen und tierischen Schwebeorganismen (Plankton), die sie mit Hilfe ihrer Kiemen (auch „Bart“ genannt) aus dem Atemwasser herausfiltern. Entgegen der Regel bei Muscheln sind die meisten A.arten Zwitter. Die A. produzieren zw. 600'000 und 3 Millionen Eier im Jahr. Aus den befruchteten Eiern schlüpfen Larven, die einige Wochen als Plankton im Wasser umherschwärmen, ehe sie Schalen bilden und sich auf einem harten Untergrund festkitten. Bei den A. unterscheidet man zwischen flachen und gewölbten Arten, wobei die flachen A. v.a. in Europa heimisch sind, während die gewölbten Arten in den Gewässern um Japan und China sowie in der Südsee zu Hause sind. Unter den Schaltieren nimmt die A. kulinarisch gesehen, einen herausragenden Platz ein. Da die A. relativ leicht zu züchten sind, lässt man sie schon seit über 2'000 Jahren in Zuchtanlagen heranreifen. A. sind auch wegen ihrer wunderschönen Perlen begehrt, die anders als die Perlen anderer Weichtiere gross genug sind, um zu Schmuck verarbeitet zu werden. Diese Perlen bilden sich, wenn ein Sandkorn oder ein Stück Schale in die Auster gelangt, die dann ein perlmutterartiges Sekret abgibt, um sich vor dem Fremdkörper zu schützen. Zuchtperlen entstehen, indem man eine winzige Perle in die Schale plaziert. Die schönsten Perlen bringt die Gattung *Pinctada* aus der Familie der Flügel-, Perl- oder Vogelmuscheln (*Pteriidae*) hervor, die in warmen Meeren lebt. Unter dem kommerziellen Sammelbegriff „Austern“ werden nebst den Echten Austern (*Ostreidae*) aber auch andere, den A. ähnelnde Muscheln zusammengefasst, die mit den *Ostreidae* eigentlich nichts zu tun haben. Das sind z.B. die Perl- oder Vogelmuscheln (*Pteriidae*) oder die Hammermuscheln (*Malleidae*), auch Hammer-A. genannt.

Pazifische Felsenauster, Japanische Auster : (*Crassostrea gigas*) Zur Familie der Echten Austern (*Ostreidae*) gehörende Gattung, die wegen ihrer beachtlichen Grösse - immerhin kann sie eine Länge von 30 cm erreichen - auch Riesen-A. genannt wird. In der Form ähnelt sie der Portugiesischen Felsen-A., sie ist jedoch stärker gewölbt und kompakter und erinnert so an die Form einer Gondel. ☉ Wegen ihrer Grösse und Ergibigkeit wird sie sehr oft gekocht und in warmen Gerichten verwendet. In Asien wird sie vielfach auch getrocknet. Der Ertrag aus den Kulturen in Hong Kong wird zum grossen Teil auf diese Weise weiterverarbeitet. ☒ In den Gewässern um Japan und im Chinesischen Meer. Ähnliche Unterarten findet man im indopazifischen Raum und in den Korallenriffen der Südsee. In grossen Kulturen wird sie u.a. in Hong Kong, China, Japan und Korea gezüchtet.

Flügelauster, Perlauster, Vogelmuschel : (*Pinctada*) Zur Familie der Perl- oder Vogelmuscheln (*Pteriidae*) gehörende Gruppe pazifischer Muscheln, unter denen die Gattungen *Pteria* (früher *Avicola*) und *Pinctada* (früher *Melegrina*) am bekanntesten sind. Die Schalenform ist regelmässiger als bei europäischen oder amerikanischen A., sie sind teilweise grösser und haben z.T. nach einer Seite hin einen langen, schnabelartigen Fortsatz. Die Innenseite ist stets perlmuttrig. Sie können einen Durchmesser von über 20 cm erreichen. ☉ In SO-Asien gilt ihr Fleisch als Delikatesse. Vorwiegend werden sie jedoch zur Perlmuttergewinnung und Schmuckherstellung verwendet. ☒ SO-Asien.

Schwarze Hammermuschel : (*Malleus malleus*) Zur Familie der Hammermuscheln (*Malleidae*) gehörende Gattung. Die stark geblätterte Schale hat die Form eines Hammers oder Bergsteiger-Pickels. Die Muschel ist zwischen 10 und 20 cm lang. ☒ Indopazifischer Raum.

Weisse Hammermuschel : (*Malleus albus*) Zur Familie der Hammermuscheln (*Malleidae*) gehörende Gattung. Die Schale dieser vollständig im Sand eingegrabenen Art kann bis zu 20 cm lang werden. ☒ Indopazifischer Raum.

☉ Frische A. in der Schale sollten möglichst schwer sein. Lebende A. sind normalerweise geschlossen; leicht geöffnete Schalen müssen sich bei Berührung schliessen. A. werden in der Regel nach Grösse und Form, nicht aber nach ihrem Geschmack klassifiziert. Ob A. wirklich frisch sind, lässt sich nur feststellen, indem man sie öffnet. A., die nicht fest und fleischig aussehen und nicht in klarer, gut riechender Flüssigkeit liegen, sollten aussortiert werden. A. werden auch ohne Schale frisch oder gefroren angeboten. Ausgenommene frische A. sollten fest, fleischig und glänzend sein, und die Flüssigkeit, in der sie aufbewahrt werden, sollte klar und nicht milchig sein. ✱ A. enthalten sehr viel Vitamin A, B1, B2 und B12, Nikotinsäure, Biotin, Folsäure, Eisen, Zink, Magnesium, Jodid, Phosphor und Kupfer. Sie sind besonders nährstoffreich. A. wirken tonisierend und aphrodisierend, zudem regulieren sie den Stoffwechsel (→Muscheln; →Weichtiere)

Austernpilze : (*Pleurotus* spp.) Die Hüte der verschiedenen A. aus der Familie *Polyporaceae*, die alle ungiftig sind, erinnern an eine übergrosse Ohrmuschel und erreichen einen Durchmesser von 15 cm und mehr. Es sind Lamellenpilze und gehören zur Gattung der Seitlinge (*Pleurotus*). Sie wachsen büschelweise (wie Austernbänke) an Baumstämmen und abgestorbenem Holz (besonders Rotbuche, Pappel und Weide). Im Gegensatz zum Champignon, der in Dungbeeten kultiviert wird, züchtet man A. auf Baumstämmen oder -stümpfen wie auch auf Holzklötzen und nicht fermentiertem organischem Abfall, weshalb diese Pilze immer sehr sauber angeboten werden. Es gibt 35 - 40 verschiedene A.arten, von denen die meisten essbar sind und kommerziell gezüchtet werden. Die Hüte sind weisslich, hellgelb oder rötlich braun, der kurze Stiel ist weisslich. A. sind beliebte Speisepilze; besonders begehrt ist der Austern-Seitling (*Pleurotus ostreatus* - *P. columbinus*) mit seinem weissen Fleisch, das sehr zart und aromatisch schmeckt. Die Hüte der A. sollten möglichst glatt und gleichmässig gefärbt sein. Nicht empfehlenswert sind Pilze mit einem schmierigen Belag oder dunklen Flecken. Die A. sind auch in Konserven im Handel. ☹ Die schmackhaften A. sind eine gute Alternative zum Champignon. Sie sollten in wenig Fett und mit nicht allzu würzigen Lebensmitteln zubereitet werden, da sich ihr Aroma sonst nicht entfalten kann. Das meist feste Fleisch der jungen Pilze schmeckt am aromatischsten. A. kann man für Suppen und Saucen verwenden, und sie passen gut zu Reis, Nudeln, Eiern, Tofu, Geflügel und Meeresfrüchten. A. werden 3 - 5 Minuten geschmort oder gebraten oder 10 - 15 Minuten mit wenig Flüssigkeit zugedeckt auf dem Herd gegart. Da die Stiele meist etwas fester sind, sollte man sie entweder vor dem Garen zerkleinern oder etwas länger garen als die Hüte. (→Pilze)

Austern-Sauce : Würzmittel, eine sämige, goldbraune, salzige Sauce, für deren Herstellung Austern in Salzwasser, Sojasauce, Weizenmehl, Zucker, Maisstärke, Karamel gekocht wurden. Schmackhafte, klassische Zutat für kurz unter Rühren gebratenes Grüngemüse, Fleisch- und Fischgerichten. Lässt sich hervorragend mit anderen Geschmacksnuancen kombinieren. Beinahe unbegrenzt haltbar. Sehr beliebt in der kantonesischen Küche. ☒ China

Austernseitling : Speisepilz der Gattung Seitlinge; →Austernpilze

Australische Languste : Langschwänzige Bodenkrebsgattung; →Langusten

Australische Macadamianuss : Australische Nussgattung mit hohem Fettgehalt; →Macadamianuss

Australische Riesenkrabbe : Kurzschwanzkrebsgattung; Höhere →Steinkrabben

Australischer Lachs : Aus der Familie der Lachsmakrelen; →Kahawai

Australkrebs : Langschwänzige Bodenkrebsgattung; →Flusskrebse

Auswallen : Einen Teig ausrollen

Ausweiden : Die Eingeweide von Wild, auch Fischen, entfernen, ohne das Fleisch zu verletzen.

Avocado, Alligatorbirne, Butterfrucht : (*Persea americana*) Immergrüner, tief und ausladend beästeter Baum aus der Familie der Lorbeergewächse (*Lauraceae*) von 10 (- 20) m Wuchshöhe mit birnenförmiger, dunkelgrüner Steinfrucht; ist Obst und Gemüse zugleich mit fettem, cremigem Fleisch von zartem Aroma und mild nussigem Geschmack. Die A. muss vollreif sein mit schwärzlichen Flecken, reift jedoch bei Zimmertemperatur nach. Fleisch löst sich leicht sowohl von der Schale als auch von dem 5 - 7 cm grossen, rundlichen oder eiförmigen, harten, hellen Stein. ☹ Lässt sich nicht kochen, kann aber roh, längs aufgeschnitten, entkernt und passend gewürzt, mit salzigen oder süssen Zutaten gefüllt oder kombiniert werden, auch als Brotaufstrich, Vorspeise, für Suppen, Saucen, Salate, Desserts usw. geeignet. Aus den reifen Früchten wird auch ein Öl gepresst, das in Kosmetika Verwendung findet und als Speiseöl benutzt werden kann. ✖ Liefert reichlich Kalium und Folsäure sowie viel Vitamin B6. Ausserdem enthält sie Pantothensäure, Vitamin A und C, Magnesium, Kupfer, Nikotinsäure, Eisen und Zink. Sehr guter Energiespender. Trotz ihres hohen Fettgehalts (um 25 %) leicht verdaulich, da sie zahlreiche Enzyme enthält, die den Fettabbau beschleunigen. Senkt den Cholesterinspiegel und regt die Verdauung an. Übergewichtige sollten allerdings nur kleine Mengen davon verzehren, denn eine einzige A. enthält immerhin rund 520 Kalorien. Wegen ihres geringen Zuckergehaltes nahrhafte Frucht für Diabetiker. Enthält soviel Eiweiss wie kein anderes Gemüse oder Obst. In den Anbauländern werden A.blätter bei Verstauchungen und Prellungen und als Tee für die Nieren genutzt. ☒ Mittelamerika, heute weltweit in Tropen und Subtropen, v.a. Indonesien.

Ayam (indon.) : Huhn

Ayam Buah Keluak (chin./mal.) : Hühnereintopf mit den in Indonesien (Inseln Bali und Java) wachsenden Samen des Pangibaums (→Pangibaamsamen), sowie Schweinefleisch, Galgant, Chili und Garnelenpaste usw. ☒ Singapore und Malaysia

Ayami-Shikiri (jap.) : Gurkenförmige Meeresbewohner; Indopazifische →Seegurken; →Trepang

Ayurveda (ind.) : Wörtlich übersetzt „das Wissen vom Leben“, ein grundlegender Kodex der indischen ganzheitlichen Heilweise. Sie ist mehr als 5000 Jahre alt und Grundlage anderer bewährter Heilverfahren wie der chinesischen und tibetischen, der persischen oder ägyptischen Medizin. Selbst Hyppokrates, Vater der heutigen Schulmedizin, war ihr Anhänger. A. gilt somit als das älteste in sich geschlossene Medizinsystem der Welt. A. basiert auf der Vorstellung, dass jeder Mensch eine individuelle Kombination aus drei „Bioprinzipien“, den so genannten Doshas (Vata, Pitta, Kapha), ist. A. hat auf die indische Küche den stärksten Einfluss ausgeübt. Eine jahrtausendealte Wahrheit lautet: „Nur der kann gesund bleiben, der sich richtig ernährt, seinen Körper trainiert, sich erholt, der seine Begierden im Zaum halten kann, grosszügig, gerecht, wahrhaftig und verzeihend ist und der mit seiner Verwandtschaft gut auskommt“. Mit bestimmten Speisen und Gewürzen lassen sich gesundheitliche Probleme ausgleichen. Auch wer sich nicht strikt an das vorgeschriebene Essen für den jeweiligen Konstitutionstyp hält, wird leistungsfähiger, weil ayurvedisches Essen im Körper harmonisierend wirkt. Die ayurvedischen Texte beschreiben auch, wie man Nahrungsmittel zubereitet und isst. Sie sollten immer mit Liebe und seelischer Ausgeglichenheit zubereitet werden. Selbst in reichen Familien ist es trotz Haushaltshilfen üblich, dass die Hausfrau selbst das Essen zubereitet, natürlich unterstützt von einer oder mehreren Küchenhilfen, die die vorbereitenden Arbeiten erledigt. Die Mahlzeiten sollten still zu sich genommen werden, im Gegensatz zur westlichen Tradition, wo Wert auf Gesellschaft und Konversation gelegt wird. Überraschenderweise verbietet A. den Alkoholkonsum nicht.

Azerola : Tropische Kirschenfrucht; →Acerola

Azofarbstoffe : Wichtigste Gruppe künstlicher organischer Farbstoffe, v.a. im gelben bis roten Bereich. ✖ Als Lebensmittel-Zusatzstoffe sind die A. (E102, 104, 110, 120 bis 124, 127, 131, 171 und 180) besonders umstritten, da sie im Verdacht stehen, unter bestimmten Voraussetzungen Krebs auszulösen. Viele gelten auch als Allergieauslöser.

Azukibohne : →Adzukibohne

B

Baba (chin.) : Südchinesische Küche mit malaiischem Einfluss; →Nonya-Art

Baba Romowaja (russ.) : In der russischen Küche versteht man darunter ein runder, mit Spirituosen (Rum, Kirsch u.ä.) oder Sirup getränkter Napfkuchen aus Hefeteig (eine Art Savarinteig, jedoch etwas fester), dem gut gewaschene Rosinen oder Korinthen beigemischt werden. ☒ Russland und Länder der GUS.

Babaco : (*Carica pentagona*) Die Verwandte der Papaya ist ein etwa 3 m hoher Baum aus der Familie der Melonenbaumgewächse (*Caricaceae*) mit grossen, ahornähnlichen Blättern und saftigen Früchten, die wie Gurken an langen Stielen hängen. Die etwa 30 cm lange und 10 cm dicke Beere ist mit der Schale essbar, ihr Geruch ist frisch und fruchtig, süss-säuerlich im Geschmack und erinnert in der Form an eine lange Karambole, fünfeckig, aber ohne ausgeprägte Sternspitzen. Ihre Schale ist glatt, dunkelgrün bis gelb. Das Fruchtfleisch ist im Gegensatz zur Papaya kernlos, gelblich-weiss, weich und saftig. Zur Reife ist die Schale gleichmässig gelb, auch mit kleinen braunen Tupfen versehen. ☉ B. schmecken am besten frisch mit Orangensaft, Palmzucker, Honig oder Ahornsirup. Eignet sich gut für Obstsalate, püriert als Suppe, Creme oder Drink. Rohe B. enthalten das Enzym Papain. Es verhindert, dass Gelatine fest wird, und macht Milchprodukte bitter. Deshalb für Creme oder Gelee mit rohen B. als Geliemittel Pektin nehmen. ✳ Die Frucht fördert dank ihres Enzyms Papain die Verdauung von Eiweiss und wirkt neutralisierend bei zuviel Magensäure. Der hohe Vitamin-C-Gehalt hält den Blutdruck im gesunden Rahmen. ☒ Andentäler im Norden S-Amerikas; wird seit Anfang der 70er Jahre auch in Neuseeland angebaut. (→Papaya)

Babi (indon.) : Schwein

Babi Guling (indon.) : Grilliertes Spanferkel; ein auf der Insel Bali spektakuläres Familienereignis. ☒ Balinesische Spezialität (Indonesien)

Babybanane, Zuckerbanane : (*Musa acuminata* var. *M. balbisiana* var. *M. nana* var. *M. sapienta*). Eine Varietät der Obstbanane aus der Familie der Bananengewächse (*Musaceae*); kleinwüchsige Beere von 10 - 12 cm Länge, in der Form schlank und gerade; ihre Schale ist dünn, hellgelb, bei Reife fleckig. Das Fruchtfleisch ist blassgelb, mit hohem Zucker- und Säuregehalt und schmeckt sehr aromatisch. Baby-B. sehen am Fruchtstand aus wie gespreizte Finger. ☉ Exzellente Dessertfrucht, eignet sich gut zum Flambieren. ☒ Thailand, Malaysia, Indien u.a.; ziemlich robuste Banane und die einzige, die auch ausserhalb der Tropen wächst. (→Banane; →Obstbanane)

Babymais, Minimais : Junges, unreifes Zuckermaiskölbchen, zart süsslich, nicht nur sauer eingelegt, sondern auch als Frischgemüse geniessbar. (→Mais)

Bac Ha (viet.) : Würz- und Heilkraut; →Minze

Bachforelle : Süsswasserfisch; →Forelle

Bachneunauge : Primitivste Wirbeltiergruppe in Meer und Süsswasser; →Neunaugen

Bachsaiibling : (*Salvelinus fontinalis*) Relativ kleiner Fisch aus der Familie der Lachsfische (*Salmonidae*), der meist zwischen 250 g und 1,5 kg wiegt und zwischen 25 und 50 cm lang ist. Seine Rückenhaut ist oft dunkeloliv oder schwarz und mit dunklen Linien überzogen, während die silberfarbenen Seiten mit kleinen roten Flecken gesprenkelt sind, die von bläulichen Höfen umgeben sind. Er hat einen kleinen Kopf und eine sehr weite Maulspalte. Er kommt in kalten sauerstoffreichen Seen und Flüssen vor. Er stellt hohe Ansprüche an die Wasserqualität und ist deshalb stark rückläufig. Er wird daher verstärkt in Aquakulturen gezüchtet. Er hat feines, schmackhaftes Fleisch. Bastarde zwischen B. und Bachforelle werden „Tigerfische“ genannt.

Amerikanischer Seesaibling, Namaycush : (*Salvelinus namaycush*) Der amerikanische Seesaibling hat ein mächtiges Gebiss und einen besonders lang gestreckten Körper, der meist mit blassgelben bis gelblichen Flecken überzogen ist. Die Hautfarbe reicht von grau über hellgrün, braun oder dunkelgrün bis fast schwarz. Er ist einer der grössten Süsswasserfische und misst zwischen 38 und 50 cm (in seltenen Fällen über 1 m lang). Sein Durchschnittsgewicht beträgt 2 - 3,5 kg, er kann aber auch bis zu knapp 38 kg auf die Waage bringen.

Dolly Varden (engl.) : (*Salvelinus malma*) Ist vor allem im nordpazifischen Raum von wirtschaftlicher Bedeutung.

☉ B. müssen nicht geschuppt werden und lassen sich leicht filetieren. Der Fisch soll so einfach wie möglich zubereitet werden, damit sein delikates Aroma nicht überdeckt wird. Er kann auf die gleiche Weise wie Lachs serviert werden. Geräuchert schmeckt er besonders gut. ✖ Das Fleisch der verschiedenen Arten ist sehr fein und wohlriechend und hat einen mittleren Fettgehalt. (→Fische; →Süßwasserfische)

Backen im Ofen : Garprozess bei trockener Hitze, ohne Fettstoff und ohne Flüssigkeit.

Backhefe, Bäckerhefe : Teigige, krümelige Masse aus Hefezellen, Backhilfsmittel zum Lockern von Teig u.ä., als Presshefe in Würfeln oder als Trockenhefe im Handel. (→Hefe)

Backpflaume : Als B. bezeichnet man getrocknete Pflaumen aus der Gattung *Prunus domestica*. Von den vielen verschiedenen Pflaumensorten eignen sich jedoch nur wenige zum Trocknen, unter anderem die Gemeine Pflaume sowie die Agen-Pflaume, da sie beide festes Fruchtfleisch mit einem hohen Zuckergehalt besitzen. Lange Zeit liess man Pflaumen einfach in der Sonne trocknen. Heute werden B. dagegen hauptsächlich industriell hergestellt, indem man sie 3 - 4 Tage in grossen Öfen trocknet, wobei Temperatur, Feuchtigkeit und Luftzufuhr genau geregelt sind und die Früchte knapp 80 % ihres ursprünglichen Wassergehalts verlieren. Bei manchen Verfahren dauert das Trocknen sogar nur noch 12 - 14 Stunden. Im Durchschnitt ergeben 2,5 kg frische Pflaumen 1 kg B. ☉ B. werden häufig auch ohne weitere Zutaten einfach aus der Hand gegessen. Klein geschnitten oder im Ganzen belassen sind sie eine häufige Zutat in Saucen, Kuchen, Plätzchen und Puddings. In Asien werden B. häufig zu Lamm gereicht. ✖ B. enthalten sehr viel Kalium, viel Vitamin A, Vitamin B6, Magnesium, Eisen und Kupfer sowie etwas Vitamin B12, Nikotinsäure, Pantothensäure, Vitamin C, Phosphor, Zink und Kalzium. B. wirken stark abführend, v.a. wenn sie eingeweicht am Abend verzehrt werden. Der aus B. gewonnene Saft hat die gleiche Wirkung.(→Pflaume)

Backtriebmittel : Zusatzstoffe für Lebensmittel; neben der natürlichen Hefe chemische Substanzen, die den Teig auflockern. (→Zusatzstoffe)

Bacon (engl.) : Frühstücksspeck; →Speck

Badam (ind.) : Frucht des Mandelbaums; →Mandel

Badian : Samenfrucht zum Würzen; →Sternanis

Baelfrucht : (*Aegle marmelos*) In Trockenzeiten laubwerfender, dorniger Baum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) von bis zu 15 m Höhe. Er trägt runde, ovale oder eiförmige, bis 20 cm grosse Beerenerfrüchte mit bis zu 5 mm dicker, harter, holziger Schale. Die glatte, matte Oberfläche der Frucht ist sehr fein drüsig, zur Reife gelb mit braunen Flecken. Unter der Rinde liegt eine dicke Schicht aus orangegelbem, weichem, mehlig breiigem, saftigem Fruchtfleisch, das stark aromatisch riecht und von süßsaurem, etwas bitterem, sehr fruchtigem Geschmack ist. Um einen faserigen Zentralstrang sind 8 - 20 Fruchtkammern angeordnet, die mit klarem, klebrig-zähflüssigem, fruchtig süßlichem Saft gefüllt sind; darin eingebettet liegen je Kammer bis zu 15 verflacht-eiförmige, weiss-wollig behaarte, bis 8 mm grosse Samen. ☉ Für den frischen Verzehr als Obst werden reife gelbe Früchte aufgebrochen und das Fruchtfleisch sowie die Pulpe der Samenkammern, nach Bedarf gezuckert, aus der holzigen Schale gelöffelt. B. dient ausserdem zur Herstellung von Marmelade, Gelee oder Sirup und wird mit Wasser oder Milch und Zucker vermischt zu Getränken verarbeitet. Unreife Früchte werden als Pickles eingelegt. ✖ Frische oder in Scheiben getrocknete, leicht unreife Früchte sind ein geschätztes Heilmittel bei Durchfall, Ruhr und Cholera; Rinde, Blätter und Fruchtsaft helfen bei Fieber. ☒ S-Asien, wird dort in grossem Umfang kultiviert. (→Exotische Früchte)

Bagoong (phil.) : Garnelenpaste; →Krabbensauce

Bahmi (indon.) : Eiernudeln; →Bami

Bai (thai.) : Blatt

Bai Cai (chin.) : Chinesischer Weisskohl; →Chinakohl

Bai Cu (chin.) : Weisses →Essig aus Reis hergestellt.

Bai Doi (thai.) : Blätter vom →Schraubenbaum

Baifan (chin.) : Blanker Reis ohne Zutaten

Bai Ga-Prow (thai.) : Stark duftendes Würzkräut; Heiliges →Basilikum

Baiguo (chin.) : Frucht (Pflaume) des Ginkgo-Baumes; →Ginkgo

Bai Horapha (thai.) : Stark duftendes Würzkräut; Süsses →Basilikum

Bai Karee, Bai Karii (thai.) : Stark duftendes Würzkräut; →Curryblätter

Bai Kluai (thai.) : →Bananenblatt

Bai Krapao (thai.) : heiliges →Basilikum

Bai Krawaan (thai.) : →Lorbeerblatt

Bai Makrut (thai.) : Kaffir-Limettenblätter; →Kaffirlimette

Bai Manglak, Bai Mangluk (thai.) : Stark duftendes Würzkräut; Zitronenbasilikum oder Weisses →Basilikum

Baimi (chin.) : Geschälter, polierter →Reis

Bai Saranae (thai.) : →Minze

Bai Toei (thai.) : Pandanblatt; Blätter vom →Schraubenbaum

Bain-marie (frz.) : Zu deutsch: Bad der Maria, der Schwester Mosis. Ein zum Teil mit heissem Wasser gefüllter Behälter (in Grossküchen), in dem empfindliche Speisen wie Saucen warm gehalten oder vorsichtig erwärmt werden. Die Gefässe mit den Speisen stehen auf einem Einsatz, damit sie den Boden nicht berühren und damit nicht anbrennen können. Das Wasser darf nicht sieden. (→Wasserbad; →Chafing dish)

Bai Pak (thai.) : Stark duftendes Würzkräut; Frischer →Koriander

Baiser (frz.) : Gebäck aus gezuckertem Eischnee, das mit Obst und Schlagrahm gefüllt oder zerbröckelt unter Schlagrahm und Cremes gemischt werden kann.

Bai Tuey Hom (thai.) : Pandanblätter; →Schraubenbaum

Bajra (ind.) : Getreidepflanze, deren Körner sehr hübsch, klein, tropfenförmig und silbergrau sind. Wenn die Bajra-Ähre reif ist, werden die hohen, schlanken Pflanzen geschnitten und zu Garben zusammengebunden, damit sie trocknen. Nach dem Dreschen legt man die Körner zum Trocknen in die Sonne. Der grösste Teil wird von Ortsansässigen verzehrt, aber einiges wird zu Mehl weiterverarbeitet. Dieses Mehl ist grau. Es besitzt ein starkes, nussiges Aroma und einen ganz leichten bittersüssen Nachgeschmack. Das Aroma ist stärker als das von Weizenmehl. ☹ Bajra-Mehl wird mit Jowar-Mehl für Bhakri oder andere Brote gemischt. B. und →Jowar werden auch oft für Poppadoms mit Gewürzen zerstampft, zu flachen Scheiben ausgerollt und getrocknet. ☒ Westküste Indiens

Bakmi (indon.) : Eiernudeln; →Bami

Bakterien : Extrem kleine, unsichtbare Einzeller von nur 0,001 mm Grösse. Sie sehen unter dem Mikroskop kugelig, stäbchen-, komma- oder schraubenförmig aus. Unter idealen Bedingungen können sich B. explosionsartig vermehren. Sie nehmen bei ihrer Vermehrung Nahrung auf und scheiden Stoffwechselprodukte aus, die bei bestimmten Arten sehr giftig sind. Bei Temperaturen zwischen 65°C und 100°C sterben die krankmachenden oder schädlichen B. Nur wenige B. in besonders unempfindlicher Form (Sporen) können diese Temperaturen überleben. Erst bei 120°C – während 20 Minuten – werden auch diese Sporen abgetötet. Viele Bakteriengifte werden aber durch das Zubereiten der Speisen nicht vernichtet. Schädliche B. verursachen: Lebensmittelverderb (Fäulnis-B., Coli-B., bestimmte Milchsäure-B.), Lebensmittelvergiftungen und Krankheiten (Eitererreger < →Staphylokokken>, Darm-B. <Coli-B.>, →Salmonellen). Die nützlichen B. sind verantwortlich für den Stoffhaushalt der Natur (Abbau von totem organischem Material, Selbstreinigung der Gewässer, Biologischer Abbau in Abwässern), Mund- und Darmflora (sie verhüten unter anderem eine Vermehrung der Krankheitserreger), Mitbeteiligt bei der Herstellung bestimmter Nahrungsmittel (Milchsäure-B. <für Joghurt,

Sauerrahm, Käse, Sauerkraut>, Essigsäure-B <für Essig>, Mikrokokken <für Rohwurstreifung>, Aroma-B. <für Butter, Käse, Joghurt>, Mitbeteiligt bei der Herstellung von Medikamenten. (→Lebensmittelvergiftung)

Balachan (mal.) : Dunkle Paste aus Garnelen oder Fisch; →Garnelenpaste

Balachuang (birm.) : Stark aromatisches Relish aus getrockneten und zerstoßenen Garnelen; →Garnelenpaste

Baldrian : (*Valeriana* spp.) Gattung krautiger Pflanzen oder Halbsträucher aus der Familie der Baldriangewächse (*Valerianaceae*) mit etwa 250 Arten, alle mit fiederteiligen Blättern und gipfelständigen, trugdoldigen Blütenständen. Der europäisch-asiatische Gemeine B. oder Echter B. – auch Katzenkraut - (*Valeriana officinalis*) wächst bei uns an Waldrändern, Wiesen und Ufern und hat stark gefiederte mittelgrüne Blätter sowie rötlich weisse Blütendolden. Die Blüten haben einen lieblichen, warmen, moschusartigen Duft. ☹️ Badrianblüten sind aromatisch und schmecken besonders gut zu pikanten Früchten, wie Nektarinen, Bananen und Passionsfrüchten. ✂️ Das in der Baldrianwurzel enthaltene Baldrianöl (meist in alkoholischer Lösung als Baldriantinktur) wirkt beruhigend und krampflindernd, ebenso der aus der Wurzel bereitete Baldriantee.

Balik (russ.) : Nach altem russischen Verfahren geräucherter Hausen-, Störrücken; heute auch Name für besonders delikat geräucherten Lachs. B. kommt mit nichts anderem in Berührung als mit Quellwasser, Salz und Rauch. Dieser entstammt einem einfachen Holzfeuer, das nach altem russischen Brauch mit eigens dafür ausgesuchtem Holz entfacht wird. ✉️ Russland und Länder der GUS. Eine Balik-Farm befindet sich im Toggenburg in der Schweiz.

Balinesischer Pfeffer : Langer Pfeffer; →Pfeffer

Ballaststoffe : Enthalten Polysaccharide wie Zellulose (Cellulose), Hemicellulose, Pektin und Lignin. Im Gegensatz zu den Verdauungssäften wiederkäuender Tiere fehlen den menschlichen Verdauungssäften Enzyme für die Spaltung verschiedener Polysaccharide, insbesondere Cellulose und Lignin. Der menschliche Organismus benötigt jedoch B., unter anderem um die Verdauungsfunktion zu regulieren und Verstopfung vorzubeugen. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist aber nicht nur für eine ausgewogene Ernährung wichtig, sondern spielt auch bei der Bekämpfung von Herzkrankheiten und bestimmten Krebsarten wie Darmkrebs eine grosse Rolle. Cellulose ist hauptsächlich in Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten, während Hemicellulose vor allem in Getreide zu finden ist und den Verdauungsprozess beschleunigt. Pektin wiederum, das besonders reichlich in Äpfeln, Zitrusfrüchten, Kürbis und Kohl vorkommt, verlangsamt den Verdauungsprozess, reduziert so den aufgenommenen Glukoseanteil und senkt den Cholesterinspiegel im Blut. Pektin zählt zur Gruppe der quellenden Ballaststoffe, weshalb es im Haushalt zum Gelieren von Flüssigkeiten eingesetzt wird. Lignin ist ein weiterer wichtiger Ballaststoff, der in den Zellwänden bestimmter Gemüse gebildet wird; er ist nicht wasserlöslich und hat die gleichen Eigenschaften wie andere nicht wasserlösliche Ballaststoffe. (→Kohlenhydrate)

Ballonfisch : Keulenfisch aus dem Meer; →Kugelfisch

Balsambirne : Kürbisgewächs; →Bittergurke

Balsamgurke : Kürbisgewächst; →Bittergurke

Balsampflaume, Goldapfel : (*Spondias dulcis*) Mangoähnliche Frucht aus der tropischen Familie der Balsambaumgewächse (*Burseraceae*). Die Frucht ist sehr süss und muss wie die Mango geschält werden. Wie bei dieser ist der grosse Samenkern im Innern von einer Faserschicht umgeben, die den Samen an das Fruchtfleisch bindet. ☹️ Das säuerliche Aroma vor der Vollreife geernteter Früchte kommt in Salaten (Rujak) gut zur Geltung. ✉️ Ursprünglich polinesischen Ursprungs; in SO-Asien weit verbreitet.

Baltischer Stör : Wanderfisch der anadromen Art; →Stör (Baltischer -)

Bambara-Erdnuss, Erderbse : (*Vigna subterranea* - <*Voandzeia subterranea*>) Bodenfrüchtige Hülsenfruchtart aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*), die vornehmlich in Trockengebieten mit regelmässig auftretenden Buschfeuern zu finden sind. Den Namen erhielt sie nach dem Ort Bambara in der Nähe von Timbuktu/Mali. Sie ist eine annuelle, krautige Pflanze. Es entwickeln sich je Pflanze 8 bis 10 leicht aufrechte oder kriechende Triebe. Diese sind schwach verzweigt. Die dreizähligen Blätter sind langoval bis lanzettlich. Die Pflanzen können bis 25 cm hoch werden; die kriechenden bleiben etwas niedriger. Die Pflanzen haben eine kräftige Pfahlwurzel. Je Trieb entstehen ein bis drei Blüten in Bodennähe. Bei Buschtypen herrscht Selbstbestäubung vor; bei kriechenden Formen spielt die Fremdbefruchtung vornehmlich durch Ameisen eine grössere Rolle. Die Pflanze entwickelt im Boden Hülsen von 2 bis 5 cm

Länge mit ein bis zwei Samen. Bei der Ausreife der Hülsen nehmen sie eine typische Struktur, ähnlich wie bei Erdnüssen, an; sie sind jedoch härter als diese. Die Farbe der Samenschale kann wechseln von weiss über cremefarbig nach rot, purpur, braun und schwarz. Fleckungen in all diesen Farben kommen vor. Der Ölgehalt ist mit ca. 6,5 % im Vergleich zur Erdnuss (ca. 50 %) gering. Eine Ölgewinnung findet daher nicht statt. ☉ Bereits die unreifen Hülsen werden vorzeitig einzeln geerntet und die Samen frisch geröstet oder gekocht, zusammen mit grünem Mais gegessen. Die reifen, sehr harten Samen werden zu Mehl zerstoßen oder nach Einweichen gekocht. Aus gekochtem Mehl lässt sich ein steifer Brei herstellen. Reife Samen werden ähnlich wie Erdnüsse geröstet, zerbröseln und z.B. in Restaurants als Appetitanreger serviert. ☒ Ursprünglich Westafrika, wahrscheinlich Nordostnigeria. Im 17. Jh. wurde sie in Brasilien, auf den Philippinen, in Indien, Indonesien und Australien eingeführt. (→Erdnuss)

Bambus-Dämpfkorbchen : Chinesisches Dämpfgefäß aus Bambus mit Deckel. Es sind runde Körbe in unterschiedlicher Grösse mit einem Bambusgeflecht als Boden und einem Deckel. Beim Dämpfen kann man mehrere Bambusdämpfer übereinander stapeln und verschiedene Zutaten gleichzeitig dämpfen. Sollen die Zutaten eher trocken gegart werden, kommen sie direkt in den Bambuskorb, den man mit einem feuchten Leinentuch oder Blättern, z.B. Bananenblättern, Kohl oder Lotos, auslegt. Soll das Gericht feuchter sein, gibt man es in eine Schüssel und stellt es darin in den Bambuskorb. Es sammelt sich dann etwas Wasser darin. Mit den kleineren Bambuskorbchen bereitet man gewöhnlich →Dim Sum oder Tien Hsin zu. (→Dämpfen)

Bambuspilz : Filigraner seltener Pilz, wächst in den Bambuswäldern der chinesischen Provinzen Sichuan und Yunnan. Die Pilze müssen etwa 2 Jahre wachsen. In roher Form wird er nie gegessen, sondern immer zuerst an der Sonne getrocknet und dann weiterverarbeitet. Er ist sehr aromatisch, hat einen feinen Geschmack und eine brüchige, doch ziemlich bissfeste Struktur. Wegen der langen Wachstumszeit ist er sehr teuer, und deshalb gewöhnlich Festessen oder besonderen vegetarischen Gerichten vorbehalten. ☉ Vor der Verarbeitung muss der Pilz eingeweicht werden. ☒ China (→Pilze)

Bambussprosse : (*Phyllostachys* sp. - *Bambusa* sp. - *Dendrocalamus* sp.) Triebe einer winterfesten Pflanze aus der Familie der Süßgräser (*Poaceae*). Die mehr als 200 verschiedenen Bambusarten, von denen manche ihre Blätter verlieren, während andere immergrün sind, haben einen dünnen, holzigen Stamm, der je nach Sorte bis zu 29 m hoch werden kann. Die Arten unterscheiden sich in Grösse, Struktur und Geschmack voneinander. Die kegelförmigen Sprossen, die am unteren Ende einen Durchmesser von 7 cm haben und ungefähr 15 cm lang sind, werden geerntet, sobald sie die Erde durchstossen. Damit sie ihre helle Elfenbeinfarbe behalten, lässt man sie völlig im Dunkeln heranwachsen und bedeckt sie zusätzlich mit Erde, um eine Grünfärbung zu verhindern. Die frischen Sprossen sind mit feinen, schneidenden Härchen überzogen, die vor der Zubereitung entfernt werden müssen. Da sie ausserdem Giftstoffe enthalten, die erst beim Garen zerstört werden, sind sie roh nicht geniessbar. Je kleiner die Sprosse, desto zarter ist sie; je weniger grün, desto süsser. Ihr Geruch erinnert schwach an Pilze mit einem Hauch von Käse. ☉ Ist vielseitig nutzbar, da nicht nur die Sprossen, sondern auch die Blätter, das Herz und der süsse Saft, der aus den Stämmen gewonnen wird, essbar sind. Bei uns werden B. meistens im eigenen Saft oder in Essig eingelegt als Konserve angeboten. Gläser und Dosen sollten nach dem Öffnen so rasch wie möglich verzehrt werden. Sie halten sich im Kühlschrank bis zu 6 Tagen, wenn das Wasser, in dem sie aufbewahrt werden, jeden Tag gewechselt wird. B. sind v.a. in China sehr beliebt. Als Konservenware werden sie entweder „pur“ verwendet oder aber in dünne Scheiben geschnitten und gekocht, gebraten oder geschmort. Sie schmecken als Beilage zu Fleisch oder Fisch und sind eine häufige Zutat in chinesischen und japanischen Gerichten, etwa in dem japanischen Sukiyaki. In dünne Stifte geschnitten werden sie für Vorspeisen und in Suppen oder Eintopfgerichten verwendet. ✕ B. enthalten Kalium; sie entschlacken und regen die Verdauung an. Man kuriert damit bestimmte Formen von Husten. ☒ China; hat sich in verschiedenen Gattungen weltweit verbreitet (werden auch in Gemüsekulturen gezogen).

Ba Mee, Ba Mii (thai.) : Chinesische Eiernudeln aus Weizenmehl; →Nudeln

Bami, Bahmi, Bakmi (indon.) : Chinesische Eiernudeln, dick oder dünn, →Nudeln

Bami Goreng (indon.) : Berühmtes indonesisches Pfannengericht aus gebratenen Eiernudeln, Garnelen mit verschiedenen Zutaten wie Streifen von Eierpfannkuchen (Omeletten), Schweinefleisch und/oder Huhn, kleingeschnittenem Gemüse (Chinakohl, Knoblauch, Möhren, Lauch, Schalotten, Sellerie, Zwiebeln u.a.) und vielen Gewürzen (Chili, Sambal, Sojasauce, Trasi usw.) sowie verschiedenen Zutaten und Dips. Wird in der Pfanne gebraten und serviert. ☒ Indonesien

Banane : (*Musa* spp.) Gattung einer mehrjährigen riesigen Staude aus der Familie der Bananengewächse (*Musaceae*) von bis zu 15 m mit kurzem unterirdischem Rhizom, aus dem dicht an der Mutterpflanze mehrere Schösslinge heranwachsen. Ihr (Schein-)Stamm wird aus den Scheiden der spiralig angeordneten grossen Blätter gebildet, die bis 4 m lang werden können. Jede Pflanze kann nur einen einzigen Fruchtstand aus-

bilden. Danach trocknet sie aus und wird durch neue Schösslinge ersetzt. Aus den rotvioletten Blüten entwickeln sich die Früchte, die büschelweise in Reihen von 10 bis 25 einzelnen Früchten wachsen. Geschmack und Struktur der B. ist ebenfalls von der jeweiligen Sorte abhängig, wobei manche Sorten sehr stärkereich sind, während andere besonders süß schmecken. B. werden meist noch grün geerntet, da sie aromatischer schmecken, wenn sie nicht an der Staude ausreifen. ☹ Ideale Zwischenmahlzeit, kann aber auch gebacken, gedämpft, gekocht, sautiert oder gebraten werden. Man verwendet sie als Obst und als Gemüsebeilage. Grüne B. haben eine festere Struktur und sind nicht so süß wie reife Früchte und werden deswegen häufig wie Gemüse zubereitet. Besonders schmackhaft sind B., wenn man sie mit einer Mischung aus Ingwer oder Zimt, braunem Zucker und Zitronen- oder Limettensaft beträufelt und mit Rum oder Orangenlikör flambiert. B. passen sehr gut zu Milchprodukten aller Art. Ausserdem kann man B. pürieren und ohne weitere Zutaten essen oder zu Kuchenteigen geben. Da B. sich sehr schnell braun verfärben, wenn sie der Luft ausgesetzt sind, werden sie am besten erst kurz vor der Verwendung geschält oder aber mit etwas Zitronensaft beträufelt. ✖ Während des Reifeprozesses wird die in B. enthaltene schwer verdauliche Stärke in leichter resorbierbare Zuckermoleküle wie Frucht-, Trauben- und Rohrzucker umgewandelt. Dies erklärt, warum grüne B. so schwer verdaulich und überreife B. so süß und nahrhaft sind. B. enthalten sehr viel Vitamin B6 und Kalium sowie etwas Vitamin C, Vitamin B2, Folsäure und Magnesium. Aufgrund ihres Ballaststoffgehalts wirken sie verdauungsfördernd. Pürierte B. als Umschlag helfen gegen Halsentzündung, die Schalen von reifen B. sollen Migräne lindern und Warzen heilen. ☒ Die Urform unserer B. ist entstanden aus zwei Wildarten: *Musa accuminata* aus dem feuchtheissen Malayischen Archipel mit relativ viel Fruchtfleisch und kleinen Samen sowie der robusten *Musa balbisiana* aus der Region Indinen-Philippinen-Neuguinea. Beide Arten wurden vermutlich schon vor etwa 10'000 Jahren gekreuzt. Hauptanbaugebiete: Brasilien, Indien, Philippinen, Ecuador, Mexiko, Thailand. Man unterscheidet zwischen folgenden B.-Arten: →Gemüse- oder Kochbanane; →Obstbanane; →Ungenießbare Banane

Bananenblatt : (*Musa X paradisiaca*) ☹ Die grossen Blätter verwendet man dazu, Lebensmittel zum Dämpfen oder Backen einzuwickeln. Sie halten das Essen feucht und verleihen ihm ein mildes Aroma. Den Stiel in der Mitte entfernen, Blätter gründlich waschen und in kochendem Wasser blanchieren. Als Ersatz kann Aluminiumfolie dienen. (→Banane)

Bananenblüte : (*Musa X paradisiaca*) Die Blütenstängel der Bananen wachsen mehr oder weniger gekrümmt nach unten. Um den Stängel ziehen sich wie eine Spirale rotviolette Blätter. Am Ansatz dieser Blätter bilden sich die Blüten, die eng in Gruppen zusammenstehen. Aus den weiblichen Blüten, die in zehn bis zwölf Zonen wachsen, bilden sich die Früchte. Danach folgen bei manchen Sorten Zwitter-Blüten, und am Ende des Blütenstängels stehen schliesslich die männlichen Blüten. Aus diesen beiden Blütentypen entwickeln sich keine Früchte; doch während man die Zwitter kulinarisch nicht nutzt, sind männliche Blüten in Asien ein beliebtes Gemüse. Diese sind kolbenförmig und werden bis zu einem halben Meter lang. ☹ In Südostasien verzehrt man frische B. als Gemüse. Nach dem Entfernen der harten Deckblätter wird das zarte Innere in Streifen geschnitten, einige Minuten blanchiert und für Suppen oder Salate verwendet. Sie können, ähnlich wie Artischocken, in Salzwasser mit Zitronensaft gegart und mit würzigen Dip-Saucen serviert werden. (→Banane)

Bananengarnele : Indopazifische Garnelengattung; →Geisselgarnelen

Bananenkürbis : (*Cucurbita maxima*) Eine Varietät vom Riesenkürbis aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Es ist eine ovale, 50 - 60 cm lange und etwa 15 cm dicke Beerenfrucht mit elfenbein- oder pinkfarbener Schale und festem, aber feinem orangefarbenen Fruchtfleisch. Da dieser Kürbis häufig in Stücke geschnitten angeboten wird, lässt sich die Qualität des Fruchtfleisches beim Kauf gut beurteilen. ☹ Wie bei allen Winterkürbisarten. ☒ Mittelamerika; wird in den Tropen und Subtropen angebaut. (→Kürbis; →Riesenkürbis; →Winterkürbis)

Bangus (phil.) : Der auf den Philippinen am häufigsten verzehrte Fisch mit sehr vielen kleinen Gräten; →Milchfisch

Banh Cahn Tom Cua (viet.) : Nudelsuppe mit verschiedenem Fleisch. ☒ Vietnam

Banh Cuon Chay Viet Nam (viet.) : Durchsichtige vegetarische Frühlingsrollen aus Reispapier. ☒ Vietnam

Banh Cuon Thit Bo Viet Nam (viet.) : Durchsichtige Frühlingsrollen aus Reispapier mit Rindfleisch. ☒ Vietnam

Banh Cuon Tom Viet Nam (viet.) : Frühlingsrollen aus Reispapier mit Garnelen. ☒ Vietnam

Banh Hoi (viet.) : Feine Reisfadennudeln, ähneln einem Faden und werden beim Kochen doppelt so dick und sehr weiss. ☒ Vietnam. (→Nudeln)

Banh Khoai (viet.) : Pfannkuchen oder Omeletten aus der alten Kaiserstadt Hue. ☒ Vietnam

Banh Pho (viet.) : Kurze flache Reissnudeln von etwa 4 mm Breite. Sie werden in kochendem Wasser oder Suppe in wenigen Minuten gar. ☹ Sie werden in Suppennudelgerichten verwendet, vor allem in der Hanoi-suppe, die in der Umgangssprache Pho genannt wird. ☒ Vietnam. (→Nudeln)

Banh Phoug Tom (viet.) : Vietnamesische Krabbenchips bzw. Garnelencrackers - allgemein bekannt als Krupuk - , die belegt sind mit einem kleinen Stück angefeuchtetem Reispapier, ein paar Schnitzeln mariniertem, grilliertem Rindfleisch und bestreut mit gestossenen Erdnüssen und geschnittenen Frühlingszwiebeln. Die Chips aus fein gemahlener Krabbe, Tapiokastärke und Eiweiss, werden in heissem Öl gebraten. Sie sind sehr knusprig, zergehen auf der Zunge und haben einen angenehmen Krabbengeschmack. ☹ Die Chips sind in Vietnam sehr beliebt, besonders an Neujahr. Sie werden oft als Snack mit einem Dip serviert oder auch als Beilage zu einem Hauptgericht. ☒ Vietnam. (→Krabbenbrot; →Krupuk)

Banh Trang (viet.) : Gepresste, transparente Teigblätter; in Vietnam das Pendant zum Ravioliteig. Es handelt sich dabei um rundes, halbtransparentes, dünnes, hartes und trockenes Reispapier, das zum Einwickeln von vietnamesischen Frühlingsrollen und grilliertem Fleisch verwendet wird. Der Teig wird aus feingemahltem Reismehl, Wasser und Salz hergestellt. Tapiokamehl dient als Bindemittel. Der Teig läuft durch eine Walze und wird dann danach in Kreise von 16 - 34 cm Durchmesser geschnitten. Die Teigfladen trocknen auf Bambusmatten in der Sonne, danach sind sie unbegrenzt haltbar. ☹ Vor Gebrauch müssen die Reispapierblätter entweder mit einem feuchten Tuch bedeckt, bis sie weich sind, oder kurz in warmes Wasser getaucht werden. Wenn man sie vor dem Braten mit einer Zuckerlösung bestreicht, werden sie sehr knusprig. Konventionelle chinesische Frühlingsrollen-Hüllen sind ein akzeptabler Ersatz. ☒ Vietnam. (→Reisteigblätter; →Teigblätter; →Weizenteigblätter)

Banh Trang Me (viet.) : Sesam-Reiscracker. Dünne Chips aus Reismehl und Sesamkörnern. ☹ Kurz vor dem Servieren werden sie grilliert, frittiert oder leicht gebacken und zu Dips gereicht. Als Ersatz eignen sich Krabbenchips oder Puffreisscheiben. ☒ Vietnam

Banh Xeo (viet.) : Gebratene Pfannkuchen bzw. Omeletten. ☒ Südvietsnam.

Bankulnussbaum, Kerzennussbaum : Tropisches Wolfsmilchgewächs (*Euphorbiaceae*) dessen Früchte (Samen) →Keminuss genannt werden.

Baobab : Gurkenförmige Kapsel Frucht mit vielen grossen Kernen; →Affenbrotfrucht

Bao-Bao (chin.) : Allerlei acht Kostbarkeiten; die 8 ist für die Chinesen eine glücksbringende Zahl. (→Esszeichen)

Baozi (chin.) : Niedliches Dampfbrotchen mit Füllung, eine Spezialität aus dem Norden. ☒ China (→Mantou)

Bap (kor.) : →Reis

Bap Chuoi (viet.) : Beliebtes südostasiatisches Gemüse; →Bananenblüte

Bar (frz.) : Qualitativ sehr hoch stehender Speisefisch; →Wolfsbarsch

Barbadoskirsche : Kirschenähnliche Beerenfrucht; →Acerola

Barbarakraut : (*Barbarea vulgaris*) Gelb blühendes, bis zu 80 cm werdendes Kraut aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) mit gefiederten Blättern. Wächst gerne auf frischen, humos-lehmigen und nährstoffreichen Böden im Halbschatten. ☹ Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden. Das Senföl verleiht dem B. einen ähnlichen Geschmack wie Kresse. ✖ Das Vitamin C bleibt in rohem Zustand, wie bei Salaten, am besten erhalten.

Barbe : (*Barbus barbus*) Süsswasserfisch aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*). Kennzeichnend ist die rüsselartig verlängerte Schnauze mit 4 Bartfäden an der Oberlippe. Der schlanke Fisch lebt gesellig, dicht über dem Boden klarer, fliessender Gewässer mit Kiesgrund. Ernährt sich von klei-

nen Bodentieren und Fischlaich. Er kann bis zu 90 cm lang und 8 kg schwer werden. ☹ Etwas fades und grätiges, aber feines Fleisch, lässt sich braten, dünsten, grillieren, schmoren. ✖ Der Rogen ist vor der Zubereitung zu entfernen, denn er kann Vergiftungserscheinungen hervorrufen. (→Fische; →Süßwasserfische)

Barbe (Meer-) : Meerbarben; →Ziegenfische

Barbecue (engl.) : Nach dem indianischen *Barbacoa* (Holzrost). Abgekürzt meist Bar-B-Q. Weltweit verbreitete Eßsitte im Freien mit urspr. über offenem Feuer in einer Grube, heute meist am Spiess, auf einem Rost oder erhitzten Steinen grilliertem Fleisch (auch ganzes Tier oder grosse Stücke davon), auch Meeresfrüchte, Fisch usw. mit verschiedenen würzigen Zutaten und Beilagen. Die dabei verwendeten Gewürzmischungen sind ebenfalls zentralamerikanischen Ursprungs. ☒ USA (Texas, am Golf von Mexiko)

Barbecue-Sauce : Mit reichlichem Anteil Tomatenmark, ausserdem Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Essig, Worcester-Sauce, mit Raucharoma. ☹ Wird zu Fleischgerichten vom Grill gereicht.

Bardieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *barder* (umwickeln). Mageres Fleisch, Wild, Geflügel mit breiten, dünnen Scheiben von fettem, mild gesalzenem Speck umwickeln oder belegen und binden, damit es beim Braten nicht zu sehr austrocknet. (→Lardieren; →Spicken)

Bären : (*Ursidae*) Landraubtiere mit einer Körperlänge von etwa 1 - 3 m, Körpergewicht bis 780 kg. Es sind plumpe Tiere mit kurzem, dickem Hals, relativ kurzen Beinen und kurzem bis rudimentärem Schwanz; Sohlengänger mit nicht einziehbaren Krallen; Geruch und Gehör gut entwickelt; Reisszähne nur schwach ausgebildet, dafür breite Backenzähne. Es ist ein Alles- bzw. Pflanzenfresser. In kalten Gebieten öfter unterbrochene Winterruhe. Der in Hinterindien, Borneo und Sumatra lebende Malaien- oder Sonnenbär (*Helarctos malayanus*) ist der kleinste Bär aus der Familie *Ursidae* mit 140 cm Körperlänge und ein guter Kletterer. Der Lippenbär (*Melursus ursinus*) lebt in den Wäldern Vorderindiens und Sri Lankas und ernährt sich von Insekten. Der asiatische Schwarz-, Tibet-, Himalaja- oder Kragenbär (*Ursus thibetanus*) lebt bis in Höhen von 4'000 m; er ist schwarz oder rotbraun, mit weissem V oder Y auf der Brust. Der Braunbär (*Ursus arctos*) kommt besonders in Russland, Skandinavien und Südosteuropa vor. Der Eisbär (*Ursus maritimus*) lebt im Nordpolargebiet als Schwimmer und Taucher. Die Wasch- und Nasenbären gehören zur Familie der Kleinbären (*Procyonidae*). Nicht zur Familie der B. gehören auch Pandas und Koala. ☹ B.fleisch gilt auch in der westlichen Küche immer mehr als besondere Leckerei, lokal kann das Fleisch (aus Zucht) in der Handelsform von Rücken, Karree, Schlegel, Tatzen gekauft werden. (→Bärentatzen; →Wildbret)

Bärogalle : Unter recht fragwürdigen Umständen gewonnene Gallenflüssigkeit, die getrocknet und kristallisiert in der chinesischen Volksmedizin als teures Heilmittel verwendet wird.

Bärenkrebse : (*Scyllaridae*) Die Familie mit etwa 50 verschiedenen Arten, haben alle einen ziemlich flachen Körper. Der Panzer des Vorderkörpers ist verbreitert und hat scharf gezahnte Seitenränder. Sie haben keine Scheren und lassen sich damit leicht von den Hummern unterscheiden. Die fünf Beinpaare enden in Klauen. Im Gegensatz zu den Langusten mit ihren äusserst dünnen und langen Antennen sind diese beim B. zu breiten, kurzen Panzerwülsten mit vorderen und seitlichen Spitzen reduziert. Vermutlich dienen sie zur Abwehr von Feinden, werden aber auch als Grabschaufel bei der Nahrungssuche eingesetzt. Vom mittleren Nasenteil gehen zwei kurze, an der Spitze klauenförmig gespreizte Fühler aus. Die Augen liegen in Höhlen, die vom Stirnrand des Panzers gebildet werden. B. leben vorwiegend in Küstennähe auf felsigem Grund, v.a. gern unter überhängendem Gestein. Hier krallen sie sich kopfüber fest. Man findet sie aber auch auf Korallenriffen. ☹ →Langusten. ☒ Im indopazifischen Raum kommen die Gattungen *Thenus*, *Parribacus* und *Ibacus* vor. (→Krustentiere; →Panzerkrebse; →Zehnfüsser)

Bärentatze : Speisepilz der Gattung *Sparassis*; →Krause Glucke, Fette Henne, Bärentatze

Bärentatzen : Im 7. Jh. v.Chr. waren die B. ein wichtiger Teil eines mandschurischen Festessens von halbbarbarischen Könige der kriegerischen Staaten im Süden Chinas. Man isst Bärentatze noch verbreitet in der Mandschurei und im Norden Chinas, wo es relativ viele Schwarzbären (*Ursus thibetanus*) gibt. Bekannt ist dort die Bärentatzensuppe.

Bärlauch : (*Allium ursinum*) Zartes, penetrant nach Knoblauch riechendes Wildkraut aus der Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*). Wächst in Wäldern und Parkanlagen unter hohen Bäumen an feuchten Stellen. Jede Pflanze hat nur zwei hellgrüne Blätter, die an Maiglöckchen erinnern. An der Spitze des bis zu 25 cm langen Stängels sitzen die kleinen, weissen Blütensternchen wie in einer Dolde. ☹ B. muss man vor der Blüte im Mai und Juni sammeln, frisch verwenden und mit einem scharfen Messer fein schneiden. B.blätter isst man roh, gedünstet oder gebacken. ✖ Hat giftige Doppelgänger; Verwechslung mit den giftigen Maiglöckchen

und den tödlich giftigen Herbstzeitlosen ist möglich. Nur B.blätter riechen beim Zerreiben intensiv nach Knoblauch. Genau wie Knoblauch senkt B. Blutdruck und Cholesterinspiegel, schützt Herz und Gefässe, fördert die Verdauung und sorgt für eine gesunde Darmflora. ☒ Eurasien

Barley (engl.) : Gerste

Baron (frz.) : Der Rücken (carré) und die beiden Keulen eines Lammes an einem Stück gebraten. Der Ausdruck wird auch für dasselbe Fleischstück vom Schaf verwendet.

Barra Elaichi (ind.) : Grosser schwarzer →Kardamom (Unechter -)

Barschartige Fische : (*Perciformes*) Eine der umfangreichsten Ordnungen der Knochenfische; innerhalb der Stachelflosser die arten- und formenreichste Ordnung überhaupt. Sie besteht aus über 150 Familien und mehr als 6'000 Arten. Die meisten Barscharten leben im Meer, einige in Brack- oder Süswasser. Viele haben grosse wirtschaftliche Bedeutung. (→Fische)

Barsche (Echte -) : (*Percidae*) Artenreiche Familie von Süswasserfische; einige wenige halten sich auch zeitweise in Brackwasser auf. Es gibt über 100 Arten, von denen etwa 12 in Europa und Kleinasien bis Sibirien leben, die anderen in Nordamerika. Bei allen ist von den beiden Rückenflossen jeweils die erste mit starken Stachelstrahlen besetzt. ☒ Im asiatischen Raum vorkommende Speisefische dieser Familie sind: →Flussbarsch; →Zander (→Fische; →Süswasserfische)

Bart : Bei Muscheln der aussen sitzende Mantelrand; er wird meist entfernt. Bei Miesmuscheln auch die auf der Schale sitzenden Haft- oder Byssusfäden, mit denen sich die Tiere am Untergrund verankern. Sie werden vor dem Garen entfernt.

Bartenwale : Meeressäuger mit Barteln; →Wale

Basi (phil.) : Süsslicher Wein aus dem fermentierten Saft des Zuckerrohrs. ☒ Philippinen

Basilikum : (*Ocimum basilicum* - *O. carnum* - *O. minimum* - *O. sanctum*) Einjährige, stark duftende Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Es gibt etwa 60 Sorten dieser stämmigen Pflanze, die zwischen 20 und 60 cm hoch werden kann. Ihre runden oder lanzettförmigen Blätter gibt es in allen Schattierungen von Weiss, Grün über Rötlich bis Lila. Auch die Farbe der Stängel sind je nach Sorte unterschiedlich. Da die zarten Blätter ihren intensiven Geruch am besten entfalten, bevor die weissen, violetten oder rosafarbenen Blüten an den Stängelspitzen aufgehen, und danach ihr Aroma verlieren, werden sie vor der Blüte geerntet. Ihr Aroma erinnert je nach Art an Zitrone, Kampfer, Jasmin, Nelke, Anis oder Thymian und schmecken entweder pfeffrig würzig oder süsslich.

Heiliges Basilikum : (*Ocimum sanctum*) Indische Basilikum-Varietät mit rötlich-violetten, kräftigen Stängeln und grünen bis fast purpurfarbigen Blättern. Die Blätter sind dekorativ. Es duftet besonders aromatisch und würzig und erinnert an Gewürznelken. Die Blätter schmecken pfeffrig, fast wie eine Kreuzung aus Ingwer und Minze. Es ist das schärfste und würzigste Basilikum ☹ Es wird pfannengerührten Currygerichten am Schluss beigefügt. In Indien macht man vor allem erfrischende Kräutergetränke daraus. ✖ Das Heilige Basilikum besitzt Heileigenschaften. Ein Aufguss der Blätter ist ein Mittel gegen Bronchitis und Erkältungen, ein Aufguss der Samen wirkt stark harntreibend. Ein Absud der Wurzeln soll Malaria lindern. ☒ Indien, SO-Asien.

Salatblättriges Basilikum : (*Ocimum basilicum napolitano*) Gut als Salat.

Süsses Basilikum : (*Ocimum basilicum horapha*) Diese Sorte ist zwar dasselbe Kraut wie das bei uns gebräuchliche Basilikum, allerdings hat es einen intensiveren Geschmack und duftet leicht nach Anis. ☒ SO-Asien.

Zimtbasilikum : (*Ocimum basilicum cinnamon*) Nach Zimt schmeckendes Basilikum.

Zitronenbasilikum : (*Ocimum basilicum carnum* - *Ocimum basilicum* var. *citriodorum*) Diese Basilikum-Sorte hat leicht behaarte Blätter. ☹ Wird in Südostasien häufig für Currys, Suppen und Salate verwendet. Es hat einen leicht pfeffrigen Geschmack und duftet nach Zitrone. Die Blüten schmecken köstlich in Thunfischsalat. ☒ SO-Asien.

☹ B. ist für Tomaten das Würzkräut schlechthin. Es passt aber auch gut zu Knoblauch, Zwiebeln und Oliven und belebt Nudelgerichte, Salate, Eier, Käse, Gemüse, Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel und Schweinefleisch. B. ist auch eine wichtige Zutat zu pfannengerührten Currygerichten. Einige Sorten werden sogar für Desserts und Getränke verwendet. Stängel und Blätter der B.pflanze geben dem zum Kochen verwendeten Öl einen pikanten Geschmack. Während sich B. nicht gut mit Essig oder anderen Kräutern verträgt, schmeckt es hervorragend in Verbindung mit Olivenöl und Zitrone. B. sollte jedoch nie mitgekocht werden, da sich das Aroma sonst schnell verflüchtigt, und wird deshalb immer erst am Ende des Kochprozesses zugefügt. Die B.samen werden für Desserts und Getränke verwendet. Die Blüten des B. harmonieren mit verschiedensten Gerich-

ten. ✖ B. wirkt krampflösend, antiseptisch, tonisierend und magenberuhigend und soll ausserdem bei Migräne und Schlaflosigkeit helfen. Dient ebenso für die Zubereitung für Tee, der bei Verdauungsstörungen helfen soll. Für einen Tee übergiesst man pro Tasse 1 EL getrocknete Blätter mit kochendem Wasser und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. Das Einreiben der Haut von zerstoßenen Basilikumblättern wehrt Insekten erfolgreich ab. ☒ Indien und SO-Asien; einige Sorten werden im Westen in gemässigten Zonen angebaut.

Basilikum-Samen : →Subja-Samen

Basmati Chaaval (ind.) : Der Basmatireis gilt als König des Reises; →Reis

Basmatireis : Langkorn-Duftreissorte aus Indien von bester Qualität; →Reis

Bastardmarkrele : (*Trachurus trachurus* - *T. novaezelandiae*) Fisch aus der Familie der Stachelmakrelen (*Carangidae*) mit langgestrecktem Körper, schmaler Schnauze mit weiter Maulöffnung, zwei Rückenflossen. Rücken blaugrün, nach unten silbrig glänzend. Länge bis 40 cm und einem Gewicht von 1 kg. ☹ In rohem Zustand ist das Fleisch dunkel, wird aber beim Garen hell. Das Fleisch ist fest, trocknet aber beim Braten leicht aus. In Indonesien schmort man ihn auch mit Sambal in einer Tamarindensauce. Er eignet sich zur Konservierung als Trocken- bzw. →Stockfisch. (→Fische; →Meeresfische)

Batate, Süsskartoffel : (*Ipomoea batata*) Die stärkereiche Knolle aus der Familie der Windengewächse (*Convolvulaceae*). Entgegen ihres Namens „Süßkartoffel“ ist sie nicht mit der Kartoffel verwandt. Die B. wächst als einjährige buschige, rankige Pflanze am Boden entlang; ihre Stiele sind so zart, dass sich die Pflanze ohne Stütze nicht aufrichten könnte. Ihre langen Ranken können bis zu 5 m lang werden; ihre Blätter können wie Spinat zubereitet werden. Die am Boden kriechenden Sprossen der Pflanze senken an Knoten sprossenbürtige Wurzeln in die Erde, von denen sich einige innerhalb von vier Monaten zu den als Gemüse begehrten Knollen entwickeln. Sobald die Blätter der einjährigen Pflanze vertrocknen, beginnt die Ernte. Wie bei der Kartoffel beginnen einige Wurzeln, Stärke und Zucker zu speichern, verdicken sich allmählich und schwellen zu Knollen an, die bis zu 50 cm lang und einige Kilo schwer werden können. Der Milchsaft darin ist - im Gegensatz zu Maniok - unschädlich. Die mehr als 400 verschiedenen Sorten werden in zwei Hauptgruppen unterteilt: Bei den einen ist das Fruchtfleisch der Knolle fest, trocken und nach dem Garen fast mehlig, während es bei den anderen durch Kochen weich und saftig wird. Die ebenfalls essbare dünne Schale ist weiss, gelb, orange, rot oder violett, das Fruchtfleisch ist weiss, gelb oder orange gefärbt. ☹ B. sollten fest und unversehrt sein und keinerlei weiche Flecken oder Druchstellen aufweisen. Sie werden nach der Ernte häufig gefärbt und mitunter sogar mit einer Wachsschicht überzogen, sodass die Schale vor oder nach dem Garen stets entfernt werden sollte. Werden sie vor dem Garen geschält und nicht gleich weiterverarbeitet, legt man die Knollen nach dem Zerkleinern sofort in kaltes Wasser, damit sich das Fruchtfleisch durch Luftkontakt nicht dunkel verfärbt. Beim Garen sollten sie vollständig mit Wasser bedeckt sein. Wie die Kartoffel wird auch die B. stets gegart verzehrt. Durch ihren eher süßen Geschmack ist sie allerdings vielseitiger verwendbar als diese. Wie Winterkürbis, der ähnlich süß ist und den sie in den meisten Gerichten auch ersetzen kann, findet die B. in Kuchen, Broten, Puddings, Konfitüren und Gebäck Verwendung. B. werden wie die Kartoffel zubereitet und ebenso lange gegart. ✖ B. enthält sehr viel Vitamin A, viel Kalium sowie etwas Vitamin C, Vitamin B2 und B6, Kupfer, Pantothen- und Folsäure. Je Kräftiger die Farbe, desto höher ist der Vitamin-A-Gehalt. Obwohl die B. stärkehaltiger ist als die Kartoffel - je nach Sorte bis zu 18% -, ist der Gehalt an Kohlenhydraten in etwa gleich. Wegen des hohen Gehalts an Carotinoiden spielt die B. eine wichtige Rolle bei der Krebsprävention. ☒ Peru (man fand in einer Höhle 10'000 - 20'000 Jahre alte Überreste) und Mittelamerika; heute ganz S-Amerika, gelangten vor der Zeit von Kolumbus nach Polynesien und SO-Asien, wird heute in China, Japan, Indonesien u.a. angebaut

Bataviasalat : Salatvarietät; →Salat

Batokopflaume : Beerenfrucht; →Madagaskarpflaume

Bauchfüsser : Weichtierart; →Schnecken

Bauchspeck : Durchwachsener Speck aus Schweinebauch und -brust; →Speck

Baudroie, Lotte de mer (frz.) : Ausgezeichneter Speisefisch; →Seeteufel

Bauernschinken, Landschinken : Aus einem oder mehreren Teilstücken des Schinkens, auch der Schulter vom Schwein. (→Schinken)

Bauernspeck : Gepökelte, geräucherte oder luftgetrocknete Schweinebrust; →Speck

Baumkalebasse : (*Crescentia cujete*) Grosser 10 m hoher, oft vom Grund an verzweigter Baum aus der Familie der Trompetenbaumgewächse (*Bignoniaceae*) mit ausladenden, teilweise horizontal ausgebreiteten, jung vierkantigen Ästen. Er trägt runde, eiförmige oder lang-ovale, bis 40 cm grosse, kurz gestielte, hängende Beeren mit harter, holziger, widerstandsfähiger, bis 5 mm dicker, glänzend grüner Schale. Nachdem die Frucht vom Baum gefallen ist, verfärbt sie sich braun bis schwarz. Die grosse Fruchthöhle ist gefüllt mit wässrig-breiiger, zur Reife weisslich grauer, später schwarzer, nahe der Schale stellenweise blauer, adstringierender Pulpe; darin eingebettet finden sich zahlreiche ei- bis herzförmige, flache, schwarze Samen mit wulstigem Rand. ☹ Die Pulpe junger Früchte wird in Essig eingelegt gegessen. ✖ Der Konsum frischer, roher Früchte führt zu Vergiftungen. Die gekochte Pulpe ist ein Abführmittel, Rindensud dient zur Wundreinigung. Umschläge aus zerstoßenen Blättern werden gegen Kopfschmerzen eingesetzt. ☒ Antillen und Mittelamerika; wird in Lateinamerika, seltener auch in Asien kultiviert.

Baummelone : Beliebte tropische Baumfrucht; →Papaya

Baumohrpilz : (*Tremella*) Dünnfleischige dunkle Schlauchpilze aus der Familie der Zitterlinge (*Tremellaceae*), die häufig mit →Judasohr (Mu-Err) verwechselt werden; beide sind getrocknet schwarz und sehen sich sehr ähnlich. Sie gedeihen zwischen verrottenden Stümpfen, abgefallenen Zweigen und Blättern. Der B. wächst in Gruppen um Baumstümpfe und kann nach dem Sammeln zwecks späterer Verwendung getrocknet werden. ☹ Vor ihrer Verwendung müssen sie etwa 30 Minuten in warmem Wasser eingeweicht und anschliessend unter fließendem kaltem Wasser gründlich abgespült werden, um Schmutz- und Sandpartikel zu entfernen. Die Pilze finden ausgesprochen häufig in der chinesischen Küche Verwendung. (→Pilze)

Baumpilz : Schwarzbraune, runzelige Speisepilze (auch Mu-Err genannt), →Judasohr

Baumstachelbere : Tropische Frucht; →Grosella

Baumtomate, Tamarillo : (*Cyphomandra betacea*) Halbstrauchige, reich verzweigte, bis 5 m hohe Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Zugespitzt-eiförmige, lang gestielte Beeren von bis zu 10 x 5 cm Grösse und 100 g Gewicht. Die orangefarbene, tomaten- oder purpurrote, oft dunkel gestreifte Fruchtschale ist dünn, fest, glatt und glänzend. Das saftige Fruchtfleisch ist gelblichrot, schmeckt säuerlich-aromatisch und hat pflaumenähnliche Konsistenz. Es umschliesst zahlreiche, rötlich-schwarze, flache, im Umriss rundliche, harte, bittere Samen von etwa 4 mm Grösse, die in eine glasige, saftig-aromatische Pulpe eingebettet sind. ☹ Die schmackhaften Beeren werden im reifen Zustand roh als Obst verzehrt, indem die Früchte durchgeschnitten und Fleisch und Pulpe samt -Samen mit Zucker bestreut aus der Schale gelöffelt werden. In Scheiben geschnitten stellen sie einen aromatischen Bestandteil von Fruchtsalaten dar, gedünstet dienen sie als Gemüse. Abgebrühte und geschälte Beeren werden zerkleinert oder püriert als Zutat zu Suppen und anderen Speisen gegeben, mit Salz und Pfeffer gewürzt als Brotaufstrich verwendet oder mit Zucker zu Sirup, Dessert, Chutney, Gelee und Marmelade verkocht. Der gesüsste Saft der Frucht ergibt ein erfrischends Getränk. ✖ Enthält viel Vitamin A und C sowie etwas Kalzium, Kalium, Phosphor, Natrium und Magnesium. Ist reich an Carotinoiden, die das Wachstum der Leukozyten fördern und die Killerzellen im Organismus gegen Krebserreger aktivieren. ☒ In den trop. Anden in Höhen zwischen 1'000 und 3'000 m; wird weltweit in den Subtropen und in trop. Gebirge angebaut, wichtigster Produzent ist Neuseeland.

Bawang (indon.) : Zwiebelpflanze; →Schalotte

Bawang Putih (indon.) : Zwiebelpflanze; →Knoblauch; →Schnittknoblauch

Bean paste (engl.) : Würzpaste; →Bohnenpaste

Béarnaise Sauce, Béarner Sauce, Sauce Béarnaise (frz.) : Um 1840 im Pariser Restaurant Henri IV nach der Heimat Béarn dieses französischen Königs benannt. Eine der klassischen französischen Saucen, gehört zur Grammatik wie zur Poetik der guten Küche; aufgeschlagene, sämige Buttersauce mit Eigelb, Schalotten, Estragon- oder Weinessig, Weisswein, Würzkräutern (Estragon, Kerbel, Petersilie) und Pfefferkörnern, eine Art warme Mayonnaise ohne Öl; der Sud lässt sich auf Vorrat einfrieren; zu gebratenem, grilliertem Rind-, Lammfleisch sowie grilliertem Lachs.

Bebek Betutu (indon.) : würzige Ente

Bebotee (mal.) : Puding aus Lammfleisch, Brötchen, Eiern, Sahne und Zwiebeln, mit Currypulver, Zitronensaft usw. gewürzt, im Wasserbad gegart. ☒ Malaysia

Béchamel Sauce (frz.) : Klassische helle Grundsauce aus Milch, Rahm, Butter, wenig Zwiebeln und Gewürzen (Muskat, Salz, Pfeffer usw.), die mit Mehl gebunden wird. Es ist die Stammform vieler Saucen,

Grundlage vieler Suppen, zum Binden und zu Huhn, Fisch, Eiern, Gemüsen usw. Sie wurde nach Louis de Béchameil benannt, der 1691 als Marquis de Nointel zum Hofe Philipps von Orléans berufen wurde, dem Bruder König Ludwigs XIV. von Frankreich.

Beefsteak (engl.) : →Steak

Beefsteak Tatar (engl.) : →Tatarbeefstake

Beeren, Früchte, Obst : →Obst, Früchte, Beeren

Beerenfrüchte : Früchte mit fleischiger Fruchtwand und innen meist mehrere Samen, aber auch Gemüsearten wie Gurke, Kürbis, Tomate u.a. (→Obst, Früchte, Beeren)

Beerenobst : Sammelbegriff für Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere, Johannisbeere, Preiselbeere, Stachelbeere usw. (→Obst, Früchte, Beeren)

Bef Stroganow (russ.) : Internationales Gericht der Haute cuisine. Streifen oder Würfel vom zarten, sehenarmen Filetkopf eines (jungen) Ochsen mit feingehackten, im Butter gebratenen Zwiebeln, mit Paprika, Tomatenmark, Salz, Pfeffer gewürzt, mit Mehl bestäubt und mit kräftiger Fleischbrühe abgelöst und mit Senf und Zitronensaft abgelöscht; mit saurer Sahne, auch Gewürzgurken und Steinpilzen abgerundet. Alexander Graf Stroganow (1795-1891) war Bürgermeister von Odessa (Hafenstadt in der heutigen Ukraine) und sehr sozial eingestellt. In seinem Haus wurde jeder kostenlos bewirtet, der einigermaßen ordentlich gekleidet war. Ein französischer Koch, der Ende des 19. Jh. für den Grafen tätig war, schuf dieses heute international bekannte Gericht. Es sollte nicht mit Reis serviert werden - eine Unsitte, die vom Westen eingeführt wurde -, sondern traditionsgemäß mit darübergestreuten Strohkartoffeln (kleine kurze Kartoffelstäbchen, im Fett ausgebacken). ☒ Internationales Gericht (→Stroganow)

Beggar's chicken (engl.) : Huhn in einer Tonhülle gegart; →Bettlerhuhn

Beifuss : (*Artemisia* spp.) Gattung von Küchenkräuter mit rund 250 Arten aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae* - *Compositae*), mit würzigen, meist geschlitzten Blättern und Blütenrispen oder -trauben. Als Gewürz Verwendung findet v.a. →Gemeiner B.; →Estragon; →Wermut; u.a.

Gemeiner Beifuss : (*Artemisia vulgaris*) ☉ Am besten schmecken frische Triebspitzen und die noch verschlossenen Blütenknospen. B. gehört zu den Kräutern, die sich zum Trocknen eignen. B. schmeckt nur gegart wirklich gut, weil er dann seine ganze Würzkraft entfaltet. Das Kraut kann man kochen, schmoren und braten. Damit sich das Aroma entwickelt, zerreibt man getrockneten B. zwischen den Fingern, bevor man damit würzt. Am besten verträgt er sich mit Zwiebeln, Knoblauch und Pfeffer. Passt zu Eintöpfen mit Hülsenfrüchten, Rüben, Zwiebelgemüse, Sud für Aal, Füllung und Schmorsud für Gänse- und Entenbraten, geschmortem und gebratenem Wildgeflügel und Wildbret usw. ✖ Das würzige Kraut enthält bittere Gerbstoffe, die - ähnlich wie sein Verwandter, der Wermut - bei der Verdauung von fettem Essen helfen.

Beignets (frz.) : Im Ausbackteig getauchte, in siedendem Fett schwimmend ausgebackene Lebensmittel. Der Name richtet sich nach der Art ihrer Hauptzutat. (→Krapfen)

Beijing - Küche des Nordens : Hauptstadt Chinas und Stadtbezirk mit über 14 Millionen Einwohnern. B. ist gleichzeitig das Zentrum der sog. Klassischen Peking-Küche oder der Küche des Nordens. Zu dieser zählen auch die Provinzen Hebei, Henan, Shaanxi, Shandong und Shanxi. Wegen der nördlichen Lage und der Nähe der mongolischen Wüste hat Beijing ein kaltes und trockenes Klima. Deshalb sind nicht alle der im Süden verwendeten Zutaten erhältlich. Zweierlei ist für Beijing bemerkenswert: Erstens führten die Mongolen ihre besondere Methode des Grillierens und Röstens ein. Zweitens schätzten die Kaiser auch andere Küchen Chinas und machten sie folglich heimisch. „Pekingente“ ist das berühmteste Gericht, doch werden alle Fleischsorten grilliert oder geröstet - ein Vermächtnis der Mongolen. Beispielsweise gibt es den Mongolischen Feuertopf mit den verschiedensten Saucen um das Lamm. Ein typisches Wintergericht ist gebratenes Hammelfleisch, das mit ganzen Schalotten, Frühlingzwiebeln und Kohl ofenfrisch auf den Tisch kommt. Das wichtigste Gemüse ist Kohl, der zu Suppen, Fleisch und Fisch serviert wird. In der Küche des Nordens verwendet man auch viel Knoblauch, wogegen Ingwer praktisch völlig fehlt. Insbesondere durch die Verwendung von Weizen und Sorghum unterscheidet sich die Küche im Norden von der des Südens. Von hier stammen die Nudeln, Brötchen, Pfannkuchen und Fleischtaschen. Die Teigtaschen sind in ganz China berühmt. Ihren Speisen fehlt selten das Salzige einer Sauce. Die Küche des Nordens, hervorgegangen aus der Verschmelzung der Stile von Shandong, Beijing und des Kaiserhofes, gilt als die klassische Bankettküche Chinas. In der Küche des Nordens fällt Reis nicht ins Gewicht, dafür lieben die Menschen Fladenbrote. Nur in Beijing legt man allergrössten Wert auf die Nachspeisen. Honigäpfel, Kastanienpüree mit Schlagsahne und Obstsalate gelten als Spezialitäten. Aus der Provinz Shandong stammt auch das berühmteste chinesische Bier, das

Qingdao- oder Tsingtao-Bier aus der Hafenstadt Qingdao (Tsingtao), das nach einem alten deutschen Rezept gebraut wird. Das Gebiet um die Stadt Qingdao wurde 35 Jahre lang, bis 1914, an das kaiserliche Deutschland verpachtet. Die Europäer haben grosse Gebiete in Shandong mit Reben bebaut, und diese Trauben liefern jetzt Weine von internationalem Niveau.

Beijing Kao-Ya (chin.) : Weltberühmte Spezialität; →Peking-Ente

Beinschinken : Aus der Hinterkeule des Schweins, manchmal ohne Knochen und Nuss, wird meist im Ofen gegart. (→Schinkenerzeugnisse)

Beinwell, Beinwurz, Himmelsbrot, Speckwurz, Wallwurz : (*Symphytum officinale*) Einjährige Würz- und Heilpflanze aus der Familie der Rauhlatt- oder Boretschgewächse (*Boraginaceae*). Blätter von süsslichem Geschmack. ☉ Frisch, getrocknet oder pulverisiert als borretschähnliche Würze, frische Blätter auch als spinatähnliches Gemüse, in Eierkuchenteig fritiert oder gehackt als Salat. ✖ Die Wurzel der europäisch-westasiatischen violett bis weiss blühenden Art ist Volksarznei. ☒ Asien, Europa, N-Amerika. (→Borretsch)

Beinwurz : Küchenkraut; →Beinwell

Beize : Saure Flüssigkeit (z.B. Wein, Essig, Zitronensaft), angereichert mit Kräutern und Gewürzen, in der man Fleisch, Wild und Geflügel begrenzt haltbar, würziger und zarter machen kann. Ein anderes Wort dafür ist →Marinade.

Beizen : Schlacht-, Geflügel- oder Wildfleisch in eine gewürzte säuerliche Flüssigkeit einlegen, um eher zähes Fleisch mürbe und pikant zu machen. Ein anderes Wort dafür ist →Marinieren

Belacan, Belachan (mal.) : Paste (auch Granulat) aus Garnelen; →Blacan; →Garnelenpaste

Beliaschi (russ.) : Pfannengebratene Teigtaschen mit Füllung. Die Unterschiede zwischen →Samsa, →Gutap und B. sind nicht sehr gross, da alle drei Teigtaschengerichte vielfach die gleichen Füllungen enthalten. Samsas kann man entweder backen oder fritieren, B. werden in der Pfanne gebraten und Gutap wiederum fritiert. ☒ Zentralasien, Länder der GUS

Belimbing (indon.) : Sternfrucht; →Karambole

Belimbing Wuluh (indon.) : Saure Beerenfrucht; →Bilimbi

Belindjo (indon.) : Essbare Samen des Gnemonbaums; →Meerträubel

Beluga, Hausen : (*Huso huso – Acipenser huso*) Der wohl berühmteste Süsswasser- und Wanderfisch der anadromen Art aus der Familie der Echten Störe (*Acipenseridae*) und der Unterfamilie *Husinae*. Er ist zugleich der grösste und seltenste Stör, der im Durchschnitt 4 - 7 m, max. 9 m lang wird und bis zu 1'200 kg schwer werden kann. Zugleich ist es der einzige Raubfisch unter den Stören. Sein Normalgewicht variiert zwischen 50 kg und 300 kg. Etwa 12 % davon sind Kaviar, der im Detailhandel um die CHF 220.00 pro 100 g kostet. ☉ Er liefert nicht nur den teuersten und besonders grosskörnigen Kaviar; auch sein Fleisch, v.a. das der kleineren Arten, schmeckt hervorragend. Es eignet sich für alle Zubereitungsarten, die auch beim Schwertfisch und beim Thunfisch angewendet werden. V.a. grilliert schmeckt es delikates, und natürlich auch geräuchert. Als Räucherfisch erscheint der Stör häufig auf dem Markt, doch kann die Nachfrage nicht annähernd befriedigt werden. ☒ Schwarzes Meer, Asowsches Meer und Kaspisches Meer sowie in deren Zuflüssen. Zum Ablachen steigt er in die Flüsse auf, im Kaspischen Meer in die Arme des Wolga-Deltas, aus dem Schwarzen Meer früher sehr weit in die Donau, sogar bis nach Bayern. (→Kaviar; →Störe; →Störe <Echte ->; →Fische; →Anadrome Wanderfische)

Bengalische Kichererbse : Gelbe Kichererbse; →Kichererbse

Bengalischer Pfeffer : Langer Pfeffer; →Pfeffer

Benzoeharz : Vanilleartig duftendes Baumharz südostasiatischer und indonesischer Styraxarten; wird zur Herstellung wohlriechender Firnisse, Räuchermittel und Parfüme verwendet.

Benzoessäure : Einfachste aromatische Carbonsäure, die in Form von Estern im Benzoeharz vorkommt. B. und ihre Salze (z.B. Natriumbenzoat) werden wegen ihrer antimikrobiellen Eigenschaften zur Lebensmittelkonservierung versendet. ✖ Können Allergien auslösen sowie Kopfschmerzen und Druchfall verschulden.

Beras (indon.) : Enthülster Reis

Bergamotte : (*Citrus bergamia*) Frucht eines immergrünen Baums mit stark duftenden Blüten. Sie ähnelt einer kleinen Orange und ist vermutlich eine Kreuzung aus Limette (*Citrus aurantiifolia* syn. *C. lima*) und Pomeranze (*Citrus aurantium*). Das grünliche Fruchtfleisch besteht aus mehreren Schichten; obwohl es sehr saftig ist, kann man es wegen seines hohen Säuregehalts und des bitteren Geschmacks nicht essen. Die gelbliche Schale enthält besonders viel ätherisches Öl, das einen feinen Duft verströmt. ☹ Da die B. nicht für den Verzehr geeignet ist, verwendet man vorwiegend ihre Schale und das darin enthaltene ätherische Öl. Die Schale ist eine aromatische Zutat für Kuchen, Gebäck und Süßigkeiten. Das ätherische Öl verarbeitet man für Süßigkeiten sowie in der Parfum- und Alkoholindustrie. Mit B. wird ausserdem der Earl-Grey-Tee aromatisiert. In der franz. Stadt Nancy wird seit 1850 ein besonderer Gerstenzucker namens Sucre d'orge hergestellt, der ebenfalls mit B. aromatisiert wird. ☒ Unbekannt; wird heute v.a. in Süditalien angebaut. (→Zitrusfrüchte)

Bergannone : Tropische Fruchtgattung; →Annone

Bergpapaya : Tropische Baumfrucht; →Papaya

Bergpfeffer : Pfefferähnliches Gewürz; →Sansho

Bernhardseinsiedler : Mittelkrebsart; →Einsiedlerkrebse

Bernsteinmakrele : Speisefisch; →Stachelmakrelen

Besan (ind.) : Kichererbsenmehl; →Mehl

Besegnek (indon.) : Würzmischung aus Koriander, Kümmel, Galgant, Chili, Palmzucker und Krabbenpaste, wird speziell für die Zubereitung von Hühnerfleisch verwendet. Wird im Handel als Bumbu Besegnek verkauft. ☒ Indonesien

Betacarotin, Betakarotin : Provitamin A; wichtig für den Aufbau von Vitamin A durch den Körper. ✖ Als Antioxidantium leistet B. u.a. einen Beitrag zur Krebs-Prophylaxe, indem B. die Vermehrung von Krebszellen hemmt. B. senkt auch das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen. Wirkt am besten in ihrem natürlichen Zusammenhang (z.B. Karotten, gelbe und rote Früchte, Gemüse, Spinat, Grünkohl, Broccoli etc.) und sollte möglichst gekocht aufgenommen werden, in Zusammenhang mit einem guten Fett. (→Carotin; →Vitamine)

Betamin : Lebensmittelzusatzstoff (Farbstoff) E 162. Aus Randen hergestellter roter Farbstoff für die Nahrungsmittelindustrie.

Betelblätter (Wilde -) : Blatt einer rebenartigen Pflanze; →La Lot

Betelnuss : (*Areca catechu*) Die 10 - 30 m hohe Betelpalme aus der Familie der Palmengewächse (*Arecaaceae*) hat einen einfachen, schlanken Stamm, der durch ringförmige Blattnarben segmentiert ist. Die Steinfrüchte dieser Palmengattung sind oval, etwa 6 x 15 cm gross, zunächst grün, zur Reife orange. Unter der äusseren Schale befindet sich eine etwa 1 cm dicke, weissliche Faserschicht (Mesokarp), die den Stein umhüllt. Der etwa 3 x 2,5 cm grosse Stein hat eine dünne holzige schale (Endokarp) und längsgeriffeltes, hellbraunes, sehr hartes Nährgewebe. Der als B. bezeichnete Same ist im Inneren zerklüftet (ruminiert) und gemasert. Er ist fettreich und enthält u.a. auch Gerbstoffe und den blutroten Farbstoff Arecarot. ☹ Die Samen der Betelpalme werden in Süd- und Südostasien seit Jahrhunderten in reifem und unreifem Zustand als schwaches Narkotikum von grossen Teilen der Bevölkerung regelmässig konsumiert. Schmeckt würzig bitter, färbt den Speichel rot und die Zähne dunkel. In vielen Gebieten auch von ritueller und symbolischer Bedeutung. ✖ Entält verschiedene toxische Alkaloide, v.a. Arecaidin und Arecolin, das ähnliche Wirkungen wie Nikotin aufweist, wirkt euphorisierend-stimulierend. Übermässiger Genuss kann Lähmungen, Krämpfe und Atemnot bis zum Erstickungstod verursachen. Regional sind zahlreiche medizinelle und rituelle Nutzungen der verschiedenen Teile der Pflanze bekannt. In Indien hilft ein Betelaufguss der Verdauung und einer trägen Leber auf die Beine. ☒ Malaiischer Archipel; wird im tropischen Asien, Pazifikinseln, O-Afrika, S-China und Taiwan kultiviert.

Betrunkenes Huhn : Um das Hühnchen richtig „betrunken oder berauscht“ zu machen, wird es nicht nur in gelbem Reiswein mariniert, sondern auch seine Füllung bekommt einen Schuss Reiswein. Das Ergebnis ist ein „geistvolles“ Gericht - innen und aussen. ☒ China. (→Huhn)

Be Tshu (kor.) : Chinakohl

Bettlerhuhn : Es war einmal ein armer Mann aus der chinesischen Provinz Anhwei, der, von Hunger getrieben, ein Huhn stahl. Während er sich mit seiner Beute glücklich am Ufer eines Sees niederliess und ein Feuer entfachte, kam hoch zu Ross ein Herr daher. Erschreckt durch den Anblick seiner bewaffneten Begleiter, bedeckte der Bettler das gestohlene Huhn rasch mit Schlamm und warf es in die Glut. Wie das Schicksal es so wollte, stieg der Adlige vom Pferd, um sich am Feuer des armen Mannes zu wärmen, und es verging eine lange Zeit, bevor er weiterzog. Inzwischen war das Huhn ganz und gar von einer harten, dunklen Tonschicht überzogen. Wütend warf der arme Mann einen Stein gegen die Hülle, welche daraufhin auseinanderbrach. Und es entströmte ihr ein unvergleichlicher, würziger Duft, der bis heute typisch geblieben ist für das Beggar's Chicken. ☒ Eines der berühmtesten Festgerichte in ganz China. (→Huhn)

Beya Kyaw (birm.) : Kuchlein aus geriebenen Linsen. ☒ Myanmar

Bezoar-Ziege : (*Capra aegagrus*) Stammform der Hausziege; →Ziegen

Bhakri (ind.) : Indische Rotis aus →Jowar(-Mehl), manchmal auch mit →Bajra(-Mehl) gemischt.

Bhara, Bharva (ind.) : gefüllt

Bharta (ind.) : Dieser Begriff steht für püriertes Gemüse. Auberginen werden oft auf diese Art zubereitet, nachdem sie über einem Kohle- oder Holzfeuer grilliert wurden und ein rauchiges Aroma angenommen haben. ☒ Indien

Bhat Ghok (chin.) : Samenfrucht zum Würzen; →Stemanis

Bhatoora (ind.) : Hefeteig mit Joghurt, Kartoffeln und Mehl, ausgerollt und in Fett schwimmend ausgebacken. ☒ Indien

Bhindi (ind.) : Bohnenähnliches Kapselgemüse; →Okra

Bhojia (ind.) : Mit Gewürzen geschmortes Gemüse. ☒ Indien

Bhoona (ind.) : Auch als Braunbraten bekannt. Hierbei handelt es sich um eine Technik, bei der Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Gewürze rührgebraten werden, bis sie sich goldbraun verfärben. Die Zubereitung von Fleisch- und Geflügelgerichten mit rötlichbraunen Saucen beginnt häufig mit diesem Prozess, und die Methode ist sehr wichtig bei der Herstellung klassischer mogulischer Speisen aus dem Norden Indiens. Gehackte oder in Scheiben geschnittene Zwiebeln werden langsam in Ghee oder Pflanzenöl goldbraun gebraten. Dann werden die Gewürze untergerührt und das Ganze unter Rühren so lange gebraten, bis die Zwiebeln alle Feuchtigkeit verloren und sich tiefbraun verfärbt haben. Sukka Bhoona in einem indischen Rezeptnamen bedeutet, dass das Gericht gebraten wurde. Für solche Gerichte werden gewöhnlich die besten, zartesten Fleischstücke verwendet. ☒ Indien

Bhustrina (ind.) : →Zitronengras

Bibingka (phil.) : Reismehlpudding mit einem Belag aus mildem weichem Käse. ☒ Philippinen

Bien cuit (frz.) : Garzustand von Rind- und Lammfleisch; durchgebraten.

Bier : Jedes aus stärkehaltiger Substanz durch alkoholische Gärung gewonnene Getränk. Die Sumerer brauten um 3'000 v.Chr. in Mesopotamien, am Unterlauf der Flüsse Euphrat und Tigris, aus Getreidekörnern und Wasser das erste Bier. Es gibt heute die verschiedensten Braumethoden. Zu asiatischem Essen wird entweder Tee oder Bier, auch Weinbrand oder Whisky, getrunken. Bier wirkt sich auf die zumeist stark gewürzten und scharfen Speisen mildernd aus und ist allgemein als ideale Ergänzung zu herzhaftem, kräftigem Essen beliebt. Ursprünglich galt Biertrinken als typisch westliche Gewohnheit, doch mittlerweile haben viele Asiaten ihre Liebe zu diesem Getränk - gerade im Zusammenhang mit dem Essen der Garküche - entdeckt und kultiviert. Es existieren eine stattliche Auswahl an grossartigen Biersorten aus Australien (Darwin, Foster's, James Boag's, u.a.), China (Tsingtao u.a.), Japan (Asahi, Kirin, Sapporo, Suntory, u.a.), Neuseeland (Steinlager u.a.), Philippinen (San Miguel u.a.), Singapur (Tiger u.a.), Tahiti (Hinano u.a.), Thailand (Singha u.a.), Vietnam (Archipelago ABC, Halida u.a.) sowie aus andern Ländern Asiens.

Bierhefe : Der Brauer verwendet eine spezielle Art von →Hefe

Bierschinken : Brühwurst aus feingemahlenem Rind-, Schweine-, auch Geflügelfleisch, Speck und groben Fleischeinlagen, auch Pistazien und Senfkörnern; als Aufschnitt u.ä. (→Schinkenerzeugnisse)

Bifidus : Sauer Milchprodukt mit der lebenden Bakterienart *Bifidobacterium bifidum* und *Bifidobacterium longum*, die Milch milde säuert und (ungekocht) die Darmflora aufbauen hilft. 90 % der im B. enthaltenen Milchsäure verwendet der Körper beim Stoffwechsel. ✖ Bifidusbakterien gehören zur gesunden Darmflora schon des Säuglings. Darf nicht erhitzt werden. Bifidusprodukte sind milder im Geschmack als Joghurt.

Bifun (jap.) : Nudeln aus Reisstärke; →Nudeln

Bigarrieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *bigarré* (buntscheckig). Fleisch, Geflügel mit Pökelspeck, Speck und Trüffeln spicken.

Bihun (indon.) : Reismudeln; →Nudeln

Bijan (mal.) : Ölhaltige Samenfrucht; →Sesam

Biji Sawi (mal.) : Kleine Samen der Senfpflanze; →Senfkörner

Bika Ambon (indon.) : Flache Palmwein-Kuchen. ☹ Für die Zubereitung kocht man zunächst dünne Kokosmilch mit reichlich Pandanblättern und einer Prise Salz kurze Zeit auf, was der Milch eine interessante Farbe und dem Kuchen nachhaltiges Aroma verleiht. In der abkühlenden Milch lässt man die Pandanblätter noch ziehen und entfernt sie erst unmittelbar, bevor man die Milch weiterverarbeitet. In der Zwischenzeit werden Eier und Zucker miteinander verquirlt und mit Tapiokamehl zu einem zähen Teig geschlagen. Danach rührt man so viel von der abgekühlten Kokosmilch ein, dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Ein guter Schuss leicht fermentierter Palmwein wirkt als Treibmittel. Der Teig muss etwa sechs Stunden ruhen, bevor er in quadratische Formen gegossen und bei niedriger Temperatur im Ofen goldbraun gebacken wird. ☒ Spezialität aus N-Sumatra (Indonesien)

Bilimbi : (*Averrhoa bilimbi*) Immergrüner, bis 10 m hoher, tief und ausladend verzweigter Baum aus der Familie der Sauerleegewächse (*Oxalidaceae*) mit zimtbrauner Rinde. Ist mit der Spezies Karambole (*Averrhoa carambola*) verwandt. Die Beeren wachsen büschelig in kurzen, stammbürtigen Rispen. Sie sind bis 10 x 3,5 cm gross, länglich-oval oder zylindrisch, an der Spitze leicht verdickt und stumpf fünfkantig; am Grund der Früchte bleibt der Blütenkelch erhalten. Ihre dünne Schale ist gelblichgrün, zur Vollreife weisslich, schwach warzig und glänzend. Das weissliche Fruchtfleisch ist anfangs von fester Konsistenz, zur Vollreife weich, saftig und wesentlich säuerlicher als das Fruchtfleisch der Karambole. Es umschliesst bis zu 10 flach-eiförmige, hellbraune, glatte Samen von bis zu 8 x 5 mm Grösse. ☹ Die sehr sauren Beeren werden nur selten roh gegessen, sondern mit Zucker gekocht oder kandiert verzehrt sowie zu Chutney, Marmelade und Sirup verarbeitet. Sie dienen als würzige Zutat zu Reis, Fisch, Currys oder anderen Gerichten. B.-Saft ergibt mit Eiswasser und Zucker ein schmackhaftes Getränk. Für einige Stunden in Salzwasser eingelegte Früchte sind weniger sauer. ✖ Aus den Blättern bereiteter Brei wird zur Behandlung von Wunden, Schwellungen, Rheuma und Ekzemen verwendet; Blatt- oder Blütenaufgüsse sowie Fruchtsirup werden gegen Husten eingenommen. ☒ Malaysia; wird hauptsächlich in Asien angeboten. Hauptproduzenten sind Asien, Australien, S- und Mittelamerika und USA. (→Karambole)

Bindae Duk (kor.) : Ziemlich steife, aber in Korea populäre Pfannkuchen aus Muongobohnenmehl, gewürzt mit Kim Chee. ☒ Korea

Bindemittel : Dienen dazu, Flüssigkeiten zu verdicken, Suppen und Saucen sämiger zu machen und die entstehenden Produkte geschmacklich zu verbessern. Nebst Maisstärke und Kartoffelstärke können als B. speziell für Currys verwendet werden: Zwiebeln (fein oder grob gehackt, in Scheiben geschnitten oder püriert); Joghurt (gibt dem indischen Curry Volumen und eine cremige Konsistenz); Rahm (Sahne) oder Kokosmilch und Kokosraspel. Daneben können aber auch verwendet werden Eigelb, Mehl, Mehlbutter, Mehlschwitze, diverse Stärkemehle, Eigelb mit Rahm, sowie Blut.

Binden, Legieren, Liieren : Saucen oder Suppen sämig machen. Dafür wird Maisstärke (oder Kartoffelstärke) mit der doppelten Menge Wasser angerührt und zum Binden verwendet, damit die Zutaten mit der Sauce eine homogene Masse bilden. Man kann auch weiche Butter mit ein wenig Mehl vermischen. Am Schluss der Garzeit in die heisse Flüssigkeit einrühren und nochmals kurz aufkochen. (→Bindemittel)

Bioaktiv-Stoffe : Dies sind sekundäre Pflanzenstoffe oder Phytochemicals, die als Substanzen in pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden sind und im Körper wie Arzneimittel wirken. Zu den B. gehören u.a. 2 - 3 Vit-

amine, Mineralstoffe, ätherische Öle, Ballaststoffe, Farb- und Aromastoffe. Die Forschung auf diesem Gebiet ist relativ jung und läuft auf Hochtouren, denn mit B. kann man eine ganze Reihe von Zivilisationskrankheiten verhindern und sogar bekämpfen.

Biotin : Wasserlösliches Vitamin H; Coenzym von an Carboxylierungsreaktionen beteiligten Enzymen (z.B. Acetyl-CoA im Zitronensäurezyklus). Wird im Körper durch die Darmflora hergestellt- wenn sie gesund ist. (→Vitamine)

Biriba : Tropische Fruchtgattung; →Annone

Birkhuhn, Birkhahn, Birkhenne : (*Lyrurus tetrix*) Gattung der Raufusshühner (*Tetraoninae*), eine Unterfamilie der Hühnervögel (*Gallinaceae*) mit befiederten Läufen. Wildhuhn aus moorigem, sumpfigem Gelände und umliegenden Gehölzen, auch in felsigem Gebirge bis oberhalb der Baumgrenze. ☉ Fleisch gern ziemlich trocken und zäh, muss deshalb vor der Zubereitung abhängen und gebeizt werden; am besten schmecken Brust, Keulen. ☒ Mischwälder, Heide- und Mooregebiete Europas und Asiens. (→Wildgeflügel)

Birne : (*Pyrus communis*) Gehört zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) und ist mit Apfel, Mandel und Aprikose verwandt. Wie der Apfelbaum gedeiht auch der B.baum in den meisten gemässigten Klimazonen, reagiert jedoch empfindlicher auf Temperaturschwankungen. Die meisten B. sind länglich und tropfenähnlich geformt, es gibt aber auch Sorten, die fast rund sind. Ihre relativ weiche, dünne Schale ist gelb, braun, rot oder grün. Das weisse oder hellgelb gefärbte Fruchtfleisch besitzt eine feine Struktur, die bei manchen Sorten zur Mitte hin etwas grobkörniger wird. Im Kerngehäuse, das dem des Apfels ähnelt, befinden sich bis zu zehn Kerne. Je nach Sorte ist das Fruchtfleisch mehr oder weniger saftig, hart oder weich und duftet stärker oder schwächer. Einige Sorten werden im Sommer geerntet, andere im Herbst und manche sogar erst im Winter, v.a. jene, die in wärmeren Regionen angebaut werden. B. werden gewöhnlich vor der Vollreife geerntet, um zu verhindern, dass das Fruchtfleisch grobkörnig wird. Anschliessend lässt man sie im Kühllager weiterreifen, wodurch die im Fruchtfleisch enthaltene Stärke nach und nach in Zucker umgewandelt wird. Auf diese Weise bleibt die Frucht fest und behält eine gleichmässig zarte Struktur. Mittlerweise gibt es mehrere hundert B.sorten, von denen die meisten das Ergebnis von Kreuzungen aus dem 17. und 18. Jh. sind. ☉ Angeschnitten verfärbt sich das Fruchtfleisch bei Luftkontakt rasch braun. Dies lässt sich verhindern, indem man es mit Zitronen-, Limetten- oder Orangensaft oder mit etwas Alkohol beträufelt. Ebenso viele Möglichkeiten wie für Äpfel. Man kann sie roh verzehren oder kochen, dämpfen, trocknen, einlegen oder kandieren, und sie werden zur Herstellung von Essig, Schnäpsen, Likören und Weinbrand verwendet. Zum Kochen oder Dämpfen in Wasser oder Wein sind die noch nicht ganz reifen Früchte am besten geeignet. ✕ B. sind säurearm und gleichzeitig sehr süss. Sie sind reich an Ballaststoffen und enthalten v.a. Kalium, das entwässernd wirkt. B. sollten, wenn überhaupt, nur dünn geschält werden, da unter der Schale die wertvollen Geschmacks- und Inhaltsstoffe sitzen. Der Nährstoffgehalt getrockneter B. ist sehr viel höher als der von frischen Früchten. Unreife B. sind schwer verdaulich und haben eine abführende Wirkung. Reife B. wirken dagegen harntreibend, remineralisierend, magenstärkend und beruhigend. ☒ Nördliches Zentralasien, China; Haupterzeugungsländer China, Italien, USA, Russland. (→Obst, Früchte, Beeren)

Birne (Chinesische - , Japanische -) : Weisse asiatische Birnenfrucht; →Nashi

Bischofsmütze : Sommerkürbis-Varietät, ein Speisekürbis mit skurrilen Formen; →Patisson

Bison : Massiges Wildrind; →Wisent

Bitotschki (russ.) : Kräftig gewürzter Hackfleischklops von Hammel oder Rind, meist mit eingeweichtem Weissbrot, (getrockneten) Pilzen, Zwiebeln usw. in Sauerrahmsauce. ☒ Russland sowie Länder der GUS.

Bittergurke, Balsambirne, Karella : (*Momordica charantia* syn. *M. balsamifera*) Einjährige, krautige Schlingpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Ihre bis 4 m langen Stängel sind fünfkantig, längsgefurcht und tragen einfache Ranken. Die hängenden, lang gestielten gurkenähnlichen Früchte zeichnen sich durch ihre raue Oberfläche mit dicken Rippen, Runzeln und Warzen aus. Sie werden unreif grün geerntet; zur Reife verfärbt sich ihre ungeniessbare Schale kräftig gelb oder orange. Gestalt und Grösse der Früchte sind sehr vielfältig; sie können zylindrisch, spindelförmig oder elliptisch sein und 3 - 15(- 40) x 2 - 5(- 8) cm gross werden. Das Fleisch der unreifen für den Verzehr bestimmten Früchte ist blassgrün, fest und saftig und wegen des hohen Chiningehalts von sehr bitterem Geschmack. Je grüner die Frucht, desto bitterer ist ihr Geschmack, daher empfiehlt es sich, die mildereren gelblich-grünen Sorten zu verwenden, wenn man den bitteren Geschmack vermeiden möchte. Die bitteren Samen liegen in einem weisslichen, schwammig-trockenen, geschmacklosen Mark; sie sind reif von rotbrauner Farbe und von süssen Samenmänteln umgeben. Die Samen sind unregelmässig flach eiförmig bis fast rechteckig, ihre Grösse beträgt 8 - 15 x 4 - 10 mm. ☉ B. müssen zum Entziehen der Bitterstoffe stundenlang in Salzwasser eingelegt werden, können

auch blanchiert werden. Nach dieser Vorbehandlung werden sie gedünstet, geschmort oder gekocht verzehrt. Verleiht Suppen, Eintöpfen, Currys und Schmorgerichten einen säuerlichen Geschmack und wird in Dosen, manchmal auch frisch angeboten. Als Ersatz eignet sich Salatgurke. Junge Früchte werden sauer eingelegt oder zur Konservierung eingekocht. Junge Blätter, Triebe und Blüten ergeben gegart ein schmackhaftes, würziges Gemüse. ✖ Wirken bei Fieber und senken den Blutzucker, auch berühmt wegen ihrer blutreinigenden Eigenschaften. Eisen- und vitaminreiche Früchte; wird zur Behandlung von Arthritis, Rheuma, Asthma, Hautkrankheiten (Akne) und Diabetes verwendet, sowie als Wurmmittel bei Kindern eingesetzt. Manche Arten wirken jedoch stark abführend. Der Pflanzensaft ist roh giftig. ☒ In den Tropen Asiens; wird weltweit in warmen Klimaten angebaut, v.a. in China, S- und SO-Asien. (→Gurke)

Bittermandel : (*Prunus amygdalus* var. *amara*) Frucht einer Varietät des Mandelbaums aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Die B. enthält statt Zucker etwa 4 % Amygdalin, durch dessen Abbau Blausäure entsteht. ☉ B. und B.öl werden zum Aromatisieren von Likören wie dem Amaretto und in geringer Menge bei der Herstellung von Backwaren verwendet. ✖ Enthält verschiedene relativ giftige Substanzen, u.a. Blausäure, die für ihren bitteren Geschmack verantwortlich ist und dem B.öl vor dem Verkauf entzogen wird. Der Genuss grösserer Mengen (bei Kindern 5 - 12 Stk) kann tödlich wirken. (→Mandel; →Bittermandelöl)

Bittermandelöl : Ätherisches Öl aus Bittermandeln, heute meist jedoch synthetisch aus Benzaldehyd hergestellt, frei von Blausäure. ☉ Tropfenweise zum Aromatisieren von Nahrungsmitteln oder Backwaren. (→Öle; →Bittermandel)

Bittermelone : Kürbisgewächs; →Bittergurke

Bitterorange : Stammform vieler Zitrusfrüchte; →Pomeranze

Bixin : Der Farbstoff B., ein Carotinoidfarbstoff, den man aus den Samenschalen des südamerikanischen Orleanstrauchs (*Bixa orellana*) gewinnt, wurde zum Färben von Wolle, Seide und Baumwolle benutzt. Er ergab auf ungebeizten Geweben einen orangeroten bis gelborangenen Farbton, auf mit Alaunbeize vorbehandelten Stoffen ein tiefes Orange. Da aber die Lichtechtheit des B. von anderen, meist synthetisch hergestellten Farbstoffen übertroffen wird, hat es in der Textilfärberei in diesem Jahrhundert an Bedeutung verloren. Allerdings ist das B. nicht völlig von der Bildfläche verschwunden: Es findet heute vor allem als Lebensmittelfarbstoff Verwendung. Heute kommen Margarine, Butter und Käse durch B. zu ihrer orangeroten Farbe. (→Annatto)

Blacan (mal.) : Malaiischer Name für eine sehr scharfe und streng riechende feste Paste aus sonnengetrockneten, zermahlenden und in Salzlösung marinierten Garnelen (Garnelenpaste) resp. Krabben (Krabbenpaste). Die Paste wird in luftdichten Trögen ein bis zwei Wochen aufbewahrt, wieder in der Sonne zum Trocknen ausgebreitet und abermals gestampft. Dieser Vorgang wiederholt sich mehrere Male, denn dieses zwischenzeitliche Trocknen verhindert das Verderben. Die fertige Paste wird in runde oder eckige Formen gepresst und vor dem Verpacken nochmals der Sonne ausgesetzt. Die natürliche Farbe ist dunkelbraun, aber die Paste wird auch tiefrosa bis dunkelviolett eingefärbt angeboten. Durch ihren hohen Salzgehalt lässt sie sich gut aufbewahren, besonders wenn man sie von Zeit zu Zeit wieder zum Trocknen in die Sonne legt. Gleiches Herstellungsverfahren auch bei der indonesischen Paste mit Namen Trasi oder der thailändischen mit Namen Gapi. ☉ Dient hauptsächlich als Würze für spezielle südostasiatische Gerichte. Vor der Verwendung wird die Paste immer gegart, indem man die benötigte Menge auf ein Stück Folie schmiert, einwickelt und auf jeder Seite etwa eine Minute lang röstet, oder indem man die Paste ein paar Minuten lang in einem auf 180 °C vorgewärmten Ofen legt. Der strenge Geruch verflüchtigt sich dabei. Wird die Paste zusammen mit anderen Gewürzpastenzutaten gebraten oder gekocht, muss man sie nicht vorher einzeln garen. ☒ Malaysia. (→Trasi; →Gapi)

Blachan : (mal.) : Paste (auch Granulat) aus Garnelen; →Blacan; →Garnelenpaste

Black Oreo Dory (engl.) : Hochwertiger Speisefisch; →Petersfisch (Schwarzer -)

Blainville-Dornhai : Hochseefisch; →Dornhai

Blanc battu (frz.) : Quarkähnliches Milchprodukt aus pasteurisierter Magermilch, das ursprünglich aus Frankreich stammt. Die Milch wird mit Milchsäure-Bakterien und wenig Lab zur Gerinnung gebracht. Im Gegensatz zum →Quark wird die Molke jedoch nicht entfernt, sondern zusammen mit dem geronnenen Eiweiss zu einer sämigen Masse aufgerührt. B. ist geschmacksneutral und wird meist mit einem Fettanteil von 0% angeboten. ☉ Für kalte Saucen und Cremen, Wähengüsse. Für Suppen und warme Saucen B. nur warm werden lassen, nicht kochen. (→Milch)

Blanchieren : Garprozess für Blattgemüse, für alle übrigen Kochgüter ein Vorgaren. Gemüse in reichlich kochendes Wasser geben, kurz sprudelnd kochen, abgiessen oder mit einem Schaumlöffel herausnehmen und sofort unter kaltem Wasser (besser Eiswasser) abschrecken. Diese Technik wird häufig bei Gemüse angewendet, das eingefroren oder im Wok pfannengegert wird, da durch das kurze Kochen die Farbstoffe und Vitamine weitgehend erhalten bleiben. Durch B. werden ausserdem harte Blätter, etwa Weisskohl- oder Bananenblätter, weich genug, dass sie für Rouladen oder sonstiges aufgerollt werden können. B. bedeutet aber auch das kalte Aufsetzen von Fleisch, Knochen, Geflügel, auf den Siedepunkt bringen, abschäumen und in kaltem Wasser abschrecken.

Blankett : Ragout aus weissem Fleisch (Kalb, Lamm, Kaninchen, Hähnchen), auch Fisch oder Gemüse, in einer weissen, mit Eigelb und Rahm gebundenen Sauce, wird im Unterschied zum Frikassee von der Sauce separiert in Fleischbrühe gegart. (→Frikassee; →Ragout)

Blanquette (frz.) : Weisses Gericht; →Blankett

Blasenmakrele : Speisefisch; Pazifische →Makrele

Blasser Pfifferling : In allen Teilen blass gefärbter Speisepilz mit kräftiger Statur; →Pfifferlinge, Leistlinge; →Pfifferling (Blasser -)

Blassrote Tiefseegarnele : Garnelengattung; →Geisselgarnelen

Blätterkohl : Gemüsekohl; →Chinakohl; →Kohl

Blattgemüse : Dazu zählen u.a. Blattsalate, Brennessel, Brunnenkresse, Chicorée, Löwenzahn, Sauerampfer, Spinat, Stängelkohl und Radicchio; d.h. alle Gemüsegattungen, von denen wir hauptsächlich die Blätter essen. (→Gemüse)

Blattgold : Bis zu 0,0001 mm feingewalztes Gold; kann zur Dekoration von Konditoreiwaren und anderen Speisen verwendet werden.

Blattsellerie, Schnittsellerie : Gemüse- und Gewürzpflanze; →Sellerie

Blattsenf : Gelb blühende, kohlähnliche Pflanze; →Senf

Blaualgen : Zur Familie *Cyanophyceae* gehören u.a. →Spirulina

Blaubarsch, Blaufisch : (*Pomatomus saltator* - *P. saltatrix*) Gefrässiger, angriffslustiger Raubfisch aus der Familie der Blaubarsche (*Pomatomidae*), der sich in riesigen Schwärmen durchs Meer bewegt, vorzugsweise im Gefolge anderer Fischschwärme wie z.B. Makrele und Hering, von denen er sich ernährt. Der B. hat einen lang gestreckten Körper mit gegabelter Schwanzflosse, einen grossen Kopf und ein grosses Maul. Seine mit kleinen Schuppen überzogene Haut ist am Rücken bläulich grün und an der Unterseite silberfarben. Der B. kann eine Länge von bis zu 1,50 m erreichen und bis zu 25 kg wiegen, ist jedoch meistens zwischen 40 und 60 cm lang und wiegt zwischen 5 und 8 kg. Er hat mageres, gräulich gefärbtes aromatisches Fleisch und wird kulinarisch sehr geschätzt. Wird im Handel frisch oder tiefgefroren angeboten. ☹ B. sollte nach dem Fang sofort ausbluten, damit das Fleisch fest und aromatisch bleibt. Fische mit einer Länge von unter 15 cm brauchen nicht geschuppt zu werden. B. wird häufig grilliert, geschmort oder gedünstet. Er kann wie Makrele zubereitet werden, die er in vielen Rezepten auch ersetzt. Nur sehr kleine B. sollten gebraten werden, da grössere Exemplare zu viel Fett aufnehmen. ☒ Alle tropischen und subtropischen Weltmeere. (→Fische; →Meeresfische)

Blaubarsch (Neuseeländischer -) : Mitglied der Familie der →Sandbarsche

Blaubarsche : (*Pomatomidae*) Artenreiche Familie von schnellen räuberischen Meeresfischen mit entsprechend ausgestatteten Kiefern, die im Freiwasser in grossen Schwärmen alles angreifen, was in ihre Nähe kommt. (→Fische; →Meeresfische)

Blaubeere : Blaue Beerenfrucht; →Heidelbeere

Blaue Makrele : Speisefisch; Schleimige →Makrele

Blauer Warehou : Speisefisch aus der Familie der →Quallenfische

Blaufelchen : Süswasserfisch, gehört zur Familie der →Renken, Felchen oder Maränen

Blaugefleckter Felsenbarsch : Speisefisch; →Zackenbarsche

Blaugefleckter Papageifisch : Gefragter tropischer Speisefisch; →Papageifische

Blauhai : (*Prionace glauca*) Zu den Haie (*Selachiformes*) gehörende Gattung aus der Familie der Blauhaie (*Carcharhinidae*). Zu ihnen gehören mittelgrosse bis grosse Haie mit langgestrecktem spindelförmigem Körper und spitzer, langer Schnauze. Das auffallendste Kennzeichen der Spezies *Prionace glauca* sind der leuchtendblaue Rücken und die sehr langen, sichelförmigen Brustflossen. Die Haut ist fast glatt, mit kleinen Hautzähnen. Höchstlänge bis knapp über 4 m. Der B. ist in allen tropischen bis gemässigt-warmen Meeren weltweit verbreitet. Ernährt sich von Schwarmfischen (v.a. Makrelen und Heringen), daneben auch von Dorschfischen, Dornhaien und Tintenfischen. ☹ Als Speisefisch ist er v.a. in Japan sehr geschätzt und dort in grossen Mengen auf den Märkten. (→Haie)

Blauhecht : (*Antimora rostrata*) Grösste Art aus der Familie der Tiefseedorsche (*Moridae*). Er wird bis zu 60 cm lang und fällt durch seine violette Färbung auf. (→Tiefseedorsche)

Blaukochen : Garmethode bei Fischen mit Haut, die im Ganzen oder in grossen Stücke serviert werden, etwa Aal, Forelle, Karpfen und Schleie usw. Dabei geht es weniger um den Geschmack als um das Aussehen, denn durch das Kochen in Essigwasser bekommt die Haut einen zarten Blauschimmer.

Blauleng : Aalförmiger Fisch aus der Familie der Dorsche; →Leng

Blaunase : Speisefisch aus der Familie der →Schwarzfische

Blauwal : Bartenwal aus der Familie der Furchenwale; →Wale

Blei : Süswasserfisch; →Brachsen

Bleichen : Verfahrensschritt bei der →Heisspressung von Rohöl

Bleichsellerie : Hellgrüne, fast weisse fleischige Blattstiele, ohne Knollen; →Sellerie

Bleu (frz.) : Garzustand von Rind- und Lammfleisch: im Innern noch roh.

Blind backen : Einen Kuchenboden mit Pergamentpapier bedecken und mit Hülsenfrüchten (z.B. getrocknete Schälern) belegt (vor)backen, damit er schön flach bleibt und später belegt werden kann.

Bliny (russ.) : Kleine, nicht zu dünn, in Butter oder Oel gebratene Hefefladen (meist) aus einem Gemisch aus Buchweizen- und Weizenmehl (auch Hirsemehl), locker, weich und saugfähig; wird i.a. mit eiskalter saurer Sahne zu Kaviar, geräuchertem Lachs, zu Salzheringen u.ä. gegessen; auch süss mit Honig als Nachtisch. Wenn man den Teig für die B. über Nacht stehen lässt, erhält er seinen typischen säuerlichen Geschmack. B. lassen sich gut einfrieren und danach in der Bratpfanne mit etwas Butter, oder in der Mikrowelle aufwärmen. ☒ Russland sowie Länder der GUS (→Crêpe; →Pfannkuchen)

Bliny s Ikra (russ.) : Buchweizenpfannkuchen mit Kaviar. ☒ Russland sowie Länder der GUS. (→Bliny)

Blondieren : Schalotten-, Zwiebelscheiben u.ä., auch Mehl für weisse Mehlschwitze in Butter bräunen.

Blood cockle (engl.) : Familie von zweischaligen Mollusken; →Archenmuscheln

Blue-spotted sea bass (engl.) : Blaugefleckter Felsenbarsch; →Zackenbarsche

Blue Warehou (engl.) : Speisefisch aus der Familie der →Quallenfische

Blumenkohl : (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) Kohlgattung aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) mit kompaktem Kopf, der sich aus zahlreichen, noch nicht voll entwickelten Blütenknospen zusammensetzt, die sich von einer kurzen Hauptachse aus verästeln. Lässt man ihn reifen, werden aus den Blütenknospen kleine, relativ geschmacklose gelbe Blüten. In der Regel ist der B. weiss, es gibt aber auch

rote Sorten, die sich beim Garen grün färben. Der rote B. hat grosse Ähnlichkeit mit dem Brokkoli, gart schneller als die weisse Sorte und schmeckt auch milder als diese. Der Kopf wird von mehreren Lagen grüner Blätter eingerahmt, die am Strunk ansetzen und ihn vor direkter Sonnenbestrahlung schützen. Manchmal werden sie auch von Hand um den Kopf gelegt, damit er seine weisse Farbe behält. Die langen, kräftigen äusseren Blätter sind dunkelgrün, die inneren Blätter sind kleiner, zarter und haben eine gelblich grüne Farbe. ☹ Nicht zu empfehlen sind Köpfe mit braunen Flecken oder solche, die bereits zu blühen beginnen. B. wird ähnlich zubereitet wie Brokkoli, den er in den meisten Gerichten auch ersetzen kann, und kann sowohl roh als auch gegart verwendet werden. Um seine Farbe zu erhalten, ist es ratsam, dem Kochwasser etwas Essig oder Zitronensaft zuzufügen. Eignet sich gut als Gemüsebeilage und wird sowohl in Suppen, Eintopf- und Nudelgerichten, als auch in Mixed Pickles, Würzsaucen und Chutneys verwendet. Sehr gut schmeckt er auch gratiniert oder in Begleitung einer Sauce. Kann gekocht, gedämpft, geschmort, pfannengebraten oder in Mikrowelle gegart werden. ✖ B. ist reich an Vitamin C, Folsäure und Kalium und enthält ausserdem Vitamin B6 und Nikotinsäure. Gegart enthält er ebenfalls sehr viel Vitamin C und Kalium sowie viel Folsäure und etwas Vitamin B6 und Kupfer. Durch seinen Anteil an Zitronen- und Apfelsäure ist er im Vergleich zu allen anderen Kohlarten am bekömmlichsten und soll wie diese vor Krebserkrankungen schützen. ☒ Kleinasien, wird heute weltweit kultiviert, haupts. in Asien und Europa. (→Kohl; →Gemüse)

Blut : Wird als Bindemittel für spezielle Saucen verwendet. Da B. eine proteinreiche Substanz und daher leichtverderblich ist, muss darauf geachtet werden, dass nur frisches B. verwendet wird.

Blütenkohl : Gemüsekohlgattung; →Blumenkohl

Blütenkohl (Chinesischer -) : Chinesische Gemüsekohlgattung; Choy Sum; →Chinakohl

Blütenstandsgemüse : Dazu zählen beispielsweise Artischocke, Blumenkohl und Brokkoli. (→Gemüse)

Blutskopf : Meeressäuger; →Delfine

Blutwurst : Enthält einen unterschiedlich hohen Anteil an Blut (10 - 25 %), das zusammen mit zerkleinerten Schwarten, Fleisch und Innereien gekocht und gewürzt wird. Man nimmt an, dass B. eines der ersten von Menschen zubereiteten Lebensmittel war, da sie bereits in 5'000 Jahre alten Texten erwähnt wird. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten der B.zubereitung, weil das Verhältnis von Blut und Wurst beliebig verändert werden kann und ausserdem unterschiedlichste Zutaten wie Zwiebeln, Spinat, Rosinen, Äpfel, Pflaumen, Kastanien, Milch, Sahne, Brandy, Griess, Weissbrot, Haferflocken, Gewürze oder Kräuter verwendet werden. Diese Mischung wird in Naturdarm gefüllt und dann gedünstet. Heute unterscheidet man zwischen B. und Wurst aus weissem Fleisch, die eine neuere Variante darstellt. Sie wurde im Mittelalter von einem Pariser Metzger erfunden, der sich den Weihnachtsbrauch, nach der Mitternachtsmesse Haferschleim mit Milch zu essen, zu Nutzen machte, indem er dem Haferschleim noch Eier, weisses Fleisch, Schweinefett und Gewürze zufügte und die Mischung in ein Stück Naturdarm füllte. Diese Wurst, die noch immer als Pariser Wurst bezeichnet wird, ist v.a. zur Weihnachtszeit erhältlich. ☹ B. ist nicht nur ein herzhafter Brotbelag, sondern kann auch in Scheiben geschnitten etwa 10 Minuten gebraten, gedünstet oder grilliert werden. Weisse B. wird meist bei schwacher Hitze gebraten, gedünstet, gebacken oder in Alufolie gegart. ✖ B. enthält viel Eisen und Vitamin B12, aber auch sehr viel Natrium (etwa 700 mg je 100 g). (→Fleischerzeugnisse)

Bo Bun Hue, Bun Bo Hue (viet.) : Aromatisch geschmortes Rindfleischgericht mit Nudeln und Zitronengras an würziger Brühe. Wird in tiefen Schalen als Suppe gereicht und stellt eine vollständige Mahlzeit dar. ☒ Vietnam

Bock : Ausgewachsenes Männchen geweih- oder horntragender Tiere (Gams, Hirsch, Reh, Schaf, Ziege, usw.).

Bocklamm : Bis 2 Jahre altes männliches kastriertes Tier oder nicht zur Zucht benutztes weibliches Tier. (→Schaf)

Bocksdorn : (*Lycium barbarum*) Aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) mit rotvioletten Blüten, scharlachroten, giftigen Beerenfrüchten und hängenden Zweigen. Winterharte Zierpflanze. Die roten Beeren werden im Herbst gesammelt und getrocknet. ☹ In der chinesischen und vietnamesischen Küche werden aus den getrockneten Beeren Gesundheitssuppen und Tee zubereitet. ✖ Sie sind in der chinesischen Naturheilkunde und in der chinesischen Küche für ihre blutdruck- und cholesterinsenkende Wirkung bekannt, sie kräftigen Leber und Nieren und stärken die Sehkraft. Gegen Hexenschuss, Impotenz und klimakterische Beschwerden.

Bockshorn : Frucht des Johanniskrautbaums; enthält süssliches Mark; →Karob

Bockshornklee : (*Trigonella foenum-graecum*) Einjährige Würzpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*), ist verwandt mit der Erbse und erreicht eine Höhe von 30 - 60 cm; seine gelben, manchmal auch leicht violetten Blüten wachsen in den Blattwinkeln. Die langen, schmalen Fruchtschoten enthalten 10 - 20 winzige, leicht zusammengedrückte braungelbe Samen, die wie die Pflanze einen starken Duft verströmen. Sie schmecken bittersüß und hinterlassen geröstet einen intensiven Nachgeschmack, der an Karamel oder Ahornsirup erinnert. ☺ Die Samen werden getrocknet im Ganzen, gemahlen und zerstoßen zum Würzen von Suppen, Gemüse, Käse, Chutneys und Pickles verwendet und v.a. der Currypaste beigemischt. Aus den Samen wird auch ein künstlicher Ahornsirup-Geschmacksstoff hergestellt. Die frischen Sprossen schmecken sehr gut als Salat. In einigen afrikanischen Ländern und in Indien isst man die Blätter und jungen Schösslinge als Gemüse oder werden als Würze von Suppen, Eintöpfe, Dal- Geflügel- und Fleischgerichte verwendet. Die Blätter finden auch Verwendung in der Tandoor-Küche. Zur Teebereitung können Samen, Blätter und Keime verwendet werden. In Indien war B. schon immer eine wichtige Zutat für Currys. In der südindischen Küche wird er häufig zum Würzen von Broten, Teigen, Chutneys und Linsen verwendet. ✖ Die Samen enthalten bis zu 40 % Pflanzenschleim, der den Milchfluss anregt und aphrodisierend, appetitanregend, magenstärkend und tonisierend wirkt; die Samen werden zur Behandlung von Abszessen und Magenschmerzen verwendet und sind in schmerzlindernden Umschlägen enthalten; sie schützen zudem die Schleimhäute und fördern die Verdauung. Die Blätter des B. wirken hustenlindernd, beruhigend, adstringierend und entwässernd. Wichtiger Lieferant von Diosgenin, das bei der synthetischen Herstellung von Sexualhormonen und für die orale Empfängnisverhütung gebraucht wird. ☒ Indien, Pakistan, Mittelmeerraum.

Bockspetersilie : Würzkräut; →Pimpinelle

Boeuf Stroganoff, Boeuf Stroganow (frz.) : Internationales Gericht der Haute cuisine; →Bef Stroganow

Bohnen : (*Canavalia - Cyamopsis - Dolichos - Glycine - Lablab - Macrotyloma - Pachyrrhizus - Phaseolus - Psophocarpus - Sphenostylis - Vicia - Vigna*) Sammelbezeichnung für artenreiche Hülsenfrüchte aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) von unterschiedlichen Ursprungs; eine der ältesten Kulturpflanzen, wird in aller Welt als Gemüse- und Futterpflanze angebaut. Der Name B. bezeichnet sowohl die Hülse, die man als Gemüse verzehrt, als auch die essbaren Samen, die frisch und getrocknet werden können. Man unterscheidet zwischen altweltlichen und neuweltlichen Bohnen. *Vigna* wurde beispielsweise früher als *Phaseolus* bezeichnet. Inzwischen ist *Vigna* für die altweltlichen Bohnen und *Phaseolus* für die Bohnen (meist tropischer Art) aus der Neuen Welt reserviert. Die Gattung *Phaseolus* kennt mehr als 200 Arten und die Gattung *Vigna* umfasst zwischen 100 und 150 Spezies und Subspezies, die sich in Form, Farbe, Geschmack und Nährstoffgehalt unterscheiden und die nach ihrer Verwendungsart in frische B. und Trocken-B. aufgeteilt werden. Es sind vielfach kriechende oder kletternde, seltener strauchartig aufrecht wachsende Gewächse. In der Regel haben die verschiedenen Spezies gestielte, dreizählige Blätter, achselständige Blüten oder Blütentrauben sowie Hülsen, die denen von Erbsen ähnlich sind, aber auch lang und fadenförmig sein können. Insbesondere Trocken-B. zählen in Asien, Lateinamerika und Afrika zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Die Acker-B. (*Vicia faba* var. *minor*) stammt aus S-Asien; ihre Samen dienen als Viehfutter. Die Sau-, Puff- oder Pferde-B. (*Vicia faba* var. *major*) wird besonders in Europa und China als Gemüsepflanze und Viehfutter angebaut. Die Garten-B. (*Phaseolus vulgaris*), aus Amerika stammend, kommt als niedrige Busch-B. und als windende Stangen-B. vor; die Hülsen werden als Gemüse-B. (grüne und gelbe Pflück-B.), die Samen als Trocken-B. (Zucker-B., Perl-B.) genutzt. Die Feuer-B. oder Prunk-B. (*Phaseolus coccineus*) wird meist als Zierpflanze angebaut. Die Lima- oder Mond-B. (*Phaseolus lunatus* syn. *Phaseolus limensis*) wird in den Tropen und Subtropen als Gemüse- und Trocken-B. kultiviert. Die Mung-B. (*Vigna radiata - V. aureus*) ist Volksnahrungsmittel in Asien, Afrika und Mittelamerika. Die Helm-B. (*Lablab purpureus*) wird in Ägypten und Vorderindien angebaut; ihr Stroh dient als Viehfutter. Die Augen-B. oder Kuh-B. (*Vigna unguiculata - V. sinensis*) wird besonders in Vorderindien und Afrika als Gemüse genutzt. Im übertragenen Sinn gilt B. auch als Bezeichnung für ähnlich geformte Samen völlig anderer Pflanzengattungen, wie Kaffe- oder Kakao-B. u.a. ☺ Frische B. sollten fest und knackig sein, eine intensive Farbe haben und regelmäßig geformt sein. Sie sollten erst unmittelbar vor der Zubereitung gewaschen werden. Anschliessend werden die Enden abgeschnitten und, falls erforderlich, die Fäden abgezogen. Trocken-B. werden mehrere Stunden in kaltem Wasser eingeweicht, wodurch sie die Garzeit verkürzt und sie leichter verdaulich werden. Frische B. werden gegart und in der Regel mit und ohne Sauce als Gemüsebeilage gereicht. Ausserdem schmecken sie in Salaten, Suppen und Eintopfgerichten sowie eingelegt und gratiniert. Trocken-B. werden im Ganzen oder püriert warm oder kalt gegessen. Sie werden für Suppen, Eintopfgerichte und Salate verwendet und harmonisieren mit vielen Kräutern und Gewürzen. In Indien werden sie häufig scharf gewürzt als Hauptmahlzeit zu Reis oder Fladenbrot gegessen. Frische B. sollten nur kurz in wenig Flüssigkeit gegart werden, damit Geschmack, Farbe und Nährstoffe erhalten bleiben. Je nach Sorte und je nachdem, ob sie im Ganzen oder in Stücke geschnitten zubereitet werden, benötigen sie eine Garzeit von 5 - 15 Minuten. Bei eingeweichten Trocken-B. beträgt die Garzeit je nach Sorte zwischen 1 ½ und 2 Stunden. ✖ Rohe frische B. enthalten viel Kalium und Folsäure, etwas Vitamin C, Magnesium, Vitamin B1, Eisen, Vitamin A und Nikotinsäu-

re sowie geringe Mengen an Kupfer, Phosphor und Kalzium. Gegarte frische B. enthalten sehr viel Kalium sowie etwas Vitamin C, Magnesium, Eisen und Vitamin A. Sie wirken harntreibend, krampflösend und blutreinigend. Die meisten Trocken-B. enthalten sehr viel Kalium und Folsäure, viel Magnesium und Eisen sowie etwas Kupfer, Phosphor, Zink, Vitamin B1, Nikotinsäure und Vitamin B6. ☒ Wird je nach Sorte weltweit angebaut. (Acker-B.; →Augen-B.; →Adzuki-B.; →Catjang-B.; →Dicke-B. <Grosse-B., Pferde-B., Puff-B., Sau-B.>; →Dörr-B.; →Erd-B.; →Feuer-B.; →Flügel-B. <Goa-B.>; →Garten-B.; →Helm-B.; →Jack-B.; →Lima-B. <Mond-B.>; →Matten-B.; →Mung-B.; →Perl-B.; →Pete-B. <Stink-B.>; →Pferdebohne; →Schlangen-B. <Spargel-B.>; →Schwert-B.; →Soja-B.; →Urd-B.; →Yam-B.; Afrikanische →Yam-B.; u.v.a.)

Bohnen, fermentierte : Ein wichtiges Würzmittel und Salzersatz in der chinesischen Küche, das es in verschiedenen Varianten in Chinaläden zu kaufen gibt: als Paste oder ganze Bohnen, die frisch und nur mit Salz konserviert oder zusätzlich getrocknet werden. Pasten sind oft mit Gewürzen wie Chili, Sojasauce und Zucker gemischt. Getrocknete Sojabohnen werden gekocht, gesalzen und fermentiert, bis sie beinahe schwarz und weich sind. In luftdichten Gläsern sind sie fast unbegrenzt haltbar. Vor Gebrauch sollten sie gewaschen und getrocknet werden. Man kocht sie ganz, feingehackt oder als Püree. ☉ Bohnen sind wegen ihres Nährwertes wichtig für die chinesische Kost; man bekommt sie in vielen verschiedenen Formen. Mit am meisten verwendet werden fermentierte Bohnen, die aus schwarzen Bohnen mit Salz und Knoblauch hergestellt werden. Bei Bedarf nimmt man die gewünschte Menge aus dem Glas, spült sie ab, lässt sie abtropfen und zerdrückt sie. In der Speisekammer halten sie einige Wochen; wenn sie auszutrocknen drohen, gibt man etwas Erdnuss- oder Maiskeimöl dazu. Getrocknete und/oder gesalzene schwarze Sojabohnen nimmt man vor allem für geschmortes Fleisch und Gerichte mit Bittergurken. Mit ihrem herben, salzigen Geschmack werden sie auch zu Saucen für Geflügel und Fisch verwendet, manchmal auch mit scharfen Gewürzen kombiniert. Getrocknete, fermentierte Bohnen schmecken sehr intensiv und werden daher vor der Verwendung kalt abgespült und wie Trockenpilze eingeweicht. ☒ China. (→Bohnen in Salzlake; →Bohnenpaste; →Bohnensauce)

Bohnen in Salzlake : Fermentierte schwarze Bohnen in Salzlake. Kleine, eingesalzene Bohnen, die Fleisch- und Fischgerichten eine ganz spezielle Note verleihen. Vor Gebrauch weicht man sie zehn Minuten in kaltem Wasser ein, damit sie nicht zu salzig schmecken. ☒ China. (→Bohnen, fermentierte)

Bohnenkäse : Quark aus Sojamilch; →Tofu

Bohnenkeimlinge, Bohnensprossen : Zarte Keimlinge der →Mung- oder →Sojabohne, vielseitig verwendbares, gesundes Gemüse mit hohem Nährwert als Beilage zu Gemüse, Salaten, Fleisch- und Reisgerichten. B. in Spitzenqualität sind sauber, kurz, kräftig und ohne Druckstellen. ☒ O-Asien

Bohnenkraut : (*Satureja hortensis* var. *S. montana*) Einjähriges Würzkraut aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Man unterscheidet zwei B.arten: das einjährige „Sommer-B.“ (*S. hortensis*) und das mehrjährige „Winter-B.“ (*S. montana*). Die stark duftenden grünen Blätter des Sommer-B., das etwa 25 cm hoch wird, sehen aus wie dicke Nadeln. Vor dem Aufblühen verströmen die in den Blattachsen sitzenden bläulichen oder weissen Blüten einen frischen Duft, der an Minze und Thymian erinnert. ☉ B.blätter werden frisch und getrocknet verwendet. Getrocknetes B. ist gerebelt oder in Pulverform erhältlich, man gibt es immer erst kurz vor dem Servieren dazu, damit sein Aroma gewahrt bleibt. Nicht zu viel davon nehmen, da es ein Gericht leicht bitter schmecken lässt; meist genügt schon eine Prise. Man verwendet B. zum Würzen von Ziegenkäse und Essig. Besonders gut passt es zu Hülsenfrüchten, Saucen, Salaten, Suppen, Eintöpfen, Marinaden, Fleisch und Wild, Füllungen, Pasteten, Gemüse und Salatdressings. Man kann es gut mit Kerbel und Estragon kombinieren. ✳ B. wirkt krampflösend, antiseptisch, schleimlösend, tonisierend und blähungshemmend. Es hindert Krankheitskeime an der Vermehrung, so dass der Körper genügend Widerstandskraft mobilisieren kann. In der Antike galt B. als Aphrodisiakum. Für einen Tee nimmt man pro Tasse 1 TL getrocknetes B., übergiesst es mit kochendem Wasser und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. ☒ Kleinasien, Mittelmeerregion.

Bohnenpaste : Dicke Würzpaste aus fermentierten Bohnen, Weizenmehl, Hefe und Gewürzen, scharf mit Chili und Sojabohnen, süsslich nur mit Sojabohnen; die Zutaten allerdings sind sehr verschieden. Man findet Bohnenpasten in Dosen oder Gläsern. Es gibt zahlreiche Sorten, u.a.:

Gelbe Bohnenpaste : (Yellow Bean Paste) Hergestellt aus gelben Sojabohnen und sehr salzig. Sparsam verwendet ist sie delikat, stark dosiert dagegen überdeckt sie andere Aromen, statt sie zu ergänzen. ☒ China

Scharfe Bohnenpaste : (Hot Bean Paste) Wird in chinesischen Provinzen Sichuan und Hunan zu jeder Mahlzeit gereicht. Sie besteht aus Sojabohnenpaste und zerstoßenen, in Öl gebratenen, scharfen roten Chilischoten, Gewürzen und Knoblauch. Das salzige und feurigscharfe Produkt verleiht Speisen aus Sichuan und Hunan ihren typischen Geschmack. ☒ China

Scharfe schwarze Bohnenpaste : (Hot Black Bean Paste) Eine Zubereitung aus schwarzen, fermentierten Sojabohnen, Mehl, Salz und einer speziellen Art Schimmelpilz, der den Gärungsprozess fördert.

Zudem wird sie mit Chilischoten gewürzt. Gehört zu den schmackhaftesten Würzmischungen und eignet sich besonders für Krabben. ☒ China

Süsse Bohnenpaste, Hoisin-Sauce : (Sweet Bean Paste) Eine salzigsüße Sauce aus mit Salz, Zucker, Chili, Knoblauch und anderen Gewürzen fermentierten Sojabohnen. Wird für Marinaden, als Würze und als Dip verwendet. Ausgezeichnet für Grillsauce (Bar-B-Q), für Fleisch- und Geflügelgerichte. ☒ China

Süsse rote Bohnenpaste : (Sweetened Red Bean Paste) Eine dicke, süße Masse aus roten Bohnen, die als Füllung für Kuchen, Teigtaschen und Brötchen verwendet wird. ☒ China

Bohnenquark : Quark aus Sojamilch; →Tofu

Bohnensauce : Auf der Basis von fermentierten Sojabohnen hergestellte Würzsaucen. (→Sojasauce)

Braune Bohnensauce : (Soy Ground Bean Sauce) Eine flüssigere Ausführung der fermentierten Bohnenpaste, die recht salzig, aber mild ist. Sie wird aus fermentierten gelben Sojabohnen, gemischt mit Mehl, Essig, Gewürzen und Salz hergestellt. ☒ China

Gelbe Bohnensauce : (Soy Yellow Bean Sauce) Aus gelben, in Salzlake fermentierten Sojabohnen hergestellt, gewöhnlich mit Chilis gewürzt. ☒ China

Scharfe Bohnensauce : (Soy Hot Bean Sauce) Pikante Würzsauce aus gesalzenen Sojabohnen, Chilis, Wasser, Zucker, Palmöl, Knoblauch, gesalzene schwarze Bohnen, Sesamöl, Farbstoff, Essig und Gewürzzutaten. ☒ China.

Bohnensprossen : Nicht exakte Bezeichnung für →Bohnenkeimlinge

Bok Choy (chin.) : Chinesische Gemüsekohlgattung; →Chinakohl

Bombage (frz.) : Auftreiben des Deckels bei Lebensmittelkonserven infolge Zersetzung des Inhalts. 1. biologische Bombage: Gasbildung durch Bakterienwachstum infolge unzureichender Sterilisation; führt meistens zu Ungenießbarkeit, insbesondere bei Fleisch- und Fischprodukten; Gefahr durch lebensbedrohlichen →Botulismus. 2. chemische Bombage: Gaserzeugung durch chemische Vorgänge (z.B. durch Säureeinwirkung auf das Büchsenmetall). 3. physikalische Bombage: Druckerzeugung durch Zelldehnung oder Hitze- und Kälteeinwirkung.

Bombay duck (engl.) : Kleiner durchsichtiger Heringsfisch - genannte Bombay-Ente - , feiner, scharfer Imbissbissen oder Würzzutat für Currygerichte. ☒ W-Küste Indiens, Malediven

Bombaysalat : Körnig gekochter Reis mit Mangowürfeln und roten Paprikaschoten in Essig-Öl-Sauce. Salat benannt nach der Hauptstadt des indischen Bundesstaats Maharashtra.

Bongo Bongo (fidj.) : Breiiges Gericht aus Muschelfleisch, Lotuswurzeln mit Kokosfleisch, Spinat und Sahne. ☒ Südseeinseln

Bonito (Echter -), Gestreifter Thun : Hochseefisch; →Thunfische

Bonito (Pazifischer -) : (*Sarda chilensis*) Makrelenähnlicher Schwarmfisch aus der Familie der Pelamiden (*Scomberomoridae*). Die Rückenflossen liegen nahe beieinander; hat einen aus Schuppen gebildeten Brustpanzer („Korsett“) und einen schlanken, gekielten Schwanzstiel. Die Schwanzflosse ist halbmondförmig. Er wird bis zu 1 m lang bei 5,5 kg Gewicht ☒ Ist im ganzen Pazifischen Raum von grosser wirtschaftlicher Bedeutung. (→Fische; →Meeresfische)

Bonito (Unechter -), Fregattenmakrele : Hochseefisch; →Thunfische

Bonitoflocken : In hauchdünne Späne gehobelter, geräucherter, an der Luft hartgetrockneter Echter Bonito. Die papierdünnen Flocken verwendet man für →Dashi u.a. mit →Kombu. Im Handel unter der Bezeichnung Hon Dashi oder Dashi-No-Moto erhältlich. ☒ Japan

Bo Nuong Kim Tien (viet.) : Rindfleisch-Rollen mit Bittermelone. Die krumme Luffa, ein schlanker Kürbis mit dunkelgrüner, kräftig strukturierter Schale, wird in ganz Südostasien verwendet. Obwohl das rohe Kürbisfleisch sehr bitter ist, bekommt es beim Kochen einen relativ milden Geschmack und ist wegen seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften sehr geschätzt. Die warzige, gurkenähnliche chinesische Bittermelone (→Bittergurke) kann als Ersatz genommen werden. ☒ Vietnam. (→Flügelgurke)

Borassuspalme : Palmengattung; →Palmyrapalme

Boretsch : (*Borago officinalis* var. *Borago officinalis alba*) Einjährige Würz- und Heilpflanze aus der Familie der Rauhschiff- oder Boretschgewächse (*Boraginaceae*) mit blauen oder violetten Blütensterne. Die Varietät „Alba“ ist eine weissblühende Pflanze. Die Pflanze hat lange Stiele, die normalerweise 30 - 45 cm hoch werden, in entsprechenden Böden aber auch bis zu 1 m erreichen können. Die langen, breiten Blätter sind faltig, rau und von langen weissen Haaren bedeckt. Ist die Pflanze ausgereift, werden die Blätter sehr steif. Der Duft der Blüten und Blätter erinnert an Gurken, weshalb man B. auch „Gurkenkraut“ nennt. ☹ B. wird roh oder gekocht verwendet. V.a. die jungen frischen Blätter schmecken sehr gut in Salaten, und man verwendet sie zum Würzen von Joghurt, Frischkäse und Vinaigrettes. B.blätter werden am besten frisch verarbeitet, da sie getrocknet schnell ihr Aroma verlieren. Die Blüten werden manchmal kandiert und zur Verzierung von Backwaren benutzt. Als Tee aufgebrüht kann man sie wie Minze verwenden, oder man tunkt sie in Wein oder geeisten Tee, da sie Getränken ein frisches Aroma verleihen. B. wird ähnlich wie Spinat zubereitet und kann diesen in den meisten Rezepten auch ersetzen. In Wasser gekocht verliert er jedoch viel von seinem Aroma. Die blauen (manchmal auch weissen) Blütensterne sind sehr attraktiv in Salaten, auf geeisten Sommersuppen oder kandiert auf Kuchen. Stempel und Staubgefässe müssen jedoch vor dem Verzehr entfernt werden. ✖ B. liefert reichlich Vitamin C und A, Kalium und Eisen; ausserdem enthält er Magnesium, Vitamin B2, Kalzium und Phosphor. Da B.blüten sehr stark schleimlösend wirken, sind sie als Tee zubereitet ein wirksames Heilmittel bei Erkältungen und Bronchitis. Darüber hinaus wirken sie entwässernd, abführend, blutreinigend und schweisstreibend. ☒ Kleinasien, Syrien; bei uns beim Gemüsehändler und auf Märkten im Kräuterbündel zu kaufen. (→Beinwell)

Borschtsch (russ.) : Russisches Nationalgericht; Kohlsuppe, meist mit roter Rübe (Rande) und Weisskohl, zusammen mit Möhren, Tomaten und Kartoffeln sowie mit Rindfleisch und/oder Schinken, Räucherfleisch, Würsten, usw. mit grossen Bohnenkernen, Dill, Knoblauch, Zwiebeln, Lorbeer und Essig. Für die meisten Menschen ist B. das russische Gericht schlechthin. Jeder Teller Suppe wird mit einem Löffel saurer Sahne abgeschmeckt! Es gibt B. in vielerlei regionalen Variationen: als heisse nahrhafte Suppe in den Wintermonaten, klar und gekühlt als Sommersuppe, mit verschiedenen Fleischsorten oder mit weniger orthodoxen Zutaten wie Pilzen oder Gerste. ☒ Ukraine, Zentralrussland, Nordkaukasus, Baltische Republiken, auch Polen und Rumänien.

Borstenhirse : Getreidepflanze; →Hirse

Borstsch (russ.) : Berühmte russische Suppe ukrainischen Ursprungs; →Borschtsch

Botulismus (lat.) : Selten gewordene, schwere Lebensmittelvergiftung durch unzureichend konserviertes Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst und Wurst sowie Räucherwaren. Das an sich harmlose anaerobe Bakterium *Clostridium botulinum* bildet unter Luftabschluss ein Nervengift (Botulinustoxin). Die toxinhaltigen Nahrungsmittel (meist Konserven) brauchen nicht unbedingt Veränderungen zu zeigen, meist fallen sie jedoch durch einen vorgewölbten Deckel (→Bombage), Verflüssigung oder säuerlichen Geruch auf. Da durch Abkochen zwar die Giftstoffe, nicht aber die Sporen abgetötet werden, können die B.-Erreger auch in abgekochten Lebensmitteln schnell neu auskeimen und wiederum Giftstoffe bilden. Nach Stunden, manchmal erst Tagen treten zunächst Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung und Magenschmerzen auf, später folgen Kopfschmerzen mit Sehstörungen (durch Augenmuskellähmung), Schwindel, trockener Mund, Schluck- und Sprachstörungen sowie Muskelschwäche. Der Tod tritt meist durch Atemlähmung oder Kreislaufversagen ein. Eine sofortige ärztliche Behandlung, in der Regel mit Botulinus-Serum sowie Magenspülung und Abführmittelgaben, ist angezeigt. B. ist eine meldepflichtige Erkrankung.

Botwinija (russ.) : Königin unter den russischen kalten Suppen. Ein Gericht aus Edelfischen, frischen Gemüsen und Kräutern, das in einem besonderen, mehrteiligen Geschirr mit Eiswürfeln serviert wird. ☒ Russland sowie Länder der GUS.

Bouchée (frz.) : Mundbissen; kleines, meist blind gebackenes →Pastetchen aus Blätterteig (salzig) oder Löffelbiskuit (süss) als Vorspeise, Zwischengericht, Dessert.

Bouchée à la reine (frz.) : Rundes «Königinpastetchen» mit Kleinragout aus Geflügel-, Kalbfleisch, Champignons usw. mit Gewürzen und in weisser Rahmsauce.

Bouillabaisse (frz.) : Der klassische Fischeintopf; lässt sich nur in grossen Portionen zubereiten nach so vielen Rezepten wie Kennern und Liebhabern. Der Eintopf enthält viele, mindestens dreierlei frische Felsenfische, darunter unbedingt der Drachekopf, auch Krustentiere, mit Fenchel, Lauch, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Gewürzen wie Knoblauch, Safran, einem Stückchen Orangenschale in Olivenöl gargezogen. Brühe und Fische werden separat serviert.

Bouilli (frz.) : gekocht, gesotten; steht für gekochtes Rindfleisch, Sied- oder Suppenfleisch

Bouillon (frz.) : Klare Brühe aus Fleisch, Geflügel, Fisch oder Gemüse. Sie wird als Consommé serviert, dient als Grundlage für die Zubereitung von Saucen oder als Kochflüssigkeit. Auch fertige Würze in Form von Granulat, Würfel oder Paste.

Boulette (frz.) : Fleischkügelchen, Fleischklops, →Bulette

Bouquet aromatique (frz.) : Kräuterbündel; gemischtes Kräutersträusschen aus drei Stängeln Petersilie, einem Zweiglein Thymian und einem frischen Lorbeerblatt - auch mit anderen Varianten. ☹ B. wird immer mitgegart. Man entfernt es vor dem Sieben der Brühe, dem Reduzieren des Schmorfonds und natürlich vor dem Servieren.

Bouquet garni (frz.) : Gemüsebündel (zusammengebundene Geschmackszutaten, wie Zwiebeln, Thymian, Lorbeer, Sellerie, Lauch, Petersilie etc.); Gemüse werden zu einem Bündel zusammengebunden und je nach Verwendung mit den entsprechenden Gewürzen ergänzt. Tournier- und Rüstabschnitte können auch in ein Tuch eingebunden werden. Die Zusammensetzung und das Verhältnis der Zutaten können unterschiedlich sein, sollten aber ein ausgeglichenes Aroma ergeben.

Boysenbeere : (*Rubus loganobaccus*) Rankende, dornige Beerengattung aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Kreuzung zwischen der Logan- und der Himbeere und der pazifischen Brombeere; sie wurde in den zwanziger Jahren des 20. Jh. erstmals in Kalifornien vorgestellt und 1937 in Neuseeland eingeführt. Die Beere ist etwa 3 cm gross und ähnelt der Brombeere. Sie ist robust und speziell geeignet für die Industrie, deren gleichbleibendes Aroma auch Einfrieren und Tiefkühlen nichts anhaben kann. Sie hat einen tiefen Kelch, in dem sich Insekten verbergen können. Deshalb gut verlesen. Wie andere Beerenarten vorsichtig waschen und verlesen. ☹ Essbar ist die gesamte Frucht. Zubereitung wie Himbeeren oder Brombeeren. Die Beere ist säuerlich und würzig. B. bekommt man v.a. in Fruchtjoghurts, als Tiefkühlware, Püree und Saft. ☒ Kalifornien; Neuseeland. (→Brombeere; →Himbeere; →Loganbeere)

Brachsen, Blei : (*Abramis brama*) Süßwasserfisch aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*) mit sehr hochrückigem, seitlich abgeflachten Körper, bleifarben mit Grünglanz, ältere Tiere golden schimmernd. Lebt in nährstoffreichen Seen und langsam fließenden Gewässern und ernährt sich von kleinen Bodentieren. ☹ Trotz ihrer vielen Gräten eignet er sich als Brat- oder Grillfisch, besonders aber zum Räuchern. (→Fische; →Süßwasserfische)

Brachsenmakrele (Pazifische -) : (*Brama japonica*) Die Mitglieder der Familie der Brachsenmakrelen (*Bramidae*) sind Tiefenfische, die sich vorwiegend von kleinen Schwarmfischen und Tintenfischen ernähren. Sie haben einen ovalen, hochrückigen Körper. Die Pazifische B. wird bis zu 60 cm lang und hat festes, wohl-schmeckendes Fleisch. ☒ N-Pazifik, von Japan bis zur Beringsee und südlich bis Niederkalifornien. (→Sichelbrachsenmakrele; →Fische; →Meeresfische)

Brachsenmakrelen (Schwarze -) : (*Formionidae*) Diese Familie besteht aus nur einer Art: Schwarze →Pampel (*Formio niger*), ein Schwarmfisch, der in tieferen Küstengewässern lebt. ☹ Ein hervorragender Speisefisch. ☒ Indopazifik. (→Fische; →Meeresfische)

Braisieren : Abgeleitet vom französischen Wort *braiser* (in wenig Flüssigkeit gar werden lassen). Garvorgang zwischen Braten und Kochen. Fleisch, Geflügel, geschmacksintensive Gemüse (Fenchel, Kohl, Sellerie u.ä.) in fettem Fleischsaft oder kräftiger Brühe halb schmoren, halb braten. (→Schmoren)

Bran (engl.) : Weizenkleie

Branntwein : Jede Flüssigkeit mit hohem Alkoholgehalt, meist durch Destillation (Brennen) einer vergorenen Maische gewonnen. Ausgangsstoff für die Maische sind in Asien hauptsächlich Reis, Hirse und/oder Sorghum, Weizen und andere Getreidearten sowie Bambus, Pflaumen, Pfirsiche und Chrysanthemen usw. ✖ Soll die Verdauung und den Kreislauf anregen. (→Weine)

Arrak : Aus dem Palmsaft der Atappalme, oder der Palmyrapalme oder der Zuckerpalme, der längere Zeit unbehandelt stehen bleibt, setzt die Gärung ein, die ihn innerhalb von rund 24 Stunden in →Palmwein verwandelt. Wenn man diesen natürlichen Palmwein destilliert, erhält man einen Branntwein, der als →Tuak in Indonesien und als A. in Sri Lanka bekannt ist. ☒ Sri Lanka

Fenjiou : Aus Hirse und Sorghum destillierter Branntwein. ☒ N-China, Provinz Shanxi

Kao Liang Jiu : Dieser Wein aus Sorghum (eine Hirseart) der Spezies *Sorghum nervosum* geht auf die Familie von Konfuzius zurück, was soviel heisst, wie „man kennt ihn schon ewig“. Er ist wasserklar wie Gin, mit einem Alkoholgehalt von 55 - 60 %. ☒ China

Mao-Tai : Der berühmteste chinesische Schnaps; hochprozentiger, klarer Schnaps mit einem überwältigenden Duft und beachtlichen Nachwirkungen, hergestellt aus Sorghum u.a. Nicht umsonst als weisser Blitz bekannt, findet man M.-Schnaps neben Shaoshing-Reiswein und Chinas ausgezeichneten Bieren auf jedem chinesischen Bankett. Neulinge sollten beim Genuss dieses Branntweins sehr vorsichtig sein, ebenso bei ähnlichen Spirituosen, wie etwa dem Kao Liang Jiu. ☒ SW-China, Provinz Guizhou

Mekhong : Reisbranntwein; preiswerter und weit verbreiteter thailändischer Whisky mit 35 Vol. % Alkoholgehalt. Schmeckt ausgezeichnet, ähnelt im Aroma und Aussehen dem amerikanischen Whiskey. ☒ Thailand

Reis-Branntwein : Hochprozentiger aus Reiswein destillierter Schnaps, den man hauptsächlich für Marinaden verwendet. Als Ersatz eignen sich Wodka, weisser Rum oder Weinbrand, doch das geschmackliche Ergebnis ist nicht ganz das gleiche.

Suju : Wodkaähnlicher koreanischer Schnaps aus Korn oder Kartoffeln. ☒ Korea

Tongkha : Getränk aus vergorener Hirse, ähnelt mehr dem Bier. Es wird aus roher Hirse, Hefe sowie Wasser hergestellt, ist milchig weiss und schmeckt leicht, aber nach einer durchzechten Nacht fühlt man sich angenehm entspannt. ☒ China; Tibet und Sichuan

Tuak : Aus dem Palmsaft der Atappalme, oder der Palmyrapalme oder der Zuckerpalme, der längere Zeit unbehandelt stehen bleibt, setzt die Gärung ein, die ihn innerhalb von rund 24 Stunden in →Palmwein verwandelt. Wenn man diesen natürlichen Palmwein destilliert, erhält man einen Branntwein, der als T. in Indonesien (fast ausschliesslich auf der Insel Bali) und als →Arrak auf Sri Lanka bekannt ist. ☒ Indonesien (Bali)

Wuliangye : 55-prozentiges Feuerwasser aus dem Westen Chinas, gleiche Herstellung wie →Mao Tai. ☒ China, Provinz Sichuan

Brät : Durchgedrehte, manchmal pikant gewürzte Rohmasse aus Schweine-, Rind- und/oder Kalbfleisch unter Zusatz von Trinkwasser und Kochsalz; für Brüh- oder Bratwürste sowie Füllungen und Klösse.

Braten : Garprozess bei mittlerer Hitze, uner fleissigem Begiessen mit Fettstoff, ohne Flüssigkeit und ohne Deckel im Ofen, im Kombidämpfer, im Umluftofen, am Spiess, im Niedertemperaturöfen. Lebensmittel in heisses Fett geben und auf dem Herd oder im Backofen garen. Beim Braten gibt man gar keine oder nur so wenig Flüssigkeit zu, dass etwas Sauce entsteht.

Braten im Ofen : Wir unterscheiden zwischen dem glasierten und dem englischen Braten. Für den glasierten Braten eignen sich Fleischstücke, die durchgebraten werden müssen, z.B. Kalb- und Schweinefleisch. Als englische Braten bezeichnet man gut gelagerte, zarte Stücke vom Rind wie Huft, Hohrücken, Roastbeef, Lamm oder Wild. Sie werden nicht durchgebraten.

Kurzbraten : Eignet sich für gut gelagerte kleine Fleischstücke wie z.B. Steaks, Entrecôtes, Medaillons, Plätzli oder Geschnätzelttes. Die Bratdauer beträgt nur wenige Minuten. Daher ist es wichtig, das Fleisch sofort auf vorgewärmten Tellern anzurichten. (→Pfannenrühren <im Wok>; →Sautieren)

Bratensatz : Bleibt als Rückstand beim Braten im Bräter oder in der Pfanne zurück. Der Bratensatz wird mit einigen Löffeln Flüssigkeit - Brühe (Fond), Wein oder Sahne - unter Rühren mit einem Holzlöffel vom Boden gelöst und als Saucengrundlage weiterverarbeitet.

Bräter : Hochwandiger Topf mit Deckel zum Braten oder Schmoren.

Brathähnchen : Junges Masthuhn, 7 - 8 Wochen alt, bei dem die Geschlechtsreife noch nicht eingesetzt hat. Gewicht 1 - 1,4 kg. ☉ Weisses, bis leicht gelbliches, zartes aber festes Fleisch mit charakteristischem Geschmack. (→Huhn; →Poulet)

Brathuhn : Schweres Masthuhn, welches durch besondere Mästung ein Gewicht von 2 - 2,5 kg erreicht. Mit Mais gefütterte Hühner haben gelbliches Fleisch. Schlachtung bei ca. 18 Wochen. ☉ Zartes Fleisch mit ausgezeichnetem „fertigen“ Geschmack. (→Huhn; →Poularde)

Bratklops : Hacksteak; →Frikadelle

Bratöl, Grillieröl : Aus Sojaöl mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen. ☉ Macht auf das Bratgut gestrichen das Fleisch aromatisch würzig. (→Öle)

Brauereikulturhefe : Der Brauer verwendet eine spezielle Art der →Hefe

Braunalgen : Zur Familie *Phaeophyceae* gehören u.a. →Arame, →Hijiki, →Kelp, →Kombu →Meeresbohne und →Wakame

Braunbär : Raubtiergattung; →Bären

Brauner Dornhai : Hochseefisch; →Dornhai

Brauner Filzröhrling : Speisepilz; →Filzröhrling (Brauner -)

Brauner Reis : Natur- oder Vollkornreis; →Reis

Brauner Zackenbarsch : Speisefisch; →Zackenbarsche

Brauner Zucker : Haushaltszucker; →Zucker (Brauner -)

Braune Saucen : →Saucen

Braunpilz : Mu-Err genannt, schwarzbrauner, runzeliger Speisepilz; →Judasohr

Braunzucker : Haushaltszucker; →Zucker (Brauner -)

Brautmyrte : (*Myrtus communis*) Immergrüne, 2 – 3 m hoch werdende Staude aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*) mit duftenden weissen, auch mehrfarbigen Blüten und dunkelgrünen, ovalen, aromatischen Blättern. Auch die Blüten der mehrfarbigen Myrte (*Myrtus communis variegata*), der Tarentinamyrte (*Myrtus communis ssp. tarentina*) und der mehrfarbigen Tarentinamyrte (*Myrtus communis tarentina variegata*) sind essbar und schmecken wie die B. ☹ Nur die Blütenblätter sind wirklich essbar. Ganze Blüten kann man kandieren und eignen sich zum Garnieren von Desserts und Kuchen.

Breakfast (engl.) : Frühstück. Das Frühstück ist die je nach Nationalität und Essgewohnheit unterschiedlich zusammengesetzte erste Mahlzeit des Tages. Am auffälligsten ist die „Frühstücksgrenze“ zwischen Grossbritannien resp. USA (American B.) und dem europäischen Festland (Continental B.). Die Briten und Amerikaner lieben eine ausgiebige Mahlzeit mit einer Auswahl von Früchten, Fruchtsäften, Konfitüren, Fruchtekompott, Zerealien, Eierspeisen, Fleisch, Fisch und Milchprodukten.

Breiapfel : Apfelähnliche Beerenfrucht; →Sapodilla

Breitwegerich : Würz- und Gemüsekraut; →Wegerich

Brem (indon.) : Indonesischer Reiswein; →Weine. ✉ Bali

Brennessel : (*Urtica* spp.) Gattung einer zweikeimblättrigen Krautpflanze aus der Familie der Nesselgewächse (*Urticaceae*), besonders in wärmeren Gebieten verbreitet; meist windblütige Kräuter, Sträucher oder Lianen mit unscheinbaren Blüten. Die Stängel und Blätter sind oft mit Brennhaaren versehen, beim Berühren bricht die Spitze der Härchen ab, und der untere Teil wirkt wie eine Injektionsnadel mit dem - noch unbekanntem - Nesselgift. Dieses Gift und der darin enthaltene Eiweißstoff Histamin verursachen die Quaddeln auf der Haut. Die ausgesprochen gesunden und heilkräftigen Blätter besitzen einen leicht pfeffrigen Geschmack und sind je nach Sorte unterschiedlich scharf. Am bekanntesten sind die Grosse und die Kleine B.

Grosse Brennessel : (*Urtica dioica*) Ist eine winterfeste Pflanze, die bis zu 1,50 m hoch werden kann und deren behaarter, gefurchter Stiel während des Wachstums allmählich verholzt. Die grossen, ovalen dunkelgrünen Blätter sind ebenfalls behaart, und in den Blattspitzen befindet sich eine hautreizende Flüssigkeit.

Kleine Brennessel : (*Urtica urens*) Kann bis zu 50 cm hoch werden. Ihre weichen, gezackten Blätter sind runder und noch schneidender als die der Grossen B.

☹ Blätter werden gepflückt, solange sie jung und zart sind und bevor der Stiel verholzt. Um die Hände zu schützen, empfiehlt es sich, dabei Handschuhe zu tragen. Die frischen Blätter werden ähnlich wie Spinat zubereitet und verursachen gegart keine Hautreizungen mehr. Wegen ihres hohen Chlorophyllgehalts bleibt ihr sattes Grün auch nach dem Garen erhalten. Sehr beliebt sind Suppen, häufig schmort man die Blätter auch mit Zwiebel und Knoblauch. Sehr junge Blätter oder die Blätter der weniger hautreizenden Sorten werden fein gehackt auch roh als Salat verwendet. ✉ B. enthält reichlich Vitamin A und C, Eisen, Kalzium, Kalium und Magnesium. Die Blätter wirken adstringierend, tonisierend, verdauungsfördernd, reinigend und harntreibend. Sie regen die Milchproduktion während der Stillzeit an und helfen bei Prostatabeschwerden, Rheuma und

Gicht sowie bei Galle- und Leberbeschwerden. Für einen Tee kocht man 2 gehäufte TL Blätter oder Wurzeln 5 Minuten in $\frac{1}{4}$ l Wasser. ☒ Eurasien; wächst in fast allen gemässigten Klimazonen.

Bridieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *brider* (zusammenbinden). Ausgenommenes, unzerlegtes Geflügel, Federwild, auch Fleisch, Fisch mit Faden und einer oder mehreren Binde-, Bridiernadeln in eine bestimmte Form bringen, damit es gleichmässig gebräunt, gegart und appetitlich angerichtet werden kann. (→Dressieren; →Fassonnieren; →Ficellieren)

Bries : Zweigeteilte weissliche Thymus- und Wachstumsdrüse von Kalb und Lamm, die am Brusteingang gleich unterhalb der Luftröhre liegt. Sie ist nur bei jungen Tieren zu finden, weil sie mit zunehmendem Alter schwindet. Das sehr zarte B. schmeckt überaus gut, und v.a. Kalbs-B. ist eine gefragte Delikatesse. ☉ B. sollte prall sein, glänzen, angenehm riechen und cremigweiss bis leicht rosafarben sein. B. wird zuerst gewaschen und anschliessend 2 - 3 Stunden in leicht gesalzenes Wasser gelegt, wobei das Wasser hin und wieder gewechselt werden sollte. Vor dem Garen sollte es kurz in kochendem Wasser blanchiert werden, damit es etwas fester wird und sich leichter verarbeiten lässt, wobei man 2 - 3 Minuten für Lamm-B. und 7 - 10 Minuten für Kalbs-B. rechnet. Nach dem Abkühlen entfernt man Haut, Venen und Knorpel, tupft das B. trocken und bereitet es nach Belieben weiter zu. Blanchiertes B. kann man grillieren (6 - 8 Minuten), sautieren (3 - 5 Minuten), schmoren (30 - 40 Minuten), dünsten (20 - 30 Minuten) oder braten (3 - 4 Minuten). Bei zu langer Garzeit wird es jedoch leicht trocken. ✖ B. enthält sehr wenig Fett, dafür aber viel Eiweiss, Nikotinsäure, Phosphor und Zink. Ausserdem ist B. eines der wenigen tierischen Nahrungsmittel, das Vitamin C enthält. (→Innereien)

Broche (frz.) : Bratspiess

Brochette (frz.) : kleiner Bratspiess

Brokkoli, Broccoli : (*Brassica oleracear var. italica*) Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Grüner Vorfahr des Blumenkohls, jedoch würziger und doch feiner als dieser; sollte sattgrün, geschlossen sein ohne welke Blätter und noch nicht blühend. ☉ Lässt sich wie Blumenkohl, aber mit Stängeln und zarten Blättern zubereiten. B. wird kurz blanchiert oder gegart gegessen. Blanchiert wird er meist mit einem Dip serviert oder für Vorspeisen und Salate verwendet. Bissfest gegart schmeckt er kalt oder warm; kalt wird er oft mit einem Dressing serviert, warm schmeckt er vorzüglich mit einer Sauce. Er eignet sich gut als Gemüsebeilage und wird auch in Suppen, Eintopf- und Nudelgerichten, Omeletten usw. verwendet. Da die Stiele eine längere Garzeit benötigen als die Röschen, ist es ratsam, sie einige Minuten vorzugaren; sehr dicke Stiele sollte man ausserdem in Stücke schneiden oder der Länge nach etwas einritzen, da sie dann schneller garen. B. kann man kochen oder dämpfen, schmoren und in der Mikrowelle garen. Wenn man der Kochflüssigkeit etwas Zucker beigibt, bleibt er schön grün. ✖ B. enthält sehr viel Vitamin C und Kalium, viel Folsäure sowie Magnesium, Pantothenensäure, Eisen und Phosphor. Wie die übrigen Mitglieder der Kohlfamilie enthält auch Brokkoli Betacarotene, denen eine vorbeugende Wirkung gegen Krebserkrankungen nachgesagt wird. B. ist leicht verdaulich und wirkt blutdruckregulierend. ☒ Kleinasien; wird heute weltweit angebaut. (→Gemüse; →Kohl)

Brokkoli (Chinesischer -) : Chinesische Gemüsekohlgattung; Gai Laan - Jie Lan; →Chinakohl

Brokkoli (Italienischer -) : Gemüsepflanze mit grünen, gross gezackten Blättern; →Stängelkohl

Brombeere : (*Rubus fruticosus*) Beerenfruchtgattung eines dornigen Buschs aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Von den mehr als 1'000 B.sorten wachsen die meisten wild. Durch Kreuzung von B. und Himbeeren sind neue Beerensorten entstanden, wie z.B. die Logan- und die Boysenbeere, die nach ihren Züchtern benannt wurden. Die B. mit ihren zarten weisslichen oder rosafarbenen Blüentrauben ist eine Sammelfrucht, d.h., sie besteht aus einer Ansammlung kleiner saftiger Steinfrüchtchen, von denen jedes einen winzigen Samen enthält. Die Beeren sind je nach Sorte schwarz, dunkelrot oder sogar gelblich weiss gefärbt. V.a. bei der schwarzen B. lässt sich häufig nur schwer feststellen, wann sie geerntet werden kann, da die Früchte meist schon vor der Reife schwarz werden. Wenn sie ihre volle Reife erreicht haben, sind die Beeren sehr süss und weich. Wie Himbeeren werden sie am besten am Morgen gepflückt; im Gegensatz zu diesen bleibt jedoch der innere Fruchtboden der B. in der Frucht stecken, wenn man sie vom Stiel löst. ☉ B. werden wie Himbeeren verwendet und schmecken frisch besonders gut zu Eiscreme und Joghurt oder mit Sahne. Man gibt sie in den Obstsalat und bereitet daraus Marmelade, Gelees, Sirup, Saft, Wein und Brantwein. ✖ B. enthalten viel Vitamin C, Betacarotin, Kalium, Magnesium und Kupfer. Sie wirken adstringierend, reinigend und abführend. ☒ Gedeiht in gemässigten Klimazonen und wird in Europa, N-Amerika, China und Australien angebaut. (→Boysenbeere; →Himbeere; →Loganbeere)

Bromelin : Enzym der →Ananas (nach dem schwed. Botaniker O. Bromel 1639 – 1705); es entsorgt überschüssiges Eiweiss, das sonst die Haut ungesund aussehen lässt.

Brot : Besteht im Wesentlichen aus Mehl, das mit Wasser, Salz und häufig noch mit Gewürzen oder Samen und Nüssen zu einem Teig verknetet wird. Diesen Teig lässt man eine Zeit lang gehen, formt ihn zu einem Laib und bäckt ihn im Ofen zu B. B. ist seit jeher in den meisten Kulturen eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Es gibt ungesäuertes B., wie z.B. die indischen Chapatis u.a., oder Sauerteig-B., das bei uns am häufigsten ist und mit Hilfe eines Treibmittels wie →Hefe und/oder →Sauerteig angesetzt wird. ☒ Im alten Ägypten wurden die ersten B.backofen erfunden, um 1300 v.Chr. gelangte die B.backkunst zuerst nach Palästina.

Brotfrucht : (*Artocarpus altilis* syn. *A. communis* syn. *A. incisus*) Immergrüner oder in Trockenzeiten laubwerfender, ausladend beästeter, bis 30 m hoher Baum aus der Familie der Maulbeergewächse (*Moraceae*), der in der Rinde, in den Blättern und in jungen Früchten stark klebrigen Milchsaft (Latex) führt. Die Frucht ist ein sog. Fruchtverband (Sorosis), der sich aus dem gesamten weiblichen Blütenstand entwickelt, indem dessen Achsengewebe gemeinsam mit den darin eingesenkten Blüten zu einer runden oder eiförmigen Frucht von bis zu 30 cm Durchmesser und mehr als 1 kg Gewicht heranwächst. Ihre grüne bis gelbgrüne, matte Schale ist in unregelmässig vier- bis sechseckige Felder gegliedert, die jeweils auf 1 Einzelblüte zurückgehen und sich an weichen, reifen Früchten leicht voneinander lösen. Die zahlreichen Kultursorten lassen sich in 2 Gruppen gliedern, deren Früchte und Blätter auffällig verschieden sind: (1) Fertile, samenentwickelnde Sorten, sie tragen auf jedem Feld der Fruchtrinde einen bis zu 1 cm langen, schmal-kegelförmigen, weichen, grünen Stachel; (2) häufiger angebaute samenlose Typen haben flache, stachellose Felder, aus den vergrößerten Hüllen der Einzelblüten entwickelt sich um eine kräftige zentrale Spindel das Fruchtfleisch. In jungen Früchten ist das stärkereiche, grünliche oder weisse Fleisch fest, mehlig und stark latexhaltig, zur Reife wird es blättrig-faserig, saftig, weich und schliesslich matschig. B.bäume fertiler Sorten entwickeln zahlreiche, leicht aus ihren fleischigen Fruchtwänden zu lösende, stumpf dreikantig-eiförmige oder breit-bohnenförmige Samen mit derber, glänzend dunkelbrauner Schale und weissem, nussigem Kern; die Mehrzahl der Fruchtanlagen bleibt jedoch steril. Die Samen erreichen Grössen bis zu 3 x 2,5 x 2 cm und keimen oft, bevor die Frucht vom Baum fällt. Die kräftigen, 9 - 12 cm langen Stiele der Früchte sind zum Ende keulig verdickt, kurz rauhaarig und grün. ☉ Die schmackhaften Früchte haben als Grundnahrungsmittel in den Tropen grosse Bedeutung, samenlose Früchte erntet man unreif, wenn das Fruchtfleisch noch fest, weiss und mehlig ist. Für den Verzehr werden sie geschält und in Scheiben geschnitten oder gewürfelt, mit Zucker, Salz oder anderen Zutaten gekocht, gebraten, geschmort oder gebacken. Sie lassen sich wie Kartoffeln zubereiten, sind nahrhaft und von angenehm mild-nussigem Geschmack. In Südostasien wird das Fleisch unreifer Früchte mit Gewürzen süßsauer eingelegt. Gekocht, getrocknet und gemahlen, lässt sich die unreife Frucht zu Keksen und Brot verarbeiten. Früchte fertiler Sorten werden wie die samenlosen unreif zubereitet, oder man lässt sie ausreifen und isst dann nur die schmackhaften Samen (Brotnüsse), die gekocht oder geröstet wie Maronen verwendet werden. Der klebrige Milchsaft des Baumes wird u.a. auch für die Herstellung von Kaugummi benutzt. ✳ Die Früchte der meisten Sorten haben roh abführende Wirkung und sollten nur gekocht verzehrt werden. Die Blätter finden vielerlei Verwendung in der Volksmedizin. ☒ SO-Asien oder Polynesien; wird weltweit in den Tropen angebaut.

Brotwurzel, Brotwurzelknollen : Tropische, stärkehaltige Wurzelknolle; →Yamswurzel

Brühe : Wird von Land zu Land und von Region zu Region unterschiedlich hergestellt. In der Regel werden Fleisch, Knochen, Geflügel oder Fisch und Krustentiere zusammen mit Gemüse über Stunden gekocht. Man schöpft den Schaum ab und giesst die Brühe zum Schluss durch ein mit einem Tuch ausgekleideten Sieb. Aus den Resten kocht man einen zweiten Aufguss, die Restenbrühe. Brühwürfel sind ein schlechter Ersatz. Um eine klare Brühe herzustellen, brät man einfach eine Handvoll Bohnenkeimlinge und kocht sie anschliessend in ¼ bis ½ Liter Wasser.

Dashi (jap.) : Der in der japanischen Küche hauptsächlich verwendete Grundbrühe, die aus →Kombu und →Bonitoflocken hergestellt wird. Den ersten Sud nennt man →Ichiban Dashi. Die Zutaten können ein zweites Mal verwendet werden, dies gibt dann →Niban Dashi, das für Kasserollen und Eintopfgerichte verwendet wird. ☒ Japan

Extrafine Brühe : Ist die Seele der chinesischen Kochkunst, in Aroma und Vielschichtigkeit einem edlen Wein vergleichbar. Sie wird nur für die feinsten Gerichte verwendet, besonders in Verbindung mit so teuren Zutaten wie z.B. Haifischflossen. Zutaten sind Hühnerfleisch, mageres Schweinefleisch, magerer geräucherter Schinken, Ingwer, Schalotten und getrocknete Orangenschalen. Die Zutaten werden in einem grossen Topf mit viel Wasser unbedeckt 5 Stunden geköchelt, anschliessend wird die Flüssigkeit durch ein Sieb gegossen und die Zutaten für die →Restenbrühe aufgehoben. ☒ China

Ichiban Dashi (jap.) : Ist der erste Sud, in dem die beiden Hauptzutaten Hanakatsuo (getrocknete →Bonitoflocken) und →Kombu gekocht wurden. Er wird hauptsächlich verwendet. ☒ Japan

Niban Dashi (jap.) : Der zweite Sud aus denselben Zutaten, ist weniger intensiv im Geschmack und wird für Eintopfgerichte, Fleischbrühen und Nudelsuppen gebraucht. Am besten ist die frisch zubereitete Brühe, aber Instantgranulate haben ebenfalls ein gutes Aroma und sind einfach im Gebrauch. ☒ Japan
Restenbrühe : Weil der chinesische Koch nichts wegwirft, werden die Resten von der Zubereitung der Extrafeinen Brühe für die Restenbrühe (Zweiter Aufguss) genommen. Die Resten werden unbedeckt 2 ½ Stunden geköchelt, anschliessend wird die Flüssigkeit durch ein Sieb gegossen und die Zutaten wegge-
worfen. ☒ China

Brühen : Nahrungsmittel (Gemüse usw.) vor der Zubereitung mit siedendem Wasser übergiesen oder mit Schaumlöffel, im Sieb kurz dareintauchen, um es zu reinigen, von unangenehmen Geruchs-, Geschmacksstoffen und Verunreinigungen (Würmern usw.) zu befreien oder das Schälen zu erleichtern. (→Blanchieren)

Brühwurst : Fleischerzeugnis; →Wurst

Brunch (engl.) : Der B. ist eine Mischung zwischen **Breakfast** (Frühstück) und **Lunch** (Mittagessen). Der B. ist im Prinzip ein erweitertes Frühstücksbuffet. Er könnte auch als spätes Frühstück oder als frühes Mittagessen bezeichnet werden.

Brunnenkresse : (*Nasturtium officinale* var. *Rorippa nasturtium-aquaticum*) Wild wachsender Wasserpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) an Bächen vorkommend mit ovalen, spitz zulaufenden, dunkelgrünen Blättern und dickstängligem, liegendem Kraut und weissen Blütchen. ☺ Frisch für Salate. Prickelnd scharf und rettichartig. In China verfeinert ihr pfeffriges Aroma Suppen und gedämpftes Gemüse. In Thailand, Laos und Vietnam würzt sie Salate, und in Japan dient sie zum Garnieren. Die Samen schmecken ähnlich wie Senfsaat - scharf und sehr aromatisch. Im Mörser zerrieben, würzen sie Saucen und indische Currygerichte. ✖ Gehört zu den Pflanzen, die reichlich Eisen liefern - wichtig für Menschen, die wenig Fleisch essen. Vermutlich wirken alle Kressearten gegen Pilzinfektionen im Darm und neutralisieren krebserregende Substanzen. (→Gartenkresse; →Kresse)

Brunoise (frz.) : In ganz kleine regelmässige Würfelchen geschnittenes Gemüse, in Butter gedünstet, für Suppen, Saucen oder Füllungen (Karotten, Sellerie, Lauch etc.).

Brüsseler Endivie : Garten- und Gemüsepflanze, aus der Wurzel der wilden Zichorie; →Chicorée

Brustwarzenseegurke : Walzenförmige Meerestiere; →Seegurken

Brydenwal : Bartenwal aus der Familie der Furchenwale; →Wale

Buah Keluak (mal.) : Samen eines tropischen Baumes; →Pangibaumsamen

Buah Kemiri (indon.) : Nüsse (Samen) des tropischen Kerzennussbaumes; →Kemirinuss

Buah Keras (mal.) : Nüsse (Samen) des tropischen Kerzennussbaumes; →Kemirinuss

Buah Kunci (indon.) : Ingwergewächs; Kleine →Galgantwurzel

Buah Pelaga (mal.) : Malabar-Kardamom; →Kardamom (Echter -)

Buchecker : (*Fagus* spp.) Baumfruchtgattung der Buche (*Fagaceae*). Der grosse, kräftige Baum wächst in den Wäldern der gemässigten Klimazonen der nördlichen Hemisphäre. Es gibt über 10 verschiedene Buchenarten, die etwa alle 3 Jahre grosse Mengen Früchte produzieren. B. verwendete man früher vorwiegend als Viehfutter. In Zeiten der Lebensmittelknappheit wurden sie zu Mehl verarbeitet, aus dem Brot gebacken wurde, und dienten als Ersatz für Kaffee. B. erinnern an kleine weissliche Esskastanien und schmecken ähnlich wie Haselnüsse, mit denen sie auch verwandt sind. Die pyramidenförmigen, fleischigen, stacheligen Fruchtkapseln enthalten jeweils zwei oder drei Samen. Ausgewachsen zerplatzen die Kapseln in vier Teile, und die B. fallen heraus. ☺ B. kann man zwar roh essen, aber sie schmecken milder, wenn sie wie Esskastanien geröstet werden. Da sie sehr fetthaltig sind, wird aus ihnen ein hervorragendes Öl gewonnen, das für seinen feinen Geschmack berühmt ist. B.öl kann sehr lange gelagert werden und ist wie Olivenöl sehr vielseitig zum Kochen verwendbar. ✖ Das in den B. enthaltene Fett besteht zu 75 % aus ungesättigten Fettsäuren. ☒ Gemässigte Klimazonen der nördlichen Hemisphäre.

Buchweizen : (*Fagopyrum esculentum* - *Fagopyrum tataricum*) Wird zwar meistens als Getreide betrachtet, gehört jedoch zu der Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*), zu denen auch u.a. Sauerampfer und

Rhabarber zählen. Die buschige Pflanze kann bis zu 1 m hoch werden und entwickelt stark duftende weisse oder rosafarbene Blütentrauben. Sie blühen über einen Monat lang und ziehen mit ihrem Duft viele Bienen an, die aus dem Nektar einen sehr aromatischen, dunklen Honig produzieren. Die dunklen, dreieckigen Samenkörner sind etwa so gross wie Weizenkörner. Wie diese müssen sie vor der Weiterverarbeitung entspelzt werden, wofür aufgrund ihrer Form ein spezielles Verfahren erforderlich ist: Nachdem sie gewaschen und nach Grössen sortiert worden sind, werden sie zwischen Mühlsteinen zerquetscht, wobei nur die harte äussere Schale entfernt wird, das Korn selbst jedoch unbeschädigt bleibt. Die Körner werden geröstet oder naturbelassen angeboten. ☺ Geschroteter oder ganzer gerösteter B. wird ähnlich wie Reis oder Kartoffeln verwendet. Meist wird er als Beilage serviert, oder man gibt ihn zu Suppen, Eintöpfen und Gebäck. Ungerösteter B. hat einen milderen Geschmack und passt besser zu feinen Speisen wie Fisch oder Desserts. Man kann B. ohne weitere Zutaten kochen oder mit anderen Getreidearten mischen. Die Körner werden in verschiedenen Ausmahlungsgraden auch zu Mehl gemahlen. Da B.mehl kein Gluten enthält, gehen B.teige beim Backen nicht auf. B. muss zum Brotbacken oder für andere gesäuerte Backwaren mit Weizenmehl vermischt werden. B.mehl verwendet man für Nudeln, Pfannkuchen, Plätzchen und die traditionellen B.kuchen. Aus B.mehl werden auch Blinys hergestellt, kleine russische Pfannkuchen, die zu Kaviar serviert werden. Die japanischen Soba-Nudeln bestehen aus einer Buchweizen- und Weizenmehlmischung. ✖ B. ist reich an Magnesium, Kalium, Zink, Vitamin B1 und B6, Phosphor, Eisen, Nikotinsäure, Kupfer und Folsäure; ausserdem enthält er Vitamin B2, Pantothensäure und Kalzium. Gekochte geröstete B.körner enthalten viel Magnesium sowie Kalium, Kupfer, Zink, Phosphor, Folsäure, Eisen und Pantothensäure. Ausserdem besitzen sie einen hohen Anteil an der essenziellen Aminosäure Lysin, dagegen nur wenig Methionin. B. enthält ausserdem 1 - 6 % Rutin, ein Wirkstoff, der zur Behandlung von Blutungen und Erfrierungen eingesetzt. B. ist nahrhaft und leicht verdaulich und gilt als guter Energiespender. Das frische Kraut enthält die bei Gefässerkrankungen wirksame Substanz Rutin. Sie wird bei Venenleiden, Krampfadern, bei chronisch venöser Insuffizienz eingesetzt. Die Pflanze wurde wegen seines Inhaltsstoffs Rutin zur Arzneipflanze des Jahres 1999 gewählt. ☒ Asien und N-Europa; wurde zwischen dem 10. und 13. Jh. weitläufig in China angebaut. Gelangte über Indien und die Türkei sowie Russland im 14. und 15. Jh. nach Mitteleuropa und im 17. Jh. nach Grossbritannien und Nordamerika.

Buckellachs : Pazifiklachs; →Lachs

Buckelwal : Bartenwal aus der Familie der Furchenwale; →Wale

Büffel : (*Bubalus*; *Syncerus*) Zwei Gattungen der Wildrinder in Asien (*Bubalus*) und Afrika (*Syncerus*) mit kräftigen, an der Basis breiten Hörnern, die bei beiden Geschlechtern vorkommen; Schulterhöhe 60 - 180 cm, Gewicht 150 - 1'200 kg. Weitere Kennzeichen sind erhöhter Widerrist, Muskelkamm auf dem Vorderücken, Schwanz mit Endquaste, spärliche Behaarung. Von den asiatischen B. (*Bubalus*) unterscheidet man zwischen

Anoa : (*Bubalus depressicornis*) Das kleinste lebende Wildrind (*Bubalus*), lebt in den Sumpfwäldern von Celebes. ☒ Indonesien

Wasserbüffel : (*Bubalus arnee*). Massiges Wildrind (*Bubalus*), das zum Haus-Büffel domestiziert wurde, einem der wichtigsten Haustiere in den Tropen. ☒ Indien und Indonesien

Büffelgalle : Aus der Galle eines Büffels der Gattung *Bubalus* gewonnene Würzzutat und Säuerungsmittel. ☒ N-Thailand. (→Büffel)

Bukkostrauch : (*Barosma betulina*) Der angenehme Geschmack erinnert an schwarze Johannesbeeren, kann als Aufguss zubereitet werden. ✖ Bei Blasenentzündungen mit brennenden Schmerzen beim Urinieren.

Bulette : Von den Hugenotten nach Berlin gebrachter rundlich ovaler Fleischklops (oder Kügelchen) aus durchgedrehtem Rind- und Schweinefleisch, eingeweichten Brötchen mit Ei, Zwiebel und Pfeffer, nach Belieben auch andere (Würz-)Zutaten, in heissem Schmalz goldbraun gebraten, warm, aber auch gern kalt als Zwischenimbiss zu Bier gegessen. (→Frikadelle)

Bulgalbi (kor.) : Spareribs (Rind oder Schwein) in der gleichen Vor- und Zubereitungsart wie →Bulgogi. ☒ Korea

Bulgur : Ist im Prinzip nichts anderes als ein vorgegartener Weizengriess, der aus ganzen geschälten und geschroteten Weizenkörnern nach einem jahrtausendealten Verfahren hergestellt wird, ähnlich dem Cous-cous, mit dem er manchmal verwechselt wird. Dabei wird das Getreide zuerst leicht gedämpft, anschliessend getrocknet und dann mehr oder weniger fein zermahlen. Das Ergebnis ist ein Getreideprodukt von goldgelber Farbe, das sich schnell zubereiten lässt und einen haselnussartigen Geschmack hat. ☺ B. wird für viele unterschiedliche Gerichte verwendet und ist eine schmackhafte Alternative zu Reis. Er passt auch gut in Sup-

pen, Salate und Füllungen oder kann zusammen mit Bohnen und Fleisch als Hauptgericht zubereitet werden. ☒ Naher Osten. (→Weizen)

Bulgogi (kor.) : Koreanisches Grillgericht mit zuvor in Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch, Zwiebeln, Zucker und Pfeffer mariniertem Fleisch aller Arten, meist Rindfleischscheiben. Das Fleisch wird am Tisch auf einer gewölbten heissen Eisenplatte grilliert. Vor dem Verzehr wird es in eine Sauce gedipt. ☒ Korea

Bulgur : Vorgegartener Weizengriess; →Bulghur

Bulle : Männliches →Rind

Bumbu (indon.) : Gewürzmischung

Bumbu Besegnek (indon.) : Handelsbezeichnung der Würzmischung für die Zubereitung von Hühnerfleisch. ☒ Indonesien. (→Besegnek)

Bumbu Kaceng (indon.) : Erdnußsauce

Bun (viet.) : Reisfadennudeln, ähneln einer Schnur und werden beim Kochen doppelt so dick und sehr weiss. ☒ Vietnam. (→Nudeln)

Bun Bo Hue, Bo Bun Hue (viet.) : Aromatisch geschmortes Rindfleischgericht mit Nudeln und Zitronengras an würziger Brühe. Wird in tiefen Schalen als Suppe gereicht und stellt eine vollständige Mahlzeit dar. ☒ Vietnam

Bunga Cengkeh (indon.) : →Gewürznelken

Bunga Kantan (mal.) : Knospe der roten Ingwerpflanze, dient als Zutat für Salate und Currys.

Bunga Lawang (indon./mal.) : →Sternanis

Bunga Pala (mal.) : →Muskatblüte

Buni : (*Antidesma bunius*) Immergrüner, tief verzweigter, bis 10 (- 20) m hoher Baum aus der Familie der Wolfsmilchgewächse (*Euphorbiaceae*) mit ausladenden hängenden Ästen. Alte asiatische Kulturpflanze. Die rundlichen Steinfrüchte stehen in dichten hängenden Trauben von bis zu 20 cm Länge. Die Einzelfrüchte messen etwa 1 cm im Durchmesser, sind 5 mm lang gestielt und haben eine dünne, glänzende Schale. Reifen in der Traube nicht gleichzeitig, sind erst grün, dann gelblich, zur Reife rot bis schwarzviolett. Essbares, saftiges, glasiges Fruchtfleisch bis 3 mm dick und von erfrischendem, saurem bis süßsaurem, wenig aromatischem Geschmack; Saft färbt sehr stark, es umschliesst einen eiförmigen, zugespitzten, verflachten und rings gekielten, harten, hellbraunen Stein mit warziger Oberfläche von etwa 9 x 7 x 4 mm Grösse. ☹ Die sauren Früchte werden im reifen, dunkelroten Zustand frisch als Obst gegessen; gedünstet können als Zutat zu Fisch und anderen Gerichten auch gelbliche, nicht ausgereifte B. verwendet werden. Mit Zucker gekocht werden die pektinreichen Früchte zu Gelee oder Marmelade verarbeitet. Vollreife Früchte liefern einen erfrischenden Saft, der regional zu Wein oder Essig vergoren wird. ☒ Tropische und subtropische Gebiete Asiens, vom Himalaja bis nach N-Australien, v.a. Indien, Sri Lanka und Indonesien.

Bun Tao (viet.) : Glas- oder Zellophannudeln aus Mungbohnenstärke, →Nudeln

Buntbarsche : (*Cichlidae*) Überaus grosse Familie, die mit etwa 600 Arten in den Gewässern der tropischen und subtropischen Gebiete von Afrika, Madagaskar und Südamerika sowie mit einer Gattung auch in Asien vertreten ist. Die Körperformen variieren von hechtähnlich bis scheibenförmig. Die meisten, ob grösser oder kleiner, sind Raubfische. Aufgrund ihrer hohen Intelligenz werden sie oft in Instituten für Verhaltensforschung gehalten. Viele von ihnen betreiben eine ausgeprägte Brutpflege. Als Speisefische Verwendung finden nur die grösser werdenden Arten der Gattung *Tilapia*, die heute aufgeteilt wird in die Bodenbrüter (Gattung *Tilapia*) und die Maulbrüter (Gattung *Sarotherodon*). B. werden in zahlreichen Arten aus den Gattungen *Tilapia* und *Sarotherodon* vor allem in Asien (auch Afrika) in Fischteichen (Aquakulturen) gezüchtet. Sie gehören zu den erfolgreichsten Zuchtfischen der letzten Jahrzehnte. Als Fische der tropischen und subtropischen Gewässer wurden sie vor allem in den Ländern der Dritten Welt gezüchtet, aber auch in vielen anderen Ländern. Besonders erfolgreich lassen sich *Tilapia* auch im Kühlwasser von Industrieanlagen, z.B. Atomkraftwerken, halten. ☹ Ihr kulinarischer Wert hält sich zwar in Grenzen, aber die meisten *Tilapia*-Arten sind recht gute Speisefische mit mittlerer Fleischqualität. Der Fisch hat rötlich weisse Haut, Marktreife bei 800 -

1000 g, besitzt kaum Gräten und sein weisses, flockiges Fleisch lässt sich gut dämpfen, fritieren oder grillieren. Sie kommen als frische Filets oder tiefgekühlt in den Handel. (→Fische; →Süsswasserfische)

Buntblatt : Ostasiatische Blattpflanze; →Chamäleonpflanze

Buntebohne : Wachsbohne; →Bohne

Bunte Languste : Scherenloser langschwänziger Bodenkrebs; →Langusten

Buntscheckige Knorpelkirsche : Sauerkirsche; →Kirsche

Buoi (viet.) : →Pomelo

Burgul : Vorgegartener Weizengriess; →Bulghur

Burgunderschinken : Gepökelter Rohschinken ohne Schwarte und Fettschicht. (→Schinkenerzeugnisse)

Burjak (ukr.) : →Rote Rübe

Burong Dalag (phil.) : Zartfleischiger Schlammfisch; er wird gesalzen und in gekochtem Reis eingelegt.
☒ Philippinen

Buschbohne : Aus der Neuen Welt stammende, uralte Kulturpflanze; →Gartenbohne

Butter : Ist in Asien höchstens von lokaler Bedeutung. Obwohl B. meistens aus Kuhmilch hergestellt wird, kann auch die Milch anderer Säugetiere wie Esel, Büffel, Kamel, Pferd, Schaf, Yak und Ziege zu Butter verarbeitet werden. Diese ziemlich streng schmeckenden B.sorten werden vorwiegend in Asien, Afrika und einigen Regionen Südamerikas verwendet. In Tibet gehört gesalzene Yak-B., die mit Tee vermischt wird, zu den Hauptnahrungsmitteln. B. wird aus dem in der Milch enthaltenen Fett, dem Rahm (Sahne), hergestellt. Dabei wird durch Zentrifugieren das Fett von der Flüssigkeit getrennt - sie ergibt die B.milch -, und durch kontinuierliches Schlagen werden die Fetttröpfchen zerstört, sodass sich eine einheitliche Fettphase bilden kann. Zur Herstellung von 500 g B. wird der Rahm von 10 - 13 l Milch benötigt. ☹ B. wird aufgrund ihres hohen Wassergehalts beim Erhitzen relativ schnell braun und verbrennt leicht. Das lässt sich vermeiden, wenn man sie in Kombination mit Öl verwendet, indem man dieses zuerst erhitzt und erst dann die B. hinzufügt. B. gilt in vielen Küchen als unverzichtbare Grundlage beim Kochen und Backen und verleiht mit ihrem unverwechselbaren Aroma vielen Gerichten den letzten Pfiff. ✖ B. enthält 14 - 16 % Wasser und 80 - 82 % Fett, das zu 62 % aus gesättigten Fettsäuren besteht. Dagegen ist der Anteil an Eiweiss und Kohlenhydraten verschwindend gering. B. liefert aber auch die fettlöslichen Vitamine A, E und D, wobei die Sommer-B. mehr natürliches Beta-carotin (Provitamin A) enthält als die Winter-B. Halbfette B. enthält im Vergleich zur B. etwa 50 % weniger Fett und damit auch nur die Hälfte an Kalorien. Damit diese streichfähig ist und eine ähnliche Konsistenz wie echte B. aufweist, werden Emulgatoren, Stabilisatoren und Konservierungsmittel sowie Farbstoffe zugesetzt. (→Butterschmalz; →Ghee)

Butterball, Butternusskürbis : (*Cucurbita moschata*) Japanische Hybridsorte des Speisekürbis aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Sie ist eine Varietät vom Moschuskürbis. Die Frucht erinnert in ihrer Form an eine grosse Birne, sie schmeckt am besten bei einer Länge von 20 - 30 cm und einem Durchmesser von 10 - 15 cm am unteren Ende. Sein zartes, angenehm süsses orangefarbenes Fleisch enthält sehr viel Carotin. Die glatte cremefarbene Schale lässt sich relativ leicht entfernen; eine grünliche Schale zeigt an, dass der Kürbis noch nicht ganz reif ist. Die Schale kann sich während der Reife orange färben, oder gelbe Flecken haben. Das Fruchtfleisch erinnert im Geschmack an Esskastanien. ☹ Es ist ein typisches Wintergemüse, das in Japan für Tempura verwendet, im Ofen gebacken oder mit Schale gekocht wird. ☒ Japan. (→Kürbis; →Moschuskürbis; →Winterkürbis)

Buttercupkürbis : (*Cucurbita maxima* var. *turbaniformis*) Varietät des Turban-Kürbis resp. Riesenkürbis aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Ähnlich wie der Butterball (Butternuss-Kürbis) hat die Beere weiches orangefarbenes Fruchtfleisch. Sein dickwandiges, glattes Gehäuse ist orange oder grün und bei einigen Sorten so hart, dass es sich nur zerteilen lässt, indem das Messer mit einem stumpfen Gegenstand, etwa mit einem Holzhammer, hineingeschlagen wird. Dieser Kürbis, der in der Regel etwa 1,5 kg schwer wird, kann ungefähr 1 Monat gelagert werden. ☹ Wie die meisten Winter-Kürbisarten. ☒ Mittelamerika; wird in den Tropen und Subtropen weltweit angebaut. (→Kürbis; →Riesenkürbis; →Turban-Kürbis; →Winterkürbis)

Butterfisch : (*Poronotus triacanthus* - *Peprilus simillimus*) Artenarme Gattung aus der Familie der Erntefische (*Stromateidae*) mit lang gestrecktem, ovalen Körper. Aus der gleichen Familie stammt der Silberne Pampel. B. ist fahlbau am Rücken, heller über den Flanken, am Bauch silbrig gefärbt mit langer Rücken- und Afterflosse. Kommt in Flachwassergebieten der nördlichen Meere vor. ☹ B. werden in China mit würzigem Rauch behandelt, bevor man sie brät oder dünstet, um sie rotbraun und duftend zu servieren. (→Fische; →Meeresfische)

Butterfrucht : Exotische Steinfrucht; →Avocado

Buttermilch : Die weissliche, leicht säuerlich schmeckende B. ist ein Sauermilcherzeugnis, das als Nebenprodukt bei der traditionellen Butterherstellung entsteht. Lässt man die dabei entstandene B. ruhen, trennt sie sich in eine relativ leichte obere Schicht aus Molke, während sich das festere, zu feinen Klümpchen geronnene Kasein am Boden absetzt. In modernen Molkereibetrieben wird B. als eigenständiges Produkt mittels bestimmter Bakterienkulturen hergestellt, die der entrahmten oder teilentrahmten Milch zugefügt werden. Sie verwandeln einen Teil des natürlich in der Milch vorkommenden Zuckers (Lactose) in Milchsäure und sorgen auf diese Weise für den typischen säuerlichen Geschmack. ☹ B. ist nicht nur pur ein köstliches Getränk, sondern auch Basis für unterschiedlichste Mixgetränke. Allerdings darf man B. ebenso wie andere Sauermilchprodukte nicht aufkochen lassen, da sie sonst ausflockt, sondern muss sie zuvor mit etwas Speisestärke oder Mehl anrühren. ✖ Der Nährwert von B. entspricht in etwa dem ihres Ausgangsprodukts, nämlich entrahmter oder teilentrahmter Milch. Wie diese liefert sie v.a. Kalzium und viele B-Vitamine, darüber hinaus auch Kalium und Magnesium sowie das Spurenelement Zink. B. ist eine fettarme und leicht verdauliche Alternative zu frischer Trinkmilch.

Butternuss : Fruchtgattung; →Walnuss

Butternusskürbis : Japanische Hybridsorte; →Butterball

Buttersaucen : →Saucen

Butterschmalz : Ist das reine Butterfett, also Butter, der durch Erhitzen die Molke entzogen wurde. Da es praktisch kein Wasser mehr enthält, ist es zum Kochen bei hohen Temperaturen sehr viel besser geeignet als Butter. B. wird sehr häufig in Nordafrika, den arabischen Ländern und in Indien, Pakistan sowie Sri Lanka verwendet, wo es Ghee genannt wird. B. lässt sich ganz einfach selbst herstellen, indem man Butter langsam bei schwacher Hitze zerlässt. Wenn die Butter vollständig geschmolzen ist, die Hitze erhöhen und Butter einmal aufkochen lassen, bis sie schäumt. Dann die Temperatur reduzieren (kleinste Stufe) und die Butter 30 - 40 Minuten offen sanft köcheln lassen. Dabei nicht mehr umrühren. Sobald sich die milchigen Teile goldgelb verfärbt haben und das Butterfett so klar ist, dass man den Topfboden sehen kann, die Flüssigkeit durch ein feines Sieb, das mit einem Küchentuch ausgelegt ist, in ein sauberes Gefäss abseihen. Evtl. mehrmals abseihen, bis keine festen Teile mehr darin sind. Anschliessend abkühlen lassen. Man kann Ghee auch im indischen Spezialgeschäft kaufen. Kann monatelang an einem kühlen Ort aufbewahrt werden. (→Ghee)

C

Cabe (indon.) : →Chili

Cabe Hijau (indon.) : grüne (Chili)

Cabe Kering (indon.) : getrocknete (Chili)

Cabe Merah (indon.) : rote (Chili)

Cabillaud (frz.) : Speisefisch; →Kabeljau

Cai (chin.) : →Gemüse

Cai Xin (chin.) : Chinesischer Blütenkohl; →Chinakohl

CA-Lagerung : Das Kürzel in der Bezeichnung steht für **C**ontrolled **A**tmosphäre und bedeutet, dass Gemüse und Früchte in speziellen Kühlräumen lagern, die weniger Sauerstoff und mehr Kohlendioxid enthalten. Diese künstliche Atmosphäre verzögert Altern und Verderb der Produkte.

Calamansi, Kalamansi, Moschuslimette : (*Citrofortunella mitis*, *Citrus mitis*) Limetten-Varietät der Gattung *Citrus aurantiifolia* aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Es ist eine kleine, in SO-Asien beheimatete Limetten-Varietät. Sie hat zwar viele Kerne, aber einen besonders feinen Geschmack und relativ viel Saft. ☺ Ihr unverwechselbares Aroma wird besonders auf den Philippinen sehr geschätzt, wo sie auch zu erfrischenden Drinks verarbeitet wird. ☒ Indonesien, Malaysia, Philippinen. (→Limette; →Zitrusfrüchte)

Calamondin : (*Fortunella margarita* X *Citrus reticulata* syn. *Citrus deliciosa*) Zitrusbaum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Die Frucht ist aus einer Kreuzung zwischen →Kumquat (*Fortunella margarita*) und →Mandarine (*Citrus reticulata* syn. *Citrus deliciosa*) entstanden. Andere Zitrusfrüchte-Kreuzungen: →Lemonquat; →Limequat; →Orangequat.

Calciferole : Fettlösliche Vitamine der D-Gruppe. Den Steroiden nahe stehend. Vitamin D2 und D3 bilden sich aus verschiedenen Vorstufen durch UV-Bestrahlung. (→Vitamine)

Calcium : Chemisches Element (*Ca*) aus der 2. Hauptgruppe des Periodensystems (Erdalkalimetall). C. ist ein silberweiss glänzendes, sehr weiches Leichtmetall, das sehr reaktionsfreudig ist. Es wird heute meist durch therm. Reduktion von Kalk mit Aluminium gewonnen. Es ist ein lebensnotwendiges chemisches Element, das man mit der Nahrung aufnimmt. C. dient dem Aufbau von Zellen und Körpersubstanz, regelt den Stoffwechsel und entwickelt physiologische Wirkungen, wird durch Hitze nicht zerstört, liefert aber keine Energie. (→Mineralstoffe; →Vitamine)

California roll (engl.) : Eine veramerikanisierte Adaption einer Sushi-Rolle; statt Thunfisch oder Lachs mit Surimi und Gurken, teils sogar mit Mayonnaise. ☒ USA

Calvisius-Kaviar : Öko-Kaviar aus Aquakultur; →Kaviar.

Canapés (frz.) : Für C., auch amuse-bouche genannt, wird hauptsächlich von Rinde befreites getoastetes oder ungetoastetes Englischbrot verwendet. Belag und Garnitur nach Belieben. Anstelle von Englischbrot können auch Spezialbrotsorten wie Knäckebrötchen, Schwarzbrot, Pumpnickel, Vollkornbrot usw. verwendet werden.

Canderel : Markenname eines synthetisch hergestellten brennwertfreien Süsstoffes auf der Basis von Aspartam. (→Süsstoffe)

Candlenut (engl.) : Die englische Bezeichnung rührt daher, dass die Nüsse, wenn sie mit der Faser eines Bananenblattes umwickelt werden, eine einfache Kerze abgeben, denn ihr Kern ist wachsähnlich und reich an Öl. (→Kemirinus)

Caneel, Canehl : Hellbraune, süsslich schmeckende Zimtsorte von hoher Qualität; →Zimt

Canella (ital.) : Weissliche, scharf und bitter schmeckende Zimtsorte; →Zimt

Cánh (viet.) : Suppe

Canh Chua (viet.) : Süßsaure Fischsuppe mit Frühlingszwiebeln, Möhren, Sojabohnensprossen, Tamarindenmark, Chili, Ingwer usw., mit Minzeblättern garniert. Dies ist ein populäres südvietnamesisches Gericht, zu dem jeder fettarme Fisch verwendet werden kann. Der herbe Tamarindengeschmack wird mit Zucker ausgeglichen. Dazu kommen Sojabohnensprossen, die kräftiger sind im Geschmack und grösser als Mungbohnenprossen. ☒ Vietnam

Cánh Miê'n (viet.) : Hühnersuppe mit langen, flachen Glasnudeln, Morcheln, Koriander, Schnittlauch usw. ☒ Vietnam

Can Tau (viet.) : Würzkrout; →Koriander

Cao Ky (viet.) : Giftige Beerenfrüchte; →Bocksdorn

Capsanthin : Orangeroter Lebensmittel-Farbstoff (E160c) der roten Paprikaschote. Wird vielfach synthetisch hergestellt. (→Zusatzstoffe)

Capsorubin : Roter Lebensmittel-Farbstoff (E160d) der roten Tomate. Wird vielfach synthetisch hergestellt. Wird für Ketchup verwendet. (→Zusatzstoffe)

Caramel : Wird durch Erhitzung von Zucker gewonnen. Als Hilfs- und Zusatzstoff für Lebensmittel (E150) werden häufig zusätzlich Chemikalien wie Schefelsäure und Ammoniak als techn. Hilfsstoffe eingesetzt. Je nach Herstellungsverfahren können auch giftige Bestandteile entstehen, die im Tierversuch Krämpfe auslösen.

Carbonsäuren : Organische Säuren mit der Carboxylgruppe als funktionalem Element. Je nach deren Anzahl heissen sie auch Fettsäuren. Die meisten C. haben Trivialnamen, wie Ameisensäure, Essigsäure. C. dienen als Konservierungsstoffe und machen Lebensmittel länger haltbar.

Carcasse (frz.) : Knochengerüst des Geflügels und der Krustentiere.

Cardy (engl.) : Distelart; →Karde

Carotin : Aus acht Isopreneinheiten zusammengesetzter, meist gelber bis roter Naturfarbstoff, ein typischer Vertreter der Polyene. Von den drei isomeren Formen ist das Provitamin A, β -Carotin <Betacarotin>, am wichtigsten. C. kommt angereichert z.B. in Karotten, Hagebutten, Tomaten, Orangen und in Paprika vor. Als Lebensmittelzusatzstoff (E160a) sind die Alpha-, Beta-, Gamma-Carotine meist synthetisch hergestellt. Sie werden auch Vitaminpräparaten zugesetzt. (→Betacarotin;→Vitamine)

Carotinoide : Hilfs- und Zusatzstoffe für Lebensmittel E 160. Gelbe bis rote oder orange Farbstoffe des Pflanzen- und Tierreichs; strukturverwandt mit Carotin. Vorkommen in gelben und roten Früchten, Gemüse, Spinat, Grünkohl, Broccoli, Karotten. Werden jedoch vielfach synthetisch hergestellt. Können im Körper in Vitamin A umgewandelt werden. ✕ Hemmen Vermehrung von Krebszellen, senken Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen. Bei Überversorgung mit Vitamin A ist eine Schädigung von Leber und Nieren möglich. (→Betacarotin; →Vitamine; →Zusatzstoffe)

Carotte (frz.) : Karotte; →Möhre

Carpaccio (ital.) : Nach dem venezianischen Maler Vittore C. und orig. von Giuseppe Cipriani in seiner Harry's Bar in Venedig kreiert: Rohe, hauchdünne Scheiben von Rindfleisch bester Qualität (Filet, Hüfte o.ä.) mit Salz und Pfeffer gewürzt, mit Olivenöl und Zitronensaft oder Essig beträufelt, dazu urspr. rosa Mayonnaise mit Tomatenmark, Worcestershiresauce und Weinbrand, heute oft mit gehobeltem jungem Parmesankäse bestreut, auch zusätzlich mit Knoblauch, Majoran, Oregano, Thymian, Pilzen usw. gewürzt; inzwischen allg. auch andere frische Nahrungsmittel (Kalb-, Lammfleisch, Fisch, Gemüse usw.) in sehr dünn geschnittenen oder geklopfen sowie in (nicht zu stark gewürzter) Säure marinierten Scheiben, dazu nach Belieben rohe oder gebr. Gemüse, Pilze.

Carrageen : (*Chondrus crispus*) Lebensmittelzusatzstoff (→Dickungsmittel) E 407. Meeresalge aus der Familie der Rotalgen (*Rhodophyceae*), die ihren Namen dem irischen Küstenort Carrageen verdankt. C. ist

zwischen 5 und 13 cm breit und wächst in grossen Mengen im N-Atlantik. C., das auch als „irisches Moos“ bekannt ist, da man es in Irland seit vielen Jahrhunderten verwendet, ist gelbgrün, braun oder leuchtend rot. ☉ Es wird zu einem zähflüssigen Polysaccharid verarbeitet, das den selben Namen trägt, und als besonders gutes Geliermittel zum Andicken von Mandelpudding und anderen Erzeugnissen aus Milchprodukten genutzt. In der Nahrungsmittelindustrie wird C. in grossen Mengen als Stabilisator und Geliermittel verwendet, v.a. in Eiscremes, Sorbets, Kondensmilch, Instantsuppen, Kuchen, Plätzchen und Bonbons. Die frische Alge kann nicht roh verwendet werden, sondern wird meist Suppen und Schmorgerichten beigegeben oder auch als Gemüse zubereitet. ☒ N-Atlantik und N-Pazifik. (→Algen; →Rotalgen)

Carubin : Wird durch Vermahlen von Fruchtsamen des Johannisbrotbaumes (*Ceratonia siliqua*) gewonnen. Es ist bekannt als →Johannisbrotkernmehl. (→Karob; →Dickungsmittel; →Geliermittel)

Cas : Tropische Baumfrucht; Costa Rica- →Guave

Casaba-Melone : (*Cucumis melo*) Wintermelonenart, eine Varietät der Gattung Zuckermelone aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*); ist rund oder eiförmig und wiegt normalerweise zwischen 2 und 3,5 kg. Sie besitzt eine runzelige gelbe oder orangefarbene Schale mit einem grünlichen Schimmer am Stielende. Das weissliche Fruchtfleisch ist cremig, duftet im Vergleich zu anderen Melonensorten aber etwas weniger stark. (→Melone; →Zuckermelone)

Cashew (engl.) : (*Anacardium occidentale*) Immergrüner, bis 15 m hoher, tief verzweigter, Nierenbaum aus der Familie der Sumachgewächse (*Anacardiaceae*). Was wie eine Birne aussieht, ist in Wirklichkeit der weiche, fleischig verdickte sehr fruchtig riechende zur Reife stark angeschwollene Fruchtsiel (C.apfel). Diese Scheinfrucht mit gelber oder leuchtend roter Schale wird 5 - 10 cm lang und 4 - 5 cm breit. In dieser Frucht befindet sich jeweils ein einziger Fruchtkern. Das weich-fleischige, fein gelbe Fruchtfleisch, das diesen Kern umschliesst, ist sehr erfrischend, saftig, aromatisch und süßsauer und sondert einen milchigen Saft ab, der auf der Kleidung Flecken hinterlässt. Der C.kern hat einen Durchmesser von 2,5 cm und wird von zwei Schalen umschlossen. Die dünne, weiche Aussenschale ist zunächst olivgrün, verfärbt sich jedoch während der Reifung rötlich braun. Die innere Schale ist sehr hart und kann nur schwer aufgebrochen werden. Zwischen den beiden Schalen befindet sich ein harziges Öl, das „Cashewbalsam“ genannt wird und Verätzungen und Blasen auf der Haut hervorruft, wenn man die Nüsse von Hand aus den Schalen löst. Dieses Öl wird hauptsächlich zur Herstellung von Lacken und Holzschutzmitteln gegen Termiten sowie für wasserabweisende Produkte, Tinte und Insektizide verwendet. Das harte Holz der C.bäume gilt als besonders wertvoll, und die Rinde enthält einen gelblichen Kautschuk, der wie Gummiarabikum verwendet wird. Zur Gewinnung der C.kerne ist ein äusserst kompliziertes Verfahren erforderlich, bei dem die Nüsse zuerst aus den reifen Äpfeln gelöst und 2 Tage zum Trocknen in die Sonne gelegt werden. Als nächster Arbeitsschritt folgt die Reinigung der Schalen. Anschliessend werden sie 12 Stunden in feuchter Umgebung gelagert, bis die Schalen brüchig geworden sind, und danach in einem rotierenden Zylinder geröstet, wobei der ätzende C.balsam entfernt wird. Daraufhin werden sie erneut mit Wasser abgesprüht, gefriergetrocknet und maschinell von der äusseren und inneren Schale befreit. Zum Schluss werden sie nochmals in zwei Stufen geröstet, wobei sie nach der ersten Röstung mit einer Mischung aus Gummiarabikum, Salz und Wasser besprüht werden. Die C.nuss ist nierenförmig. ☉ C.kerne werden im Ganzen, grob oder fein gehackt, mit und ohne Öl geröstet, gesalzen und ungesalzen verwendet. Gemahlen ergeben sie eine cremige Butter, die wie Erdnussbutter verwendet wird, im Geschmack jedoch sehr viel milder ist als diese. C.kerne sind ein beliebter Snack für zwischendurch, entweder „pur“ oder zusammen mit getrockneten Früchten, Samen und anderen Nüssen. Sie schmecken sehr gut in Salaten, Reis, Nudeln, Kuchen, Plätzchen, Puddings und allen asiatischen Gerichten. In der indischen Küche sind sie eine besonders häufige Zutat in Lammcurrys, Eintöpfen und Reisgerichten. Da sie sehr schnell weich werden, sollte man sie heissen Gerichten erst kurz vor dem Servieren zufügen. Die C.äpfel, die bei uns nicht erhältlich sind, da sie nach der Ernte rasch verderben, haben einen süsslich bitteren, mandelartigen Geschmack und werden roh oder gegart als Gemüse oder Marmelade verwendet. Gewöhnlich verarbeitet man sie zu Saft, aus dem dann alkoholische Getränke wie etwa Wein oder Likör hergestellt werden. Ausserdem werden sie eingelegt oder zu Marmelade verarbeitet. Die Jungen C.blätter werden in West-Java als Salat zubereitet und mit Reis und Sambal serviert. ✖ Geröstete C.kerne enthalten von allen Nüssen am wenigsten Fett. Es besteht zu 76 % aus ungesättigten Fettsäuren, die sich aus 60 % einfach ungesättigten Fettsäuren und 16 % mehrfach ungesättigten Fettsäuren zusammensetzen. C.kerne enthalten sehr viel Kupfer, Magnesium und Zink, viel Kalium, Phosphor, Eisen und Folsäure sowie etwas Nikotinsäure, Pantothensäure und Vitamin B1, B2 und B6. Das C.balsam findet in der Volksmedizin gegen Warzen und Hühneraugen Verwendung. Das Fruchtfleisch des C.apfels und der Saft daraus, enthält mehr Vitamin C als Orangen, wirkt gegen Erkältungen und als Abführmittel. ☒ Brasilien; wird heute vorwiegend in Indien, O-Afrika und in SO-Asien kultiviert, wo der C.baum im 16. Jh. von den Portugiesen eingeführt wurde.

Cassava (engl.) : Gewächs mit proteinreichen Blättern und stärkehaltigen Wurzelknollen; →Maniok.

Cassave, Kassave, Tapioka, Yucca : Anderer Name für →Maniok. In fast allen tropischen Ländern angebauter, bis 5 m hoher Strauch, aus dessen dicken Wurzelknollen →Tapiokastärke, ein körniges Bindemittel aus nass vermahlene Wurzelknollen zur Dickung von Speisen gewonnen wird.

Cassia (engl.) : Preiswerter und stark würziger, sog. China-Zimt; →Zimt

Cassolette (frz.) : Kleines, kochfestes Töpfchen

Catawissazwiebel : Luftzwiebel; →Zwiebel

Catfish (engl.) : Familie der Zwergwelse; →Katzenwels

Catjang-Bohne : (*Vigna unguiculata* ssp. *cylindrica*) Hülsenfrucht aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*); strauchartiger Wuchs mit einer Wuchshöhe von ca. 80 cm oder windend kriechend mit einer Bestandeshöhe von nur 15 bis 30 cm. Die Pflanze hat grosse Ähnlichkeit mit der eigentlichen Kuhbohne (*Vigna unguiculata*) und ist auch mit ihr kreuzbar. Die Blütentrauben stehen aufrecht auf relativ kurzen oder auch längeren Stielen. In einer Blütentraube stehen paarweise 4 bis 12 Blüten. Die Blütenfarbe ist, wie bei der Kuhbohne, sehr variabel, weiss, lila oder bläulich. Aus den Blüten entwickeln sich zunächst aufrecht stehende Hülsen. Diese haben eine Länge von 7 bis 13 cm, sind oft walzenförmig und 5 bis 7 mm breit. Bei der Reife verfärben sich die Hülsen von grün über gelb nach braun. Die Samen sind meist relativ klein und haben die Abmessungen 5 bis 6, max. 12 mm lang, 3 bis 8 mm breit und 3 bis 6 mm dick. ☹ Junge Blätter und grüne Hülsen werden nach Bedarf frühzeitig geerntet und zu Salaten und Gemüse aufbereitet. Von den reifen Bohnen werden die weissen als besser verdaulich bewertet. Sie werden gekocht oder gedünstet bzw. zu Mehl verarbeitet. ☒ Afrika; gelangte sehr frühzeitig nach Asien und ist dort als Gemüsepflanze weit verbreitet. (→Bohnen)

Cayennepfeffer : (*Capsicum frutescens*) Die Schote des C. aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) stammt weder von einem Pfeffergewächs, sondern ist eine besonders scharfe Gewürzpaprika (→Chili), noch stammt sie - trotz ihres Namens - aus der Hafenstadt Cayenne im französischen Guyana. Sie wächst an einer einjährigen Pflanze, die bis zu 1,5 m hoch wird. Die etwa 4 cm langen Früchte sind schmal und behalten ihre rote Farbe auch nach dem Trocknen. Aus den getrockneten und gemahlene Schoten wird ein äusserst scharfes Pulver hergestellt, das aus einer oder mehreren Chilisorten bestehen kann ☹ C. ist überaus scharf, sodass bereits eine Prise ausreicht, um ein ganzes Gericht zu würzen. Passt zu Vorspeisen, Suppen, Saucen und Rahmsaucen sowie zu Krustentieren und Eiergerichten. In Lateinamerika und Indien sowie Süd- und Südostasien überaus beliebtes Gewürz, das auch zur Herstellung von Tabasco, Chilisauce und Currypulver verwendet wird. ✳ Chili kurbelt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, macht Hitze erträglicher und wirkt gegen Darminfektionen. Im Sommer und auf Urlaubsreisen in heissen Ländern sind scharf gewürzte Speisen deshalb ideal. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Essen mit Cayennepfeffer, chilischarfen Pasten, frischen oder getrockneten Chilischoten oder mit Paprika gewürzt ist. ☒ China, Indien, Japan, Mexiko und USA. (→Gewürzpaprika; →Chili)

Cecur (mal.) : Ingwergewächs; →Fingerwurz

Cellophannudeln : Nudeln aus Mung(o)bohnenmehl, →Glasnudeln; →Nudeln

Cellulose (lat.) : Pflanzliche Polysaccharide, die hauptsächlich in Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten sind. Wichtiger Ballaststoff (Dickungsmittel) für die menschliche Ernährung, der im Körper nicht verwertet wird. Als Hilfs- und Zusatzstoff für Lebensmittel (E460) nur zugelassen für Kaugummi. (→Ballaststoffe; →Zusatzstoffe)

Cendol (indon.) : Getränk aus einer Mischung irgendeines Erbsenmehlproduktes mit Kokosnussmilch, zerstoßenem Eis und Palmzucker. ☒ Indonesien

Cengkeh (indon.) : Getrocknete, stark riechende Blütenknospen; →Gewürznelken

Cerealien, Zerealien : Getreide-, Feldfrüchte; insbes. zu Flocken (engl. Flakes), Grütze, Schrot usw. verarbeitete Getreidekörner (engl. Cereals) wie Gerste (engl. Barley), Hafer (engl. Oat), Hirse (engl. Millet), Mais (engl. Corn), Roggen (engl. Rye), Weizen (engl. Wheat) und Weizenkleie (engl. Bran). Hoher Nährwert. (→Getreide)

Cereals (engl.) : Getreidekörner; →Cerealien

Cerebroside (lat.) : In Nerven- und Hirnzellen vorkommende Verbindungen, Bestandteile der Zellmembran; gehören zu den →Lipoiden.

Ceylon-Kardamom : Sri Lanka-Kardamom oder Schwarzer Kardamom; →Kardamom (Echter -)

Ceylon-Moos : Dickungsmittel; →Agar-Agar

Ceylon-Spinat : (*Basella rubra*) Das dicht wuchernde Kraut aus der Familie der Schlingmispelgewächse (*Basellaceae*) wächst zwischen 1 und 6 m hoch, trägt an dicken reich verzweigten Stielen rotgrüne herzförmige Blätter - etwa so gross wie unser Wurzelspinat. Die Blattrippen sind, im Gegensatz zum Malabar-Spinat, rötlich und erinnern an Rote Rübe. ☹ Stängel und Blätter sind essbar. Geschmack ist leicht erdig, doch angenehm mild, erinnert an eine Mischung aus Spinat und Mangold. Kann roh und gegart verwendet werden. ☒ Asien; wächst als wichtiges Blattgemüse in den tropischen Regionen Asiens.

Ceylon-Stachelbeere : Beerenfrüchte eines dornigen Strauchs; →Ketambilla

Ceylon-Tang : Geliermittel; →Agar-Agar

Cha (chin.) : →Fritieren

Chaam (thai.) : Schale

Chaaval Ka Atta (ind.) : Mahlgut aus Reis; →Reismehl

Chaaval Ke Sev (ind.) : Nudeln aus Reismehl; →Reisnudeln

Chabis (schwdt.) : →Kohl

Cha Chuen Guen (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; frittierte Frühlings-Eierrollen, gefüllt mit feingeschnittenem Fleisch, Pilzen, Bohnen und Bambussprossen. ☒ China

Chafing dish (engl.) : Rechaud. Transportables, mit Brennpaste, Kerzen- oder Spiritusbrennern heizbares Wasserbad als Tischmodell mit Deckel, in dem Speisen warm gehalten werden. Meist aus Chromnickelstahl. Die Gefässe mit den Speisen stehen auf einem Einsatz, damit sie den Boden nicht berühren und damit nicht anbrennen können. (→Bain-Marie; →Réchaud; →Wasserbad)

Cha Gio (viet.) : Finger grosse, knusprige Hühner- und Krabbenfleisch-Rollen mit Salat, die vietnamesische Version der chinesischen Eier- oder Frühlingsrollen. Der gravierende Unterschied jedoch ist die Art, wie sie gegessen werden. Entsprechend ihrer Vorliebe, zu allen möglichen Gerichten Salat zu servieren, lieben es die Vietnamesen, auch die Hühnerfleischrollen in Salat- oder Kräuterblättern eingewickelt zu verzehren. Die erfrischende, herbe Rau Ram (vietnamesischer Koriander), die sanfte Konsistenz des gehackten Hühner- und Krabbenfleisches sowie das knusprige Reispapiergebäck mit dem pikanten Aroma der Nuoc-Cham-Dipsauce ergänzen sich auf vollkommene Weise. ☒ Vietnam

Cha Kway Teow (chin.) : Reisbandnudeln werden portionsweise in heissem Öl pfannengerührt, ein bisschen gewürfelter Fleisch und eine Handvoll frische Bohnensprossen hinzugefügt, ausserdem geschnittener Kohl, ein paar geschälte Garnelen und ein paar Ringe Tintenfisch. Zum Würzen nimmt man gehackten Knoblauch und Ingwer, einen Schuss Sojasauce (helle und dunkle) und vielleicht noch ein wenig Austernsauce. Zucker, Salz und Pfeffer werden darübergestreut sowie eine kleine Handvoll gehackter Frühlingszwiebeln und roter Chili. Das alles wird gewendet, geschüttelt, gerührt, ein oder zwei Eier werden darüber aufgeschlagen und untergehoben. Ein populäres Gericht in Singapore, wird durch Strassenverkäufer in kleinen behelfsmässigen Ständen angeboten. ☒ Singapore

Chamäleonpflanze, Buntblatt, Chinesischer Eidechschenschwanz : (*Houttuynia cordata*) Ostasiatische meist dreifarbige Blattpflanze mit weissen Blüten aus der Familie der Eidechschenschwanzgewächse (*Saururaceae*). Von dieser Art gibt es zwei chemisch verschiedenen Rassen mit gleichem Aussehen, aber verschiedenen Inhaltsstoffen und Aroma. Die chinesisch-vietnamesische Rasse riecht korianderartig, während in der japanischen Rasse ein eigentümlicher Zitronen- oder Orangenduft vorherrscht, der auch manchmal mit Ingwer verglichen wird. ☹ Die Blätter finden Verwendung in der vietnamesischen Küche zu Salaten und als Grüngarnitur. Mit ihrem frischen, aromatisch-herben Geschmack eignen sie sich auch für europäische Salate. ✖ Die Pflanze besitzt starke antibakterielle Eigenschaften, der sie ihre Verwendung in der chinesischen Medizin verdankt. ☒ Ostasien

Chamgirum (kor.) : Das typische koreanische Speiseöl: →Sesamöl

Champedak : (*Artocarpus integer* syn. *A. chamedon*) Eine dem Jackfrucht-Baum nahe stehende Art aus der Familie der Maulbeergewächse (*Moraceae*), die sich durch 3 mm lange, braune, steife Haare auf den Zweigen, Blättern und Stielen unterscheidet. Die Früchte sind walzenförmig, ähneln der Jackfrucht, bleiben mit 20 - 35 x 10 - 15 cm Grösse jedoch kleiner und schmaler; im reifen Zustand sind sie gelb bis goldbraun und riechen stark unangenehm süsslich. Ihre Rinde ist dünner als die der Jackfrucht; das saftige reife Fruchtfleisch ist dunkelgelb oder orange und von kräftig süss-aromatischem Geschmack. ☹ Junge Früchte werden ohne Schale als Gemüse vorzugsweise in Kokosmilch gekocht oder als Zutat zu Suppen und Currys gegeben. Das Fleisch reifer Früchte verwendet man ebenso wie das der Jackfrucht. In Malaysia wird daraus eine begehrte Delikatesse hergestellt, indem das reife Fleisch in eine Mischung aus Reismehl, Zucker, Milch und Wasser gestippt und anschliessend 10 Minuten in Öl gebraten wird. Die nahrhaften Samen werden geröstet oder gekocht ohne Schale gegessen. Champedak wird wegen seines kräftigen Geschmacks oft höher geschätzt als Jackfrucht. ☒ Malaiischer Archipel, wird von Birma (Myanmar) bis Neu Guinea angebaut. (→Jackfrucht)

Champignons (frz.) : (*Agaricus* spp.) Artenreiche Lamellenpilze der Gattung Champignons oder Egerlinge (*Agaricus*) aus der Familie *Agaricaceae*; mit weissem bis bräunlichem Fruchtkörper, Stielring, rosafarbenen dann dunkel werdenden Lamellen und braunem Sporenstaub. Der dickfleischige je nach Sorte weisse, graue oder bräunliche, kahl bis schuppige Hut des Ch. kann einen Durchmesser von bis zu 25 cm erreichen. Der Stiel ist ebenfalls weisslich und wird je nach Sorte zwischen 2 und 5 cm lang. Ch. werden frisch, als Konserve oder getrocknet angeboten. Frische Ch. sollten fest und möglichst dickfleischig sein. Beschädigte, verschumpelte, schmierige oder fleckige Ch. sind dagegen nicht zu empfehlen. Man kennt rund 20 essbare Sorten, darunter:

Zuchtchampignon, Gartenchampignon : (*Agaricus bisporus* - *A. hortensis*) Weissler, grauweisslich, graubräunlich oder bräunlicher bis brauner 4 - 10 cm breiter Hut mit kurzem dickem weissem Stiel und nussartigem Geschmack. Diese leicht zu kultivierende Spezies, die auf Französisch Champignon de Paris heisst, weil sie fast 200 Jahre in den stillgelegten Steinbrüchen rund um die franz. Hauptstadt gezüchtet wurde, wächst in einem genau kontrollierten Milieu heran. Dafür verteilt man Myzelien, sehr feine Geflechte aus einzelligen Sporen, die die Vermehrung der Pilze bewirken, auf natürlichem (meist Pferdedung) oder künstlichem Dung, wobei der natürliche Dung zuvor fermentiert und pasteurisiert wurde, während der künstliche Dung aus Heu, Stroh, Baumrinde, Maiskolben, Gips oder Kalium besteht. ☹ Kann sowohl roh, als auch gekocht verwendet werden. ☒ Wächst wild auf Äckern, in Gärten, Parks, auf gedüngten Stellen (auf Komposthaufen) und kommt im Feiland (nicht in Wäldern) vor. Diese Spezies wird jedoch meist in Ch.-Zuchtbetrieben oder Kellern auf Pferdemit u.a. Kultursubstraten gezüchtet. Diese Spezies ist weltweit der beliebteste und am häufigsten gezüchtete Speisepilz.

Flockiger Champignon : (*Agaricus subfloccosus*) Grauweisslicher Speisepilz mit 4 - 8 cm breitem seidigem, später auch breitschuppigem Hut; Stiel blass gefärbt, mit relativ dickem, ausdauerndem, aufsteigend angeheftetem Ring, Ringunterseite und Stiel unterhalb des Ringes oft feinflockig; Fleisch im Schnitt deutlich rötend und relativ festfleischig. ☹ Ist dem Zucht-Ch. ebenbürtig und kann wie dieser zubereitet werden. ☒ Nadelwald, besonders unter Fichten.

Riesenchampignon : (*Agaricus augustus* - *A. perrarius*) Grosser Speisepilz mit 10 - 25 cm breitem hellem, dunkelbraun schuppigem Hut; seine Lamellen sind blass cremefarben bis graurosa. Sein Geruch ist anis- bis bittermandelartig. ☹ Wegen seiner Grösse sehr ergiebig, im Alter etwas zähfleischig. Der Anisgeruch verliert sich bei der Zubereitung. ☒ Laub- und Nadelwald, an Waldrändern und Wegen, auf Kalk- und Sandböden.

Schafchampignon, Anisegerling : (*Agaricus arvensis*) Seidiger bis rissig-faseriger 5 - 15 cm breiter Hut, weiss, jung mit abgeflachtem Scheitel, fleischig; Lamellen jung mit Grauton; Stiel weiss, zylindrisch oder knollig, mit hängendem, unterseits typisch zahnradartig aufspaltendem Ring; Fleisch auf Druck deutlich gilbend. Schmeckt nach Anis und Mandeln. ☒ Meist ausserhalb des Waldes, auf Äckern, Weiden und gedüngten Wiesen, in Parkanlagen und Gärten.

Stadtchampignon, Scheidenegerling : (*Agaricus bitorquis* - *A. edulis*) Hut 4 - 12 cm breit, weiss, mit abgeflachtem Scheitel; Stiel weiss, mit trichterförmig aufsteigendem Ring, fast wie bescheidet, unterhalb mit weiteren Ringzonen; Fleisch fest, manchmal schwach rötend. Sehr angenehmer Geruch, fast nussartig. ☒ Vorwiegend in Kulturlandschaften (in Städten, Gärten, Parks, auf Gehwegen), seltener im Walde.

Waldchampignon, Kleiner Blutegerling : (*Agaricus silvaticus*) Blass bräunlicher 8 - 10 cm breiter Hut mit dunkleren, konzentrischen, anliegenden Schuppen, auch fast glatt, wenig fleischig; Stiel blasser als der Hut, schlank, gänzlich feinflockig oder bepudert, mit hängendem, teils gefaltetem Ring; Fleisch mehr oder weniger stark blutrot anlaufend mit angenehmem neutralem Geruch. ☒ In Laub- und Nadelwald, besonders unter Fichten oder Buchen, auf sauren wie kalkhaltigen Böden.

Wiesenchampignon, Feldegerling : (*Agaricus campestris*) Weissler 3 - 9 cm breiter Hut, manchmal schwach gilbend, Oberfläche seidig, radialfaserig, auch etwas schuppig; Lamellen jung schön rosa aufblü-

hend; Stiel schlank, mit zugespitzter Basis. Fleisch im Schnitt rosa anlaufend mit angenehmen pilzartigen Geruch. ☒ Auf gedüngten Wiesen, Feldern und Weiden usw., besonders in der Nähe von Viehmist.

☉ Frische Ch. sollten erst kurz vor der Zubereitung entweder unter fließendem Wasser gewaschen oder aber mit einer weichen Bürste oder einem feuchten Küchenpapier gereinigt werden. Nicht empfehlenswert ist es, die Pilze im Wasser liegen zu lassen, da sie sehr schnell Wasser aufsaugen. Nach dem Waschen entfernt man die unteren Stielenden und kann sie anschliessend im Ganzen, in Stücke oder Scheiben geschnitten, gehackt oder püriert verwenden. Sollen geschnittene Ch. roh serviert werden, beträufelt man sie am besten mit etwas Zitronensaft, Essig, Salatdressing oder einer anderen säuerlichen Flüssigkeit, damit die Pilze nicht so schnell braun werden. Ch. werden roh oder gegart verwendet. Sie passen sehr gut zu Zwiebeln und Reis und gehören in viele Fleischgerichte, Suppen, Saucen, Füllungen, Eintöpfe, Omeletten usw. Grosse Pilze werden häufig auch gefüllt verwendet. Da Ch. zusammenschrumpfen und austrocknen, wenn sie nur wenige Minuten bei starker Hitze gegart werden, sollten sie nur wenige Minuten bei starker Hitze und unter ständigem Rühren leicht gebräunt und sofort von der Kochstelle genommen werden, sobald reichlich Wasser austritt. Der aromatische, nährstoffreiche Pilzfond eignet sich hervorragend zum Abschmecken von Saucen, Suppen und Schmorgerichten. ✖ Ch. enthalten reichlich Kalium sowie viel Vitamin B2. Ch. enthalten viel Biotin, das Haut und Haare gesund und schön machen soll. In 125 g stecken 20 µg - mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs. ☒ Der Ch. ist der beliebteste, aber auch der am häufigsten gezüchtete Speisepilz sowohl in Europa als auch in Nord- und Südamerika, China, Australien und Neuseeland. (→Pilze)

Champoo (thai.) : →Rosenapfel

Chana Dal (ind.) : Ähneln gelben Spliterbsen. In Wirklichkeit handelt es sich um geschälte, halbierte gelbe Kichererbsen. Die Kerne sind kleiner und etwas süsser als gelbe Spliterbsen, die auch unter der Bezeichnung Channa Dal angeboten werden. ☒ Indien. (→Kichererbse; →Dal)

Chang (chin.) : Alkoholisches Getränk aus dem Tibet

Chang Haai (chin.) : Mangrovenkrabbe; →Schwimmkrabben

Chanko-Nabe (jap.) : Japanischer Standard-Eintopf mit viel Fettigem, von dem man sich in Mengen den Bauch stopft, dazu viel Sake und Bier. ☒ Japan

Chan Yow (chin.) : Chinesische rote →Sojasauce

Chao (chin.) : Reismudeln; →Nudeln

Chao Do (viet.) : Salzige oder süsse Paste aus fermentierten Sojabohnen; →Miso

Cha-Om (thai.) : Thailändische Akazienart; →Akazie

Chao Tom (viet.) : Garnelenpaste auf Zuckerrohr-Stängeln grilliert; ein für Vietnam sehr typischer, höchst esoterischer Imbiss. Er besteht aus zerstampftem und mit Nuoc Mam leicht gewürztem Garnelenfleisch, das einen geschälten Zuckerrohrstängel umhüllt und auf Holzkohlenglut gegrillt wird. Die Dipsauce ist eine süssliche Mischung aus Zuckerrohrsaft, gestossenen Erdnüssen und Nuoc Mam, das mit gerösteten, gemahlene Erdnüssen, Knoblauch und Chili gewürzt ist. Ein volkstümlicher Imbiss, der an Strassen- und Marktbuden verkauft wird, auch in Restaurants, aber weniger zu Hause zubereitet wird. ☒ Vietnam

Chao Tom Voi Thit Lon Xay (viet.) : Garnelen und Schweinehack auf Zuckerrohr. ☒ Vietnam

Chapati (ind.) : Ungesäuertes Kuchenblech-Brot, dünner Brotfladen aus Attamehl, ohne Fett und Treibmittel über offenem Feuer gebacken. ☒ Indien

Chapati - Mehl : →Mehl aus naturbelassenen Körnern.

Chapchae (kor.) : Pfannengerührtes Mischgemüse mit geschnetzeltem Rindfleisch und Glasnudeln. ☒ Korea

Charoli (ind.) : Name für →Chirongi-Nuss

Charooli (engl.) : Name für →Chirongi-Nuss

Cha Shao (chin.) : Schweinebraten, ein kantonesisches Gericht. ☒ China

Cha Shao Bao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; mit Austern- und Sojasauce gewürztes gebratenes Schweinehack, in Teig gehüllt und gedämpft. ☒ China

Cha Shao Su (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gebratenes Schweinehack im Pastetenteig, mit Honig glasiert und im Ofen gebacken. ☒ China

Cha Siu (chin.) : Streifen von Schweinelende, in einer Mischung aus Sojasauce, Zucker und Gewürzen mariniert, werden oft bei starker Hitze gebraten oder grilliert und ergeben das für Guangzhou (Kanton) typische braungesprenkelte, glänzende Cha Siu. Süß und zart, ist es unverzichtbar, um es für eine schnelle Mahlzeit über Reis zu schneiden, in Suppen zu geben, auf eingelegte Gemüse zu häufen oder als süsse Füllung für das beliebte Cha Siu Bao zu verwenden. ☒ China

Chasoba (jap.) : Mit grünem Tee gewürzte Soba→Nudeln

Chat Masala (ind.) : Indische Gewürzmischung. Granatapfelkerne und ein aus unreifen, getrockneten Mangos hergestelltes Pulver Amchoor, verleihen diesem Masala eine interessante säuerliche Note. Darüber hinaus enthält es Stein- oder Schwarzsatz, Kala Namak, das auch rosagefärbt angeboten und als pikante Ergänzung zum normalen Kochsalz genutzt wird. Beliebt ist C. für Joghurtspeisen, ein wenig davon rundet aber, ganz zum Schluss eingestreut, auch manches Curry ab. ☒ Indien

Cha-Ts' Ai (chin.) : Sauer eingelegtes Gemüse. ☒ China (→Gemüse, eingelegtes)

Chatschapuri (russ.) : Georgisches Brot mit Käsefüllung. Es wird in seiner Heimat auf vielfältige Weise gebacken. In Form von runden, gefüllten Laiben ist es am bekanntesten, aber es kommt auch als Blätterteigtörtchen vor. Diese offenen „Brötchen“ lassen sich gut einfrieren, wenn sie nicht sofort verzehrt werden. In Georgien nimmt man für die Käsefüllung Suluguni, ein Käse, der grosse Ähnlichkeit mit dem türkischen Halloumi hat. ☒ Georgien sowie Länder der GUS im Kaukasusgebiet.

Cha Ye Dan (chin.) : Marmorierte Eier; →Eier nach chinesischer Art

Cha Yip Darn (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; pikante Tee-Eier. Die Chinesen bereiten sie meist nur mit Zimt und Sternanis zu. Aber Fünf-Gewürz-Pulver gibt ihnen mehr Raffinesse und Schmack. ☒ China

Chayote, Stachelgurke : (*Sechium edule* syn. *Chayota edulis*) Kräftige, ausdauernde Schlingpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit Trieben bis über 20 m Länge und einer grossen, bis 10 kg schweren Wurzelknolle. Die Pflanze trägt hängende Früchte; es sind verflachte, im Umriss birnenförmige bis rundliche Beeren, 7 - 20 cm lang, 5 - 8 cm breit und bis zu 1 kg schwer. Glatte, dünne, feste und glänzende Schale verstreut borstig oder dicht mit Stacheln besetzt von grüner, hellgelber bis weisslicher Farbe. Fruchtfleisch ist glasig, weisslich-grün, sehr saftig, hat milden, gurkenähnlichen, oft süsslichen Geschmack. Same ist flach-oval, weiss und 3 - 5 cm lang; er keimt frühzeitig noch an der Mutterpflanze in der Frucht. ☉ Alle Teile der Pflanze sind essbar. Hauptsächlich werden die Früchte im unreifen Zustand verwendet; ergeben geschält und gedünstet, gekocht oder gebacken schmackhaftes, kalorienarmes Gemüse; in Indien für Eintöpfe. Gesüsst als Dessert oder in Backwaren. Die proteinreichen Samen werden in geklärter Butter (Ghee) oder Öl geröstet verzehrt; sie haben angenehmen Nussgeschmack. Die schweren, stärkereichen Wurzelknollen älterer Pflanzen lassen sich wie Kartoffeln als Gemüse zubereiten. Die vitaminreichen Blätter und Triebspitzen werden gedünstet verzehrt. ✖ Rohe Früchte enthalten viel Kalium sowie etwas Vitamin C, Folsäure, Vitamin B6, Kupfer und Magnesium. ☒ Mittelamerika; wird heute weltweit in Tropen und Subtropen angebaut. (→Kürbis)

Chee Ma (chin.) : Ölhaltige Samenkapseln; →Sesam

Chemisieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *chemiser* (verkleiden). Ausgiessen, ausfüttern; eine Speise mit Überzug versehen; eine Form mit Teig auslegen, mit Farce ausstreichen oder mit Gelee ausgiessen, das Kochgut darin fest werden lassen und dann stürzen.

Ch'Eng (chin.) : Offenes oder „feuchtes“ Dämpfen, wobei die Zutaten direkt mit dem Dampf in Berührung kommen.

Cherimoya : Rahmapfel; →Annone

Chiang (chin.) : Süsse oder salzige Paste aus fermentierten Sojabohnen; →Miso

Chiang Yu (chin.) : Würzmittel; →Sojasauce

Chiao Yen (chin.) : Salz und Pfeffer, zusammen geröstet. ☒ China

Chiba (jap.) : Kartoffel-Pfifferling-Cremesuppe mit Tofu, Zwiebeln und Basilikum. . ☒ Japan

Chicorée (frz.) : (*Cichorium intybus*) Garten- und Gemüsepflanze aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae* - *Compositae*). Wurde 1850 entdeckt, als ein belgischer Bauer beim Umgraben zufällig auf wilde Zichorienwurzeln (Wegwarte) stiess, die wie lange gelbliche Schösslinge aussahen. Später nahm der belgische Botaniker Brézier zahlreiche Verbesserungen an der Wurzel vor, und so entstand der C., den wir heute kennen. Der C. ist auch als „Brüsseler Endivie“ bekannt. Der Anbau ist relativ aufwändig: Im Frühjahr treibt die Pflanze kräftige Knospen aus, die im Herbst, wenn die Wurzeln gut ausgebildet sind, geerntet und danach mindestens 1 Monat im Freien gelagert werden, da durch die kalten Temperaturen der Stoffwechsel der Pflanzen angeregt wird. Anschliessend werden die Wurzeln „eingeschlagen“, das heisst, sie werden an einem dunklen, warmen Ort eingegraben, damit sie nicht grün werden und ihr feines Aroma verlieren. Hier entwickeln sie sich zu den C.sprossen, die 3 bis 4 Wochen später geerntet werden können. Die Sprossen sind in der Regel 10 bis 20 cm lang und haben einen Durchmesser von gut 5 cm. Ihre knackigen cremeweissen Blätter mit den zartgelben Rändern schmecken leicht bitter. Seit kurzem gibt es eine neue Sorte, den roten C., der als Kreuzung aus C. und Radicchio etwas milder schmeckt als der herkömmliche weisse C. Er sollte allerdings nicht gegart werden, weil er sich sonst verfärbt und seinen typischen Geschmack verliert. ☹ C. ist sowohl roh als auch gegart eine Delikatesse. Roh wird er häufig mit einer Vinaigrette oder Mayonnaise als Salat zubereitet, oder die Blätter werden mit Käse gefüllt. Zusammen mit anderem Blattgemüse ergibt er ein schmackhaftes und nahrhaftes Gericht. Man kann ihn aber auch schmoren oder dämpfen und mit einer Béchamelsauce oder nur mit etwas Butter und einigen Kräutern gewürzt servieren. Bei einer weiteren klassischen Zubereitungsart werden die C.sprossen im Ganzen gedämpft, jeweils mit einer Scheibe Speck umwickelt, mit einer Sauce übergossen und anschliessend im Ofen überbacken. C. wird 30 - 45 Minuten im Backofen gegart oder 35 bis 45 Minuten gedämpft. ✖ C. enthält reichlich Folsäure, viel Kalium sowie Vitamin C, Pantothensäure, Vitamin B2 und Zink. Er wirkt appetitanregend und darmreinigend, gleicht den Mineralstoffhaushalt aus und ist gut für die Leber. Darüber hinaus gilt er als harntreibend, verdauungsfördernd und krampflösend.

Chicorée rouge (frz.) : Garten- und Gemüsepflanze; neue Kreuzung aus →Chicorée und →Radicchio.

Chiffonade (frz.) : In hauchdünne Streifen geschnittene Sauerampfer- und Lattichblätter, die zur Garnitur von Suppen dienen.

Chilgaoza (ind.) : →Pinienkerne

Chili : (*Capsicum frutescens*) Varietät der Gewürzpaprika aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*), unterscheidet sich von *Capsicum annuum* v.a. durch aufrechte, grünliche Blüten und aufrecht wachsenden Beeren, die meist zu 2 oder mehreren an den Stängelknoten stehen. Ihre gewöhnlich schmalen, sehr scharf schmeckenden Beeren sind unreif grün, cremefarben oder gelb, zur Reife orange bis rot und bis 5 x 1 cm gross. Je kleiner, desto schärfer (ohne Scheidewände und Kerne milder). ☹ Rote C. sind brennend scharf - Gelb mittelscharf - Grün etwas milder - Orange sehr milde. Die Früchte werden frisch oder getrocknet, ganz, zerkleinert oder gemahlen als scharfes Gewürz in Speisen und Getränke gegeben. Wichtige Würze für Fleisch-, Fisch-, Kohl-, Eintöpfe, Currygericht usw. Die winzigen kleinen roten oder grünen Chilischoten werden in Südostasien für besonders scharfe Gerichte und Saucen verwendet. Je kleiner die Schoten, desto schärfer sind sie. Eingelegte Schoten sind häufig weniger scharf als frische. Die grösseren grünen →Jalapeño-C. nimmt man für weniger scharfe Speisen. Getrocknete Schoten sollten vor ihrer Verwendung 10 - 20 Minuten in warmem Wasser eingeweicht werden. Anschliessend werden sie geschnitten für Currys, Suppen und Dips verwendet. Wird auch als feines Pulver (→Cayennepfeffer) oder grobkörnig angeboten, muss in dieser Form nicht mehr eingeweicht werden. ✖ Hoher Anteil an Vitamin C sowie Vitamin A und etwas Vitamin B6 sowie viel Kalium. Die Schärfe geht auf das Alkaloid Capsaicin zurück. Es regt die Speichelbildung und die Magensäfte an und unterstützt damit die Verdauung; C. haben unbestritten eine präventiv antibakterielle Wirkung und sind schweisstreibend, was wiederum in den Tropen vor Hitzschlag schützt. C. kurbelt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, macht Hitze erträglicher und wirkt gegen Darminfektionen. Im Sommer und auf Urlaubsreisen in heissen Ländern sind scharf gewürzte Speisen deshalb ideal. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Essen mit Cayennepfeffer, chilischarfen Pasten, frischen oder getrockneten Chilischoten oder mit Paprika gewürzt ist. Capsicum-Präparate werden zur Behandlung von Hexenschuss und rheumatischen Beschwerden eingesetzt. Man fügt sie auch Arzneimitteln gegen Heiserkeit hinzu. Übermässiger Chiligenuss kann den Magen schädigen und zu sehr unangenehmen Beschwerden führen. ☒ Mittel- und S-Amerika, von

Kolumbus nach Europa und von Ferdinand Magellan nach Asien eingeführt; in Lateinamerika und Asien, v.a. SO-Asien, S- und W-China weit verbreitet. (→Gewürzpaprika)

Chili-con-carne-Gewürz : Mischung aus gemahlene roten Chilies, Knoblauch, Koriander, Kümmel und Oregano.

Chiliflocken : Hergestellt aus getrockneten, zerstoßenen Chilies. Industriell verwendet in Würsten, Pickles und Saucen. ✖ Chili kurbelt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, macht Hitze erträglicher und wirkt gegen Darminfektionen. Im Sommer und auf Urlaubsreisen in heißen Ländern sind scharf gewürzte Speisen deshalb ideal. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Essen mit Cayennepfeffer, chilischarfen Pasten, frischen oder getrockneten Chilischoten oder mit Paprika gewürzt ist. (→Chili; →Gewürzpaprika)

Chili-Garnelenpaste : Schwarze dickflüssige Chilisaucen mit Garnelen. Getrocknete Chilies (Phrik Chee Fa Haeng), Schalotten und gehackter Knoblauch (Kratiem) werden im heißen Öl frittiert, bis sie eine dunkelbraune Farbe angenommen haben. Diese Zutaten werden mit getrockneten Garnelen, einer Garnelenpaste (Gapi), Fischsauce (Nam Plaa) und Zucker im Mörser oder in einem Mixer glattpüriert und danach in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur 5 Minuten gebraten. Diese Sauce verleiht jeder Speise eine würzige Schärfe mit einem feinen Garnelenaroma. Sie ist fertig im Handel erhältlich. ☒ Thailand.

Chiliöl : Ist hauptsächlich eine Zutat in der chinesischen Küche. Es wird für würzige Speisen verwendet. Zur Herstellung erhitzt man 1/8 Liter Sesam- oder anderes Pflanzenöl und fügt 2 ½ EL Chilipulver, zerkleinerte Chilies oder - noch besser - ganze Chilischoten hinzu. Nach dem Abkühlen siebt man das Öl ab. In einem fest verschlossenen Glas hält es nahezu unbegrenzt. Das Öl ist im Handel meist mit asiatischen Gewürzen aromatisiert. ☹ Dient nicht zum Kochen oder Braten. Es wird nur sehr sparsam als Würze über die fertigen Gerichte geträufelt.

Chilipaste : Sie wird Gerichten bei der Zubereitung als Würze beigelegt oder in Schälchen als Beilage gereicht, in die man die Speisen hineintunkt.

Chilipulver : Kombination aus verschiedenen Gewürzen, wie etwa schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano, Paprika, Gewürznelke und Knoblauch sowie getrockneten Chilischoten, wobei die Schärfe der Schoten die Schärfe des Chilipulvers bestimmt. Das heute so populäre Pulver wurde nicht etwa von den Mexikanern, sondern im Jahre 1835 von den englischen Siedlern in Texas, am Golf von Mexiko, erfunden.

Chilisaucen : Dickflüssige Mischung aus Chilies, meist auch mit Zwiebeln, Zucker Essig, Aromazutaten und Salz mit unterschiedlichen Schärfegraden bis süßlich-scharf. Bei vielen Saucen werden noch Knoblauch beigemischt. In Ost- und Südost-Asien je nach Land unter verschiedenen Bezeichnungen im Handel. (u.a. →Sambal-Oelek). ✖ Chili kurbelt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, macht Hitze erträglicher und wirkt gegen Darminfektionen. Im Sommer und auf Urlaubsreisen in heißen Ländern sind scharf gewürzte Speisen deshalb ideal. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Essen mit Cayennepfeffer, chilischarfen Pasten, frischen oder getrockneten Chilischoten oder mit Paprika gewürzt ist.

Chilisaucen (Schwarze -) mit Garnelen : Schwarze dickflüssige Chilisaucen mit Garnelen. Getrocknete Chilies (Phrik Chee Fa Haeng), Schalotten und gehackter Knoblauch (Kratiem) werden im heißen Öl frittiert, bis sie eine dunkelbraune Farbe angenommen haben. Diese Zutaten werden mit getrockneten Garnelen, einer Garnelenpaste (Gapi), Fischsauce (Nam Plaa) und Zucker im Mörser oder in einem Mixer glattpüriert und danach in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur 5 Minuten gebraten. Diese Sauce verleiht jeder Speise eine würzige Schärfe mit einem feinen Garnelenaroma. Sie ist fertig im Handel erhältlich. ☒ Thailand. (→Chili-Garnelenpaste)

Chilling-Schäden : Sind Qualitätsmängel, die bei zu kalter Lagerung von Fruchtgemüse wie Chayote, Tomaten, Kürbis oder Kochbananen entstehen. Die Produkte werden zwar noch über dem Gefrierpunkt, doch bei so niedrigen Temperaturen gelagert, dass sie Qualitätsmängel aufweisen. Je nach Gemüseart, Lagerdauer und Temperatur zeigen sich Verfärbungen auf der Schale, glasige Stellen im Fruchtfleisch und/oder Geschmacksveränderungen.

China Grass (engl.) : Indisches Dessert, für das →Agar-Agar (→Dickungsmittel aus Algen) in süßer Milch gelöst wird. Man würzt und färbt es (u.a. mit Kardamompulver, Mandeln, oder Rosenöl) lässt es fest werden und serviert es kalt. ☒ Indien

Chinakarpfen : Chinesische Karpfenarten; →Gras-Karpfen; →Marmor-Karpfen; →Silber-Karpfen (Algen-A-mur); →Westsee-Karpfen

Chinakohl : (*Brassica rapa* spp.) Artenreiche Kohlgattung aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*), der auf Chinesisch Pe-Tsai heisst; allein in Asien sind 33 verschiedene Arten bekannt, während in den westlichen Ländern nur wenige angeboten werden. Dieses Gemüse, das in China schon seit Jahrtausenden sehr beliebt ist, wurde erst Anfang des 18. Jh. langsam auch in Europa bekannt. In China steht eine enorme Auswahl an Kohlsorten zur Verfügung. Einige Verwandte dieser Gattung sind nur 10 cm lang, andere werden dreimal so gross. ☺ Sie sollten alle sehr kurz - nicht länger als zwei bis drei Minuten - gegart und sofort serviert werden, damit die Qualität nicht leidet. ☒ China und O-Asien; wird in ganz Asien angebaut.

Chinakohl, Japankohl : (*Brassica rapa* var. *pekinensis*) Sein chinesischer Name Bok Choy bedeutet „weisses Gemüse“; es ist eine Kreuzung zwischen Chinesischem Senfkohl und Speiserübe mit spitzovalem, langen oder kurzen Kopf. Ähneln dem Römischen Salat, hat hellgrüne Aussenblätter mit weissen Blattrippen sowie blassgrüne Innenblätter. Der Wassergehalt ist höher als bei anderen Kohlsorten, weshalb er auch knackiger ist und frischer schmeckt als diese. Ausserdem ist er weniger faserig und hat einen feineren und angenehmeren Geschmack als die meisten anderen Sorten. Zu den bekanntesten gehört der Michihili, der bis zu 45 cm lang und 10 cm dick werden kann und glatte Blätter und Blattrippen besitzt, sowie der dicke, kompakte Napa mit einem gedrungenen Kopf. ☺ Wird roh oder gegart verwendet. Roh schmeckt er besonders köstlich als Salat. Dafür werden die Blätter abgetrennt, gewaschen, grob gehackt, mit Salz bestreut und unter gelegentlichem Wenden einige Stunden ruhen gelassen, damit sie Wasser ziehen können und etwas weicher werden. In gemischten Salaten sind die Blätter mit ihrem knackigen Rippen ein guter Ersatz für Stangensellerie. Gegart verleiht er Suppen, Eintopf- und Nudelgerichten eine feine Note; klein geschnitten und zusammen mit Knoblauch und anderem Gemüse kurz im Wok geschmort schmeckt er ebenfalls sehr gut. ✖ Ist leicht verdaulich und nicht blähend, als Diät- und Krankenkost verwendbar. Auch gegart enthält er viel Vitamin C, Folsäure und Kalium sowie etwas Vitamin A.

Chinesischer Brokkoli : (*Brassica rapa* var. *alboglabra*) Sein chinesischer Name ist Gai Laan resp. Jie Lan; es ist eine Varietät des Gemüsekohls mit zahlreichen Formen; er wächst als Staude bis zu 1 m hoch, bildet wie Brokkoli stark verzweigte fleischige Stiele und kräftig blau-grüne Blätter mit zartem weissem Belag. Die Blütenknospen an der Spitze der Stängel sind allerdings sehr viel kleiner als beim hiesigen Brokkoli und bilden keine festen Köpfe. So kommt es beim chinesischen Brokkoli nur auf die Stängel und die zarten Blätter an. Der meist grüne Blütenstand wird im frühen Knospenstadium herausgeschnitten und wie Spargel zubereitet. Im Geschmack erinnert er etwas an Mangold. Gilt als die Kohlsorte mit dem feinsten Geschmack. ☺ Kann roh oder gegart verwendet werden. Hat eine kürzere Garzeit als hiesiger Brokkoli. Wird mit Rindfleisch, Schweinefleisch oder Garnelen pfannengerührt oder in Nudeln und Suppen verwendet. Schmeckt am besten mit einem Schuss Reiswein und einer Prise Zucker. Er lässt sich auch gut einfach nur in heissem Wasser blanchieren und mit Austernsauce servieren. Am besten sind kleine Pflanzen mit kräftigen Stängeln. Man kann ihn nötigenfalls durch hiesigen Brokkoli ersetzen. ✖ Reich an Vitamin A und C, Kalzium und Eisen. ☒ S-China; wird heute in vielen tropischen Ländern als Gemüse angebaut, v.a. in China, Thailand, Indonesien.

Chinesischer Blütenkohl, Chinesischer Blätterkohl : (*Brassica rapa* var. *chinensis* var. *parachinensis*) Sein chinesischer Name ist Choy Sum resp. Cai Xin; es ist ein langstieliger, leicht bitter schmeckender Blätterkohl mit länglich-ovalen dunkelgrünen Blättern an ½ - 1 cm dicken, 15 - 20 cm langen und leicht gerillten Stielen und kleinen gelben Blüten. Er bildet keine Köpfe. Blätter wachsen lose aus den Wurzeln. ☺ Wird mit Rindfleisch oder Garnelen pfannengerührt und ist eine Entdeckung mit etwas Ingwersaft und Reiswein beträufelt und mit Zucker bestreut. Schmeckt auch besonders gut mit Nudeln und Geflügel. Spielt in der kantonesischen Küche eine wichtige Rolle. ☒ O- und SO-Asien.

Chinesischer Senfkohl : (*Brassica juncea* ssp. *integrifolia*) Auf chinesischen Märkten gibt es zahlreiche Sorten und Züchtungen dieses kleinen exotischen Kohls, den man als Gemüse, Ölpflanze und Gewürz verwendet. Sein chinesischer Name ist Gai Choy resp. Jie Cai. Er bildet an kräftigen, breiten milchigweissen Stängeln grosse hellgrüne gekräuselte Blätter, aber keinen geschlossenen Kopf. Schmeckt ähnlich wie Brokkoli. ☺ Kann roh und gegart verwendet werden. Er zeichnet sich durch einen milden Senfgeschmack aus und eignet sich hervorragend zum Pfannenrühren (zusammen mit Knoblauch) und als Suppeneinlage. Die Chinesen schätzen ihn auch milchsauer eingelegt, weil er dann besser verdaulich ist. Beim Kauf wählt man feste Köpfe mit makellosen Strünken. Die Samen einer Varietät, Indischer →Senf, kommen als kleine helle Sarepta-Senfkörner in den Handel. ✖ Milchsauer eingelegter Kohl gilt als Mittel gegen Erkältungen. ☒ China; wird dort und in Thailand, Vietnam und Indonesien angebaut.

Chinesischer Weisskohl : (*Brassica rapa* var. *chinensis*) Sein chinesischer Name ist Pak-Choy; es ist ein kleiner Kohl mit weissen Stielen und dunkelgrünen Blättern; er bildet keine Köpfe. Er erinnert mit seiner dicken Blattrosette an Mangold, der allerdings einer anderen Pflanzengattung zuzuordnen ist. Die weisslichen Blattrippen sind fleischig, knackig und mild. Die geäderten dunkelgrünen Blätter haben einen feineren Geschmack als die meisten anderen Kohlarten. Es gibt zahlreiche verschiedene Sorten, von denen einige kurze, andere lange Blattrippen haben. ☺ Kann roh und gegart verwendet werden. Man schätzt ihn wegen seiner kräftigen Stängel und schmort ihn mit anderen Gemüsen, Pilzen und Tofu, wenn er nicht pfannengerührt (nur sehr kurz) oder als Suppeneinlage verwendet wird. Kleinere Pflanzen sind zarter und

milder. V.a. in der Küche Guangdongs verwendet man ihn häufig, insbesondere als Gemüsebeilage für zahlreiche Fleisch- und Tofugerichte. ✳ Enthält reichlich Kalium und Vitamin A, viel Vitamin C und Folsäure sowie etwas Vitamin B6, Kalzium und Eisen. ☒ SO-Asien (wird in China schon seit mehr als 2'000 Jahren angebaut); Haupterzeugungsländer sind China, Thailand, Taiwan, Japan und Korea.

Chinalauch : Würzkräuter; → Schnittknoblauch

Chinapfeffer : Ein pfefferähnliches Gewürz, jedoch aus der Familie der Rautengewächse; → Sichuanpfeffer

China-Restaurant-Syndrom : Die in China-Restaurants häufig verwendeten Geschmackverstärker Glutaminsäure und → Glutamat können Allergien auslösen oder Kopfschmerzen und Schwächegefühle hervorrufen.

Chinasalat, Chinesischer Salat : Chinesisches Blattgemüse; → Chinakohl (*Brassica rapa* var. *pekinensis*)

China-Stör : (*Acipenser dabryanus*) Eine chinesische Störart aus der Familie der Echten Störe (*Acipensidae*). ☒ China (→ Fische; → Störe <Echte - >; → Anadrome Wanderfische)

Chin-Che (chin.) : Kleine zitrusähnliche Frucht der Gattung *Fortunella*; → Kumquat

Chinesische Artischocke : Wurzelgemüse; → Knollenziest

Chinesische Birne : Exotische Kernfrucht; → Nashi

Chinesische Champignons : Sammelbegriff für die getrockneten schwarzen (oder eher braunen) Pilze. Die besten sind von hellerer Farbe und haben dicke Köpfe. (→ Pilze)

Chinesische Dattel : Südfrucht; → Jujube

Chinesische Desserts : → Desserts nach chinesischer Art

Chinesische Eier : → Eier nach chinesischer Art

Chinesische Haselnuss : Tropische Steinfrucht; → Litschi

Chinesische Jamswurzel : Wichtige tropische Nutzpflanze; → Yamswurzel

Chinesische Jujube : Tropische Steinfrucht; → Jujube

Chinesische Kartoffel : Wichtige tropische Nutzpflanze; → Yamswurzel

Chinesische Lampionpflanze : Kirschengrosse Beerenfrucht; → Physalis

Chinesische Morchel : Mu-Err genannt, schwarzbraune, runzelige Speisepilze; → Judasohr

Chinesische Nudeln : Eiernudeln aus Weich- und Hartweizenmehl, Eier, Wasser und Salz hergestellt; Glasnudeln aus dem Mehl gemahlener Mungbohnen und Wasser hergestellt; Reismudeln aus Reismehl und Wasser hergestellt. (Buchweizennudeln; Mungbohennudeln; Reismudeln; Wantanblätter; Weizennudeln; → Nudeln)

Chinesische Petersilie : Würzkräuter, auch Cilantro genannt; → Koriander

Chinesische Quitte : Tropische Baumfrucht; → Kaki

Chinesische Ravioli : Maultaschen; kleine Rondellen (meist) aus Nudelteig (auch Reismehl) mit Schweinefleisch, Gemüse, Fisch u.a. (auch süsse) Füllungen. Die gefüllten Teigplättchen werden zusammengeklappt und die Ränder gründlich zusammengedrückt. In einem grossen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Ravioli hineingeben und aufkochen lassen. Die Maultaschen können auch gedämpft, gebacken oder fritiert werden. (→ Maultasche; → Teigblätter; → Hun Tun; → Won Ton)

Chinesischer Blattsenf : Chinesischer Senfkohl; → Chinakohl

Chinesischer Blätterkohl : Chinesische Kohlgattung; →Chinakohl

Chinesischer Blütenkohl : Chinesische Kohlgattung; →Chinakohl

Chinesischer Brokkoli : Chinesische Kohlgattung; →Chinakohl

Chinesischer Eidechschwanz : Ostasiatische Blattpflanze; →Chamäleonpflanze

Chinesischer Essig : Roter Reisweinessig; →Essig

Chinesischer Gewürzstrauch : Würzkraut; →Gewürzstrauch (Chinesischer -)

Chinesischer Ginseng : Rübenartige Wurzel; →Ginseng

Chinesischer Ingwe : Ingwergewächs; →Fingerwurz

Chinesischer Jams : Wichtige tropische Nutzpflanze; →Yamswurzel

Chinesischer Pfeffer : Ein pfefferähnliches Gewürz, jedoch aus der Familie der Rautengewächse; →Sichuanpfeffer

Chinesischer Rettich : Chinesische Rettichart; →Rettich

Chinesischer Salat : Chinasalat (*Brassica rapa* var. *pekinensis*); →Chinakohl

Chinesischer Schnittlauch : Würzkraut; →Schnittknoblauch

Chinesischer Senfkohl : Chinesische Kohlart; →Chinakohl

Chinesischer Wein : Reiswein; →Weine

Chinesischer Weisskohl : Chinesische Kohlart; →Chinakohl

Chinesischer Zimt : Preiswerte Zimt, auch Cassia genannt; →Zimt

Chinesisches Fondue : →Feuertopf; →Fondue Chinoise; →Fondue nach chinesischer Art;

Chinesische Stachelbeere : Exotische Frucht; →Kiwi

Chinesische Wassernuss : Schwimmpflanzenfrucht; →Wasserkastanie

Chinesische Wintermelone : Exotische Gemüsefrucht; →Wachskürbis

Ching Chiao Tze (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Shanghai-Teigtaschen - Kleine, mit gehacktem Schweinefleisch und Kohl gefüllte Teigtaschen, die auf Kohlblättern in Bambusdämpfern gegart werden. ☒ O-China

Chinkiang-Essig : Schwarzer/brauner →Essig

Chinois (frz.) : Kleine Bitterorange, säuerlich bitter, meist kandiert; →Pomeranze. Chinois heisst auch das Spitzsieb, ein Zubehör in der Küche.

Chirashi-Sushi (jap.) : Verteilter Reis, einfache Version von →Sushi, bei der der Reis auf einem Tablett mit hohem Rand serviert wird, bedeckt mit mundgerechten Stückchen roher oder gekochter Meeresfrüchte oder aber einer Reihe kurzgegarter Gemüse. ☒ Japan

Chirimoya : Tropische Baumfrucht, auch Cherimoya oder Rahmapfel genannt; →Annona

Chirolo (ind.) : Name für →Chirongi-Nuss

Chirongi-Nuss : (*Buchanania lanzan*) Kerne einer Frucht, deren Schale getrocknet hart und spröde ist. Sie wird geöffnet, die Nüsse werden entnommen, weiter getrocknet und für den Verkauf verpackt. Die blassen Nüsse haben dunkle Flecken und sind abgeflacht, rund und so gross wie Linsen. Ihr Aroma ist leicht nussig, der ausgeprägte Geschmack liegt zwischen nussig und muskatähnlich. Ausserhalb Indiens sind die Nüsse nur in gut sortierten Indienläden zu bekommen. ☹ Mit den Nüssen verziert man vor allem Süssigkeiten, besonders die süssen Halwas, für die Gemüse wie Karotten und Früchte wie Bananen oder Sapotas (Chikoo) mit Zucker gekocht werden, bis sie weich und cremig sind. Auch auf Shrikhand sind sie unentbehrlich. C. verleihen vielen Kababs und Kormas Konsistenz und einen nussigen Geschmack. Man kann sie auch auf Obstsalate, Suppen oder Hähnchen- und Lammgerichte streuen. ✖ Wie Mandeln sagt man auch C. nach, dass sie die Konzentration erhöhen, das Sehen verbessern und Kraft geben. ☒ Indien

Chironja : (*Citrus paradisi* X *C. sinensis*) Zitrushybride aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*), Kreuzung zwischen Grapefrucht und Orange, etwas grösser und süsser als diese.

Chleb (russ.) : Der russische Name für →Brot

Chloride : Mineralstoff; die Salze von Chlor-Wasserstoff (Salzsäure). Lebensnotwendiges chemisches Element (*Cl*), das man mit der Nahrung aufnimmt. Die C. dienen dem Aufbau von Zellen und Körpersubstanz, regeln den Stoffwechsel und entwickeln physiologische Wirkung, werden durch Hitze nicht zerstört, liefern aber keine Energie. (→Mineralstoffe)

Chlorophylle (grch.) : Grüner Lebensmittelzusatzstoff E 140 / 141. Grüner Pflanzenfarbstoff (Blattgrün). Es gibt mehrere Arten von C., die sich in der chemischen Struktur nur geringfügig unterscheiden (Chlorophyll a, b, c und d). Während das Vorkommen von Chlorophyll a bei Algen und höheren Pflanzen unbedingte Voraussetzung für das Photosynthesevermögen ist, sind Chlorophyll b (höhere Pflanzen, Grünalgen), Chlorophyll c (Braunalgen, Kieselalgen) und Chlorophyll d (einige Rotalgen) als Hilfsfarbstoffe einzustufen. Sie fangen zwar verwertbare Lichtenergie ein, reagieren aber nicht direkt mit den anderen Energieüberträgern des Photosynthesystems. Die grüne Farbe des C. entsteht dadurch, dass grünes Licht am schwächsten absorbiert wird; infolgedessen wird es „durchgelassen“ oder reflektiert. Die durch C. absorbierte Lichtenergie wird nur teilweise in chemisch gebundene Energie, hauptsächlich aber in Wärme überführt. (→Pflanzenfarbstoffe; →Zusatzstoffe)

Choi Sam (chin.) : Chinesischer Blütenkohl; →Chinakohl

Choi Yuk Bou (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Schweinehack-Kohlbrötchen. ☒ China

Chok Sung (chin.) : Pilzgattung; →Bambuspilz; →Pilze (Chinesische -)

Cholesterin : Ein im Blut zirkulierendes Fett, das bei der Bildung von Sexualhormonen, Gallensäure, Vitamin A und der Zellwände eine wichtige Rolle spielt. Es ist nur in tierischen Nahrungsmitteln enthalten, nicht aber in Gemüse und Obst. Es liefert zwar keine Energie, spielt aber eine wichtige Rolle bei der Herstellung von Gallesalzen, Adrenalin und verschiedenen Hormonen. Ausserdem ist es ein Grundbaustein des Myelins, das als Schutzschicht für die Nerven dient, und bildet die Ausgangssubstanz für Vitamin D. Anders als bei den ungesättigten Fettsäuren wird das meiste Cholesterin (70 - 80 %) im Körper (hauptsächlich in der Leber) erzeugt, während der Rest über die Nahrung aufgenommen wird. Um seine Aufgabe erfüllen zu können, wird das C. mittels bestimmter Proteine, der Lipoproteine, durch das Blut zu den Zellen transportiert. Diese Lipoproteine werden in **Low-Density-Lipoproteine** (LDL) und **High-Density-Lipoproteine** (HDL) unterschieden. Das LDL-Cholesterin wird relativ langsam transportiert, wodurch es sich an den Wänden der Arterien ablagert und damit Arteriosklerose und alle damit verbundenen Folgekrankheiten fördert. Aus diesem Grund wird LDL-C. auch „schlechtes“ C. genannt. Vergleichsweise wird das HDL-C. wesentlich schneller transportiert und übernimmt dabei die Rolle des „Strassenkehrers“, indem es überschüssiges „schlechtes“ C. in den Arterien aufammelt und zur Leber transportiert, über die es ausgeschieden wird. Wegen dieses Reinigungseffekts wird das HDL-C. auch als „gutes“ C. bezeichnet. Sowohl die „guten“ als auch die „schlechten“ C. werden entscheidend von dem in den Nahrungsmitteln enthaltenen Fett, genauer gesagt von den unterschiedlichen Fettsäuren (Gesättigt, einfach ungesättigt und mehrfach ungesättigt) beeinflusst. Lebensmittel enthalten immer eine Kombination aus allen drei Fettsäuretypen, wobei jedoch immer ein Typ vorherrscht. ✖ Gesättigte Fettsäuren erhöhen den Blutcholesterinspiegel, d.h., sie vergrössern den Anteil an „schlechtem“ LDL-C., während das „gute“ HDL-C. reduziert wird. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren erhöhen den Anteil an „gutem“ HDL-C. und reduzieren gleichzeitig das „schlechte“ LDL-C. Neueren Forschungen zufolge sind einfach ungesättigte Fettsäuren gesünder als mehrfach ungesättigte. In Studien wurde ferner gezeigt, dass mit einer streng cholesterinarmen Diät der Serumcholesterinspiegel nur mässig gesenkt werden kann. Die Fettsäuren in der Nahrung haben einen weit grösseren Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut als das in den Nahrungsmitteln enthaltene C. Damit besteht auch kein direkter Zusammenhang zwischen dem Fleischkonsum

und der Höhe des Cholesterinspiegels. (→Eiweissstoffe; →Fette; →Fettsäuren; →Kohlenhydrate; →Mineralstoffe; →Triglyzeride; →Vitamine)

Chongol (kor.) : Am Tisch zubereitetes Fleisch mit Gemüse und Nudeln. ☒ Korea

Chop Chai (kor.) : Koreanischer Eintopf aus getrennt bereiteten Zutaten (Streifen von Schweinefleisch und Eierkuchen, Champignons, Möhren, Spinat, Zwiebeln, Glasnudeln usw.) mit Glutamat, Sesamsamen und Sojasauce gewürzt. ☒ Korea

Chop Suey (chin.) : Pikant würziges Gericht aus in Reiswein, Sojasauce, Ingwer, marinierten, knackig gebratenen Streifen Schweinefleisch mit Bambussprossen, Stangensellerie, Pilzen, Palmmark, Sojabohnenkeimlingen, Wasserkastanien usw. Ist in Südostasien sehr beliebt. Es gibt verschiedene Geschichten über den Ursprung dieses Gerichtes, ihr Grundgedanke ist jedoch immer derselbe. Ob es sich um den im Jahr 1896 in den USA zu Besuch weilenden Botschafter Li Hong Chang oder um eine Gruppe kalifornischer Goldgräber um 1850 handelt, die Idee des Chop Suey ist auf jeden Fall im Kopf eines chinesischen Kochs entstanden. Die traditionelle chinesische Gastfreundlichkeit verlangt, dass stets mehr als genug zu Essen vorhanden ist. Und so kam es, dass der Koch aus allem und aus nichts in kürzester Zeit ein zusätzliches Gericht improvisieren musste, sei es, um den Hunger der Goldgräber oder den Seiner Exzellenz zu stillen. Das Gericht wurde schliesslich hochgeschätzt, und man erkundigte sich nach seinem Namen. Nun improvisierte der Koch ein zweites Mal, und das Chop Suey war geboren: ein Gericht, das übrigens in China selbst unbekannt ist. Die Tatsache, dass es so viele Chop Suey-Varianten gibt wie Köche, die es zubereiten, beweist, dass man alle möglichen Zutaten dafür verwenden kann. Gut gewürzt und schnell gebraten ist das Chop Suey immer gut. ☒ China

Chor Magaz (ind.) : →Melonenkerne

Chow (chin.) : Über grosser Hitze in der Pfanne gerührtes Gericht aus zerkleinertem Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse usw. ☒ China

Chow Chow (chin.) : In dickem Sirup süßsauer eingelegte Gemüse (Chilis, Paprikaschoten, Tomaten, Weisskohl usw.) und/oder Früchte mit Gewürzen, wie Curry, Gewürznelken, Ingwer, Knoblauchzehen, Zimt, Zwiebeln usw. ☒ China

Chow-Chow (engl.) : Chinesische Haushunderasse aus der Familie der Hunde (*Canidae*) und der Gattung der Haushunde (*Canis lupus forma familiaris*) mit dichtem, meist rotbraunem Fell und blauvioletter Zunge; Schulterhöhe bis 55 cm; wird seit etwa 2'000 Jahren gezüchtet. ☹ Einige südostasiatische Bergstämme von China bis Thailand haben eine besondere Vorliebe für deren Fleisch; es wird an besonderen Festtagen verzehrt. (→Hunde)

Chow Mein (chin.) : Kross gebratene (Glas- oder Reis-)Nudeln; Gericht daraus mit Hühner-, Schweinefleisch, Garnelen, Gemüse wie Stangensellerie, Bohnensprossen, Chinakohl, Frühlingszwiebeln usw. sowie Champignons, Wasserkastanien usw. und Ingwer, Knoblauch, Sojasauce. ☒ China

Choy Sum (chin.) : Chinesischer Blütenkohl; →Chinakohl

Chrom : Anorganisches chemisches Element (*Cr*), das der menschlichen Organismus im Gegensatz zu den Mineralstoffen nur in kleinsten Mengen (Spurenelement) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen lebenswichtig ist, jedoch keine Energie liefert. (→Mineralstoffe; →Spurenelemente)

Chrysantheme : Allgemeine Bezeichnung für die als Zierpflanzen kultivierten Arten (Winteraster), Unterarten, Sorten und Hybriden aus der Gattung *Chrysanthemum*, einer Wucherblume aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) mit rund 200 Arten. ☹ Die frischen Blumenblätter weisser Chrysanthemenblüten werden bei manchen chinesischen Gerichten als Garnierung oder wegen ihres feinen Geschmacks verwendet. Speisechrysantheme: →Salatchrysantheme.

Chrysanthemtopf : → Fondue nach chinesischer Art; →Feuertopf

Chu (chin.) : Einfaches Kochen in Wasser

Chuen Darn Siu Mai (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Wachteleier auf Schweinefleischklösschen. ☒ China

Chuen Kuen, Shuen Guen (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Frühlingsrollen - gehören traditionell zum Frühlingsfest - wurden einst von den Gästen im Do-it-yourself-Verfahren am Tisch zubereitet. Es heisst, dass die Frühlingsrollen aus der Tang Dynastie stammen (6. bis 9. Jh. v. Chr.). Sie wurden damals mit dem ersten frischen Frühlingsgemüse gefüllt, deshalb ihr Name. ☒ China

Chun Chu Law (chin.) : Flügel-, Perlauster, Vogelmuschel; →Austern

Chun-Juan (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; kleine Frühlingsrollen mit vegetarischer Füllung aus geraspelten Möhren, weissen Rüben und Pilzen. ☒ China

Churek (russ.) : Hefeteigbrot aus Weissmehl, Salz, Butter Milch, Sesamsamen und Ei, gewürzt mit gemahlenem Anis. ☒ Russland und Länder der GUS im Kaukasusgebiet

Chutney (engl.) : Süßsäuerliche dickflüssige Würzmarmelade aus kleingeschnittenen Früchten (Ananas, Äpfel, Aprikosen, Mango, Melone, Zitrusfrüchte usw.) und/oder Gemüse (Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini usw.) in Essig, Ingwer, Pfeffer, Zucker, auch Rosinen, Zwiebelscheiben und weiteren Gewürzen (Gewürznelken, Koriander, Safran u.ä.), unzählige Varianten von süß über fruchtig bis scharf verkocht; pikante Beilage zu (kalt oder warm, grilliert oder kurzgebraten) Fleisch, Wild, Geflügel, Fisch, Curry, Reis, Eiern, Salaten usw.; lässt sich kühl und dunkel lagern. ☒ O-Indien. (→Relish)

Chutni (ind.) : Süß-säuerliche dickflüssige Würzmarmelade; →Chutney

Chu-Toro (jap.) : Rosafarbener halbfetter Thunfisch (→Toro; →Maguro)

Chu Yeh Ching (chin.) : Chinesischer →Likör

Chu Yow (chin.) : Chinesische dunkle →Sojasauce

Chworost (russ.) : Frittierte Butterkekse; sie stehen bei den Russen ganz oben auf der Beliebtheitskala. Überall auf der Welt erinnern sie viele russische Emigranten an ihre Kindheit. ☒ Russland und Länder der GUS.

Cilantro : Blätter der Korianderpflanze; →Koriander

Cima di Rapa (ital.) : Kohlgattung; →Stängelkohl

Cinkaluk (mal.) : Würzmittel aus kleinen Garnelen, Salz und gekochtem Reis. Die handverlesenen Garnelen werden in Meerwasser gewaschen und abgetropft. Sobald sie trocken sind, vermischt man sie mit ausreichend Salz und etwa 6 % gekochtem Reis, füllt sie in grosse Krüge und lässt sie zugedeckt drei bis vier Wochen ruhen. In dieser Zeit findet ein Gärungsprozess statt, so dass die Mischung, wenn sie reif ist für die Flaschenabfüllung, eine rosa Farbe angenommen hat, Reis und Salz sich aufgelöst haben, und die Masse deutlich flüssiger geworden ist. C. wird als Appetitanreger mit rohen Schalottenscheiben, Chilis und einigen Spritzern Limettensaft serviert oder zu Reis, Fisch und jungen Gemüsetrieben gegessen. Sehr salzig, der Geschmack ist gewöhnungsbedürftig und riecht ebenso wie Blacan ziemlich streng. ☒ Malaysia

Cinnamon (engl.) : Feinste und edelste Zimtsorte, auch Ceylon-Zimt genannt; →Zimt

Ciselieren : Das Einkerbieren von Gemüse, Früchte usw. mit einem Messer; →Ziselieren

Citronella (ital.) : Küchen- und Würzkräuter; →Zitronengras

Citronelle (frz.) : Küchen- und Würzkräuter; →Zitronengras

CLA : Beim Fettabbau durch Bakterien im Wiederkäuermagen gebildete →Linolsäure (Konjugierte -)

Clarifier (frz.) : →Klären; →Klarkochen

Clementine (frz.) : Zitrusfrucht, kernlose Sorte der Mandarine; →Klementine

Club steak (engl.) : →Steak

Coenzym A : (CoA) Wichtigstes Coenzym bei Auf- und Abbaureaktionen in der Zelle, das Carbonsäuregruppen v.a. im Zuge des Stoffwechsels übernimmt und auf andere Substrate überträgt. (→Vitamine)

Cobalamin : Wasserlösliches Vitamin B12; chemisch dem Häm (Eisen-Porphyrin-Komplex – eiweissfreier Anteil von Hämoglobin <Cytochromen u.a.>) verwandt, jedoch kobalthaltig. (→Vitamine)

Coho-Lachs : Pazifiklachs; →Lachs

Colanuss : (*Cola* spp.) Baumfruchtgattung eines mit dem Kakaobaum verwandten Baums oder je nach Art Busches aus der Familie der Sterkuliengewächse (*Sterculiaceae*). Von den etwa 50 verschiedenen Baumarten sind *Cola nitida* und *Cola acuminata* wirtschaftlich gesehen am wichtigsten, da aus ihnen Colagetränke hergestellt werden. Die Bäume, die nach etwa 15 Jahren zum ersten Mal Früchte tragen, erbringen eine jährliche Ernte von 45 bis 55 kg Nüssen. Diese sitzen in Fruchtkapseln, von denen jede 3 - 10 unregelmässig geformte, fleischige Samen enthält, die zwischen 2 und 4 cm lang sind. Frisch sind die Samen rosa, rot oder weiss; getrocknet werden sie hart, bekommen eine braune Färbung und haben einen bitteren, strengen Geschmack. ☹ In verschiedenen Ländern werden C. von der einheimischen Bevölkerung gekaut, da sie Hunger und Durst stillen und leistungsfähiger machen, indem sie Muskeln und Nerven stimulieren. Darüber hinaus werden aus den C. v.a. erfrischende Getränke hergestellt. ✖ C. enthalten verschiedene stimulierende Stoffe, u.a. Koffein (bis zu 3 %) und Theobromin (bis zu 0,1 %), die sich unterschiedlich auf den Organismus auswirken, sowie etwa 40 % Stärke und 4 % Gerbstoffe. Im Vergleich zu Kaffee ist ihre anregende Wirkung jedoch schwächer und hält auch nicht so lange vor. C. gelten ausserdem als harntreibend und aphrodisierend. ☒ W-Afrika; wird heute dort sowie in S-Amerika und in Teilen Asiens kultiviert.

Coli-Bakterien : →Darmbakterien

Cô'm (viet.) : Zerstoßener, gerösteter →Reis

Concasser (frz.) : Gemüse, z.B. Tomaten, in grobe Würfel schneiden.

Cong (chin.) : Stangengemüse; →Lauch (Porree); →Zwiebel

Congee (chin.) : In Wasser oder Brühe gegarter Rundkornreis mit Geflügel, Fisch, Gemüse, Pilzen usw. ☒ China

Cong You Hua Juan (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpfte Heferöllchen. ☒ W-China

Consommé (frz.) : Besonders kräftige, klare Brühe (Fond) von Krustentieren, Fisch, Geflügel, Wild, Fleisch oder Gemüse. (→Kraftbrühe; →Suppen nach chinesischer Art)

Convenience Food (engl.) : Darunter versteht man vorgefertigte Nahrungsmittelprodukte, die bereits vorgewaschen, gerüstet, vorgekocht, gewürzt und konserviert sind. Eines haben diese Produkte gemeinsam, eine gewisse Arbeitsleistung ist schon vollbracht. Der Trend zu vorgefertigten oder industriell hergestellten Nahrungsmitteln hat sich aufgrund veränderter soziologischer Faktoren in den letzten Jahren stark durchgesetzt.

Coquelet (frz.) : Kleiner männlicher Hahn, Gewicht 450 - 700 g. ☹ Zartes Fleisch mit mildem Geschmack. (→Huhn)

Corail (frz.) : Übersetzt: Koralle. Darunter versteht man den →Rogen weiblicher Hummer, Langusten und anderer Krustentiere, der ungekocht schwarzgrün, gekocht korallenrot ist und als besonderer Leckerbissen, aber auch als hervorragendes Würzmittel (z.B. für Butter) gilt. Bei Jakobsmuscheln wird der orangefarbene Rogen ebenfalls Corail genannt. Auch das grüne Mark von Schal- und Krustentieren, das beim Kochen rot wird, sowie der einzig essbare Teil der Seeigel.

Corn (engl.) : Mais

Cornflakes (engl.) : Maiskornflocken, im Jahre 1894 von den Gebrüdern Kellogg erfunden, als sie Maiskörner, die zu lange im Kochwasser gelegen hatten, mit Hilfe von Rollen einfach flach pressten. Das Resultat waren Flocken von erstaunlich gutem Geschmack, die heute weltweit sowohl „pur“ als auch mit anderen Getreideflocken gemischt werden. (→Mais)

Coronilla : Tropische Baumfrucht; →Guave

Costa Rica-Guave Tropische Baumfrucht; →Guave

Coulbiac (frz.) : Vom französischen Meisterkoch Auguste E. Escoffier (1846 - 1935) der russischen →Kulebjaka nachempfundene und dem Ballet Russe von Monte Carlo gewidmete brotförmige Pastete aus Crêpes, Aal, Lachs, Sardinen usw. sowie Reis und hartgekochte Eiern in Briocheteig. ☒ Internationales Gericht der Haute cuisine.

Coulis (frz.) : Sehr feines, geschmacklich möglichst reines, leicht flüssiges Püree von Früchten, Gemüse, Fleisch, Fisch, Krustentieren usw. durch Verkochen, ohne Zusatz von Mehl. Obwohl teuer in der Zubereitung, sind die C. die wohl leichteste und geschmackvollste Saucenart. Charakteristisch für die C. ist, dass sie ausschliesslich durch den Hauptbestandteil selbst gebunden werden, das heisst, ohne Bindemittel wie Stärke oder Mehl auskommen. (→Saucen)

Coupe Romanoff : Dessert für die russische Zarenfamilie bestehend aus Erdbeeren und Schlagrahm (heute auch mit Vanilleeis). Das Dessert wurde zu Beginn des 19. Jh. für die russische Zarenfamilie Romanoff von Marie-Antoine Carême (1784-1833), einem der grossen Köche Frankreichs, kreiert. Allerdings war das ursprüngliche Rezept des Coupe Romanoff nicht für Kinder gedacht, denn die Erdbeeren wurden in Portwein mariniert und anschliessend mit Schlagrahm serviert.

Court-bouillon (frz.) : Darunter versteht man eine gut gewürzte Brühe (Sud) aus Wasser, Essig, Weisswein, Gemüse und Gewürzen zum Kochen von Meeresfrüchten und Fischen.

Couscous : Diese Bezeichnung steht einerseits für das Weizenprodukt selbst und ist andererseits der Name des bekannten nordafrikanischen Gerichts. C. wird traditionell von Hand gefertigt, indem man Weizengröss und -mehl vermischt und mit kaltem Salzwasser beträufelt. Danach wird es durch Pressen oder Rollen zu kleinen Körnern verarbeitet. Manchmal variiert auch das Getreide. Doch ist es meistens Hartweizen, kann aber auch, je nach Region aus Hirse, zubereitet sein. ☉ Ohne weitere Zutaten gegart kann man C. wie Reis als Beilage zu Fleisch und Gemüsegerichten servieren oder in Suppen und Salaten verwenden. Instant-C. ist bereits vorgegart und muss nur noch kurz gekocht werden. Traditionell wird C. in einem speziellen Topf mit Einsatz, der Couscoussièr, zubereitet: Dafür gibt man das C.-Getreide in den Einsatz und kocht darunter bei schwacher Hitze eine klare Brühe aus Fleisch, Gemüse und Gewürzen. Während des Kochens gibt man das C. mehrmals aus dem Einsatz auf einen Teller, zerteilt es mit der Gabel, damit sich kleine Klümpchen bilden, und beträufelt es dabei jedes Mal mit etwas kaltem Salzwasser und Olivenöl. Jedes Körnchen muss dabei noch Biss haben, wenn man es im Mund zerdrückt. Je nach Anlass gibt es dazu Schafffleisch, Huhn, getrocknete Hülsenfrüchte und Gemüse, die in duftenden, farbig gewürzten Saucen gekocht werden. ☒ Nordafrika (Maghrebländer Algerien, Marokko und Tunesien), aber auch Naher Osten.

Couverture (frz.) : Überzugsmasse aus Schokolade für Pralinen sowie für Gebäck, Torten, Patisserie und Cakes.

Crab meat (engl.) : Fleisch aus Beinen und Scheren von gekochten Steinkrabben und Kurzschwanzkrebse in Dosen. (→Surimi)

Crème double (frz.) : Doppelrahm; →Rahm mit einem Fettgehalt von 43 % und einer löffelfesten Konsistenz.

Crème fraîche (frz.) : →Sauerrahm mit einem Fettgehalt von mindestens 32 %

Crêpe (frz.) : Leichter, hauchdünner Eierkuchen (Fladen) aus mit Flüssigkeit (Milch, Wasser) zusammengequirltem Mehl und dann Eiern, in der Pfanne mit Öl und zerlassener Butter gebacken. Lässt sich salzig oder süss, auch mit vielen phantasievollen Füllungen, zubereiten. (→Pfannkuchen)

Crevette (frz.) : Zehnfüssiger Schwimmkrebs; →Garnele

Croquettes (frz.) : Erzeugnis aus Kartoffeln; →Kroketten

Croûtons (frz.) : Geröstete (Weiss-)Brotwürfel als Suppeneinlage, Salatbeilage oder Füllung für Kartoffelklösse.

Culantro (thai.) : Thailändische Koriandervarietät; → Koriander

Cumi-Cumi (indon.) : Zehnmögiger Tintenfisch; →Kalmare

Cumin (engl.) : Würzsaamen; →Kreuzkümmel

Cumquat : Kleine pflaumengroße Zitrusfrucht; →Kumquat

Curcuma (lat.) : Ingwergewächs, auch Kurkuma genannt; →Gelbwurz (-Pulver)

Curry (engl.) : Der Name leitet sich vom indischen Wort Kari ab, das Gewürzsaure bedeutet. C. ist einerseits der Sammelbegriff für eine Mischung aus gemahlenden oder im Mörser zerstoßenden Gewürzzutaten. In Indien (meist aus getrockneten Gewürzen) und im übrigen Asien (meist aus frischen Gewürzen) je nach Haushalt und Gericht eigens zusammengestellt. Wird im Handel als Pulver (Indien, Pakistan und Sri Lanka) und/oder als Paste (Thailand, übriges Südostasien) von hellgelb, gelb, grün, bräunlich, orangerot bis dunkelrot angeboten. Andererseits ist C. auch der Sammelbegriff für fertige Gerichte, die an würziger Saure gegart werden, wie Gemüse-C., Fleisch-C., Fisch-C. und Eiergerichte. Die Schärfe der C.mischungen hängt von der jeweiligen Pfeffer- und/oder Chili-Menge ab und reicht von mild oder halbmild bis scharf und feurig scharf.

Curryblätter : (*Murraya koenigii* syn. *Chalcas koenigii*) Stammen von einem kleinen Baum, der Orangeraute, aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Es sind kleine, etwa 2 cm breite und 4 - 5 cm lange, lanzettförmig zugespitzte, dunkelgrüne aromatische Blätter, deren ätherische Öle für ein scharf-würziges Aroma sorgen. Sie fühlen sich wie frische Lorbeerblätter an. ☹ Die Würzkraft entfaltet sich am stärksten, wenn die Blätter 5 Minuten mitgekocht oder in Öl angebraten werden. Sie werden wie Lorbeerblätter verwendet. In Südindien, Sri Lanka und Malaysia werden sie zum Würzen von Curry- und Gemüsegerichten verwendet. In der indonesischen Küche verwendet man statt dessen vielfach →Salam. Die Blätter entfernt man vor dem Servieren aus dem Gericht. In Südindien würzt man Fleisch, Gemüse, Linsen, Brot und Fisch damit. Die Blätter sind frisch oder meist getrocknet im Handel. ✖ Die hinduistische Ayurveda-Medizin vertraut bei vielen Heilmethoden auf C. Die Blätter und Stiele wirken belebend, anregend und verdauungsfördernd. Sie werden auch zu einer Salbe gegen Hautausschläge und Bisse verarbeitet. Der frische Saft der Blätter, mit Zitronensaft und Zucker gemischt, hilft bei Verdauungsstörungen. Drei Monate lang jeden Morgen zehn C. zu essen, soll gegen erblichen Diabetes helfen. Einige Tropfen des Saftes sollen die Augen klar halten. Reichlicher Genuss von C. soll vorzeitiges Ergrauen der Haare verhindern. Die Blätter, in Kokosöl gekocht, werden in die Kopfhaut massiert, um die Haarfarbe zu erhalten. ☒ Gebiete südlich des Himalajagebirges; die Bäume werden heute in Indien, Sri Lanka, Malaysia und Afrika angebaut.

Currypaste : Gewürzmischung in Pastenform, die in jedem süd- und südostasiatischen Land und in jeder Region etwas anders hergestellt wird. Dabei steuern Chilis unterschiedlichster Sorten und FarChilien die typische Schärfe und die Farbe der Paste bei, und die exotischen Kräuter, Wurzeln und Gewürze sowie Knoblauch und Zwiebeln oder Schalotten sorgen für die nötige geschmackliche Abwechslung. C.pasten, die es von mild bis höllisch scharf in allen Abstufungen gibt, werden nach überlieferten Rezepten hergestellt und enthalten eine Vielzahl von Gewürzen und Kräutern, die im Mörser zerstampft werden. C.pasten sind v.a. in südostasiatischen Ländern sehr populär und werden dort meist aus frischen Gewürzen (aber auch aus getrockneten Chilischoten) hergestellt. Fertige Gelbe-, Grüne- und Rote-Currypasten in Konserven sind in Asienläden erhältlich. Nach dem Öffnen der Dose muss die Paste im Kühlschrank aufbewahrt werden. ☹ C.paste ist äußerst vielseitig verwendbar und wird zum Würzen von Schwein-, Lamm- und Hühnergerichten, vegetarischen Speisen (mit Kichererbsen, Linsen oder Fisch), Appetithäppchen, Suppen, Gemüse, Nudeln, Reis, Saucen, Mayonnaisen und Butter eingesetzt. Bevor man C.paste Gerichten zufügt, sollte es kurz in Öl erhitzt werden, damit sich sein Aroma besser entfalten kann. In Südostasien verwendet man häufig Kokosnussmilch, worin man die C.paste auflöst. ☒ S- und SO-Asien.

Currypaste (Grüne -) : Currypaste aus dunkelgrünen Peperoni, grünen Thai-Chilischoten, Schalotten, Korianderfrüchte, Zitronengras, Galgant, Korianderwurzeln, Kaffir-Limette, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer und Salz usw. im Mörser zu einer dicken Paste verarbeitet und mit Öl angebraten. Als Fertigprodukt im Handel. Rote und grüne Currypasten sind die Grundlage der meisten thailändischen Currys. ☒ Thailand

Currypaste Mussaman (engl.) : Currypaste aus getrockneten Chilischoten (phrik chee fa haeng), frischer Galgantwurzel (kha), Zitronengras (ta-krai), Schalotten, üppig vielen gehackten Knoblauchzehen (kratiem), Kaffir-Limettenschalen (piew ma-grood), getrocknete Korianderfrüchte (med pak chee) sowie gehackte frische Korianderwurzeln und getrockneter Koriander (pak chee pon), Kreuzkümmelsamen, Zimt, Kardamom, Gewürznelken, Pfefferkörner, Salz, Muskatnuss, Garnelenpaste (gapi), auch Sternanis usw. im Mörser zu einer dicken Paste verarbeitet und mit Öl angebraten. Als Fertigprodukt im Handel. Die Verwendung typischer indischer Gewürze spiegelt den indischen Einfluss auf die Thai-Küche wider. ☒ Thailand

Currypaste Penang (engl.) : Currypaste aus getrockneten grünen od. roten Chilischoten (phrik chee fa haeng), Korianderfrüchte (med pak chee), gehackte Zwiebeln oder Schaloten, üppig vielen gehackten Knoblauchzehen (kratiem), Galgantwurzel (kha), Kaffir-Limettenschalen (piew ma-grood), gehacktes Zitronengras (ta-krai), Garnelenpaste (gapi) und Salz usw. im Mörser zu einer dicken Paste verarbeitet und mit Öl angebraten. Als Fertigprodukt im Handel. Diese Currypaste stammt ursprünglich aus Malaysia. ☒ Malaysia

Currypaste (Rote -) : Currypaste aus roten Chilischoten, roten Peperoni, Schalotten, Knoblauch (kratiem), Korianderfrüchte (med pak chee) und Korianderwurzeln, Kaffir-Limette, Zitronengras (ta-krai), Galgantwurzel (kha), Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, Garnelenpaste (gapi) und Salz usw. im Mörser zu einer dicken Paste verarbeitet und mit Öl angebraten. Als Fertigprodukt im Handel. Rote und grüne Currypasten sind die Grundlage der meisten thailändischen Currys. ☒ Thailand

Currypulver : Das Pulver ist eigentlich eine Erfindung der Engländer, die auf dem indischen Subkontinent Dienst taten und nach Rückkehr in ihr Heimatland nicht auf ein schmackhaftes Curry verzichten wollten. Die Gewürzmischung besteht aus bis 20 (- 50) gemahlene getrocknete Gewürzen in Pulverform mit höchstens 5 % Kochsalz, die in jeder Region etwas anders hergestellt wird. Die Mischung kann aus den folgenden Zutaten bestehen: Bockshornkleesamen, Chili oder Cayennepfeffer, Gewürznelken, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma (Gelbwurz), Mohnsamen, Muskat, Pfeffer, Senfsamen; kann aber auch Anissamen, Fenchel, Kümmel, Lorbeerblatt, Muskatblüten und Safran enthalten. Das Curryblatt ist in den meisten Mischungen nicht von Bedeutung. Das Pulver ist im Handel unter diversen Namen und Schärfegraden erhältlich. Vor der Verwendung sollte man das Pulver sanft in Butter anschwitzen. Indische Currys haben je nach Mischung die unterschiedlichsten Farben - häufig gelb, goldbraun, rot oder grün. ☹ C.pulver ist äusserst vielseitig verwendbar und wird zum Würzen von Schwein-, Lamm- und Hühnergerichten, vegetarischen Speisen (mit Kichererbsen, Linsen oder Fisch), Appetithäppchen, Suppen, Gemüse, Nudeln, Reis, Saucen, Mayonnaisen und Butter eingesetzt. Bevor man C.pulver Gerichten zufügt, sollte es kurz in Öl erhitzt werden, damit sich sein Aroma besser entfalten kann. ☒ Indischer Subkontinent

Curuba : Tropische Fruchtgattung; →Passionsfrucht (Curuba -)

Cush-Cush-Jams : Wichtige tropische Nutzpflanze; →Yamswurzel

Cuttle-fish (engl.) : Sepia, gemeiner Tintenfisch; →Sepiaartige

Cyclamate : Lebensmittelzusatzstoff E 952. Synthetisch hergestellte, brennwertfreie Süsstoffe; Salze der Cyclohexylsulfaminsäure, die kalorienfrei und koch- back- und hitzebeständig sind und rasch durch Nieren und Darm ausgeschieden werden; z.B. Natrium-Cyclamate und Calcium-Cyclamate. Ihre Süsskraft ist niedriger als die von Saccharin, aber etwa 30-mal süsser als Saccharose und abhängig vom jeweiligen Nahrungsmittel. In flüssigen Nahrungsmitteln mit Fruchtaromen erhöht sich beispielsweise ihre Süsskraft. Häufig werden C. mit Saccharin kombiniert, um eine höhere Süsskraft ohne geschmackliche Nachteile zu erreichen. Darüber hinaus ist diese Verbindung stabiler und wesentlich länger haltbar. Die Mischung von Saccharin und C. ist etwa 90mal süsser als Haushaltszucker. ✖ Von der WHO wird empfohlen, eine tägliche Menge von 11 mg C. pro Kilogramm Körpergewicht nicht zu überschreiben. ☒ C. wurde erstmals 1937 hergestellt; die Firma Hermes lancierte im Jahre 1954 den Süsstoff C. unter dem Namen Assugrin., eignet sich v.a. zum Süssen von diätetischen Lebensmitteln, sauren Fruchtsäften usw. (→Süsstoffe, →Süßungsmittel)

D

Daan (chin.) : Ei

Daan Far Tong (chin.) : Eiertropfensuppe, eine klassische chinesische Suppe, die in ganz Südostasien beliebt ist. Ihre Güte hängt von der Qualität der Brühe und der Frische der Eier ab. ☒ China

Daan Min (chin.) : Eiernudeln aus Weizenmehl; →Nudeln

Daan Ta (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; kleine Blätterteigtörtchen mit einer goldgelben Füllung aus gesüsster Eiercreme. ☒ China

Dabu Dabu Kenari (indon./mal.) : Eingelegte Gurken und Sojabohnensprossen mit Schalotten, roten Chilis, Vogelaugen-Chilis, Basilikum, Kenari-Nüsse, Limonensaft, weisser Zucker sowie Salz und geröstete Garnelenpaste (Trasi). ☒ Indonesien.

Dachse : (*Melinae*) Haarwild, Unterfamilie der Marder. In Südostasien lebt der Schweins-D. (*Arctonyx collaris*); auf Borneo, Sumatra und Java kommt der Malaiische Stink-D. oder Teledu (*Mydaus javanensis*) vor; der Philippinen-Stink-D. (*Suillotaxus marchei*) gehört einer eigenen Gattung an. Den D. verwandt sind die →Hornigdachse. ☉ Das Fleisch ist etwas süsslicher als jenes des Schweins; Schinken wird gern geräuchert; Fett ähnlich dem Gänsefett. (→Wildbret)

Da Bin Lo (chin.) : →Fondue nach chinesischer Art; →Feuertopf

Da Dou (chin.) : →Sojabohne

Daheen (engl.) : Tropische Wurzelknolle; →Taro

Dahi (ind.) : Selbstgemachter →Joghurt

Dahi Vada (ind.) : Linsenkuchen in Joghurtsauce. ☒ Indien

Daikon-Kresse : (*Raphanus sativus* var. *longipinnatus*) Die gekeimten Samen vom Daikon→Rettich aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) sind wie andere Keimlinge als Naturkostlebensmittel und Salatergänzung auf dem Markt. Die zarten Keimlinge erinnern an eine Mischung aus Garten- und Brunnenkresse. ☉ Essbar sind die ganzen rohen Keimlinge mit restlicher Samenhülle. Soll nicht mitkochen, sondern unmittelbar vor dem Servieren in die fertige Suppe oder Sauce als Würze gegeben werden. Geschmacklich ähnlich wie Rettich und Kresse. ☒ Wird in den Niederlanden produziert.

Daikon-Rettich : Winterrettich, vor allem in Asien beliebt; →Rettich

Dai Zhi Shao Mai (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpfte Reisteigtaschen mit Garnelenfüllung, garniert mit Jakobsmuschel und Krabbenkaviar. ☒ China

Dal (ind.) : Bezeichnung auf Hindi für verschiedene Sorten von Hülsenfrüchten, meist halbiert und geschält.

Dal Dhokli (ind.) : Vegetarisches Currygericht aus Linsen, Weizenbrot, Cayennepfeffer, Ingwer, usw. ☒ Indien

Dalchini (ind.) : Gewürz; Echter →Zimt

Damhirsch : Ausgewachsenes männliches Tier; →Damwild

Dämpfen : Garprozess mit Trocken- oder Nassdampf, mit oder ohne Druck. Die Zutaten werden über heissem Wasserdampf bei etwa 100 °C gegart, ohne mit der Flüssigkeit in Berührung zu kommen. Dabei liegen die Lebensmittel auf einem Dämpfeinsatz. In der asiatischen Küche verwendet man dafür einen Bambuseinsatz, den man in einen Topf (Wok) auf eine umgedrehte Tasse stellt. In den Topf kommen etwa 4 cm hoch Wasser. Das Wasser wird zum Kochen gebacht und das Gericht zugedeckt gegart. Eventuell muss zwischendurch heisses Wasser nachgegossen werden. Fisch (15 - 20 Minuten für einen ganzen Fisch von bis

700 g Gewicht), Fleisch, Geflügel und gefüllte, stärkehaltige Speisen dampft man bei starker Hitze. Eier und Tofu dagegen vertragen nur schwächere Temperaturen.

Dampfschiff : →Fondue nach chinesischer Art; →Feuertopf

Damwild : (*Dama dama*) Zur Unterfamilie der Echthirsche (*Cervinae*) gehörende Hirschart mit zwei Unterarten: der Europäische Damhirsch (*Dama dama dama*) ist rotbraun mit weisslicher Fleckung und Schaufelgeweih; der grössere Mesopotamische Damhirsch (*Dama dama mesopotamica*). Typisches Merkmal ist das Schaufelgeweih. Die Tiere werden auch gezüchtet. D. ist kleiner als das Rotwild. ☹ Das Fleisch ist ähnlich wie beim Rothirsch, nämlich rotbraun; es muss deshalb entsprechend bezeichnet werden. In der Regel ist es fettdurchwachsen und besonders schmackhaft und zart. Für kulinarische Verwertung eignen sich besonders Kälber und Schmalspiesser. Die gezüchteten Tiere verlieren jedoch an Wildgeschmack. Zubereitung wie Rehfleisch. ☒ Östliche Mittelmeerländer. (→Hirsche; →Rehe; →Wildbret)

Daoen (mal.) : Blatt einer Würzpflanze

Daoen Bawang (mal.) : →Frühlinszwiebel

Daoen Kai Pla (mal.) : Lorbeerartige →Curryblätter

Daoen Kesum (mal.) : →Koriander (Vietnamesischer -)

Daoen Ketumbar (mal.) : →Koriander (-Blätter)

Daoen Kunyit (mal.) : →Gelbwurz (-Blätter)

Daoen Limau Purut (mal.) : Kaffir-Limettenblätter; →Kaffirlimette

Daoen Pandan (mal.) : Blätter vom →Schraubenbaum

Daoen Seladeri (mal.) : Schnittsellerie: →Blattsellerie

Daoen Selaseh (mal.) : →Basilikum

Darmbakterien : Befinden sich in grossen Mengen bei jeder Darmentleerung im Kot: in einem Gramm bis Millionen dieser Keime. Werden die Hände nach der Toilettenbenützung nicht gründlich gewaschen, können an den Fingern haftende D. (Fäkalkeime) bei Berührung von Lebensmitteln auf diese übertragen werden. D. sind nicht nur äusserst unappetitlich, sondern können auch gesundheitliche Störungen, wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, sowie ernsthafte Erkrankungen verursachen. (→Bakterien; →Lebensmittelvergiftung; →Salmonellen)

Darne (frz.) : Darunter versteht man eine dicke abgeschnittene Scheibe aus dem Mittelstück von Fischen (hinter dem Kopf bis zum Ende der Bauchhöhle).

Darwin : Markenname für ein australisches →Bier

Dashi (jap.) : Klare konzentrierte Brühe aus →Kombu (Seetang) und →Katsuobushi (getrocknete Bonitoflocken), Shiitakepilzen und Sojasauce. ☒ Japan. (→Brühe)

Dattel : (*Phoenix dactylifera*) Die bis 30 m hohe D.palme aus der Familie der Palmengewächse (*Areaceae*) hat einfache Stämme, die mit überlappenden, ausdauernden, faserigen Blattscheiden bedeckt sind, welche an gepflegten Bäumen jährlich zurückgeschnitten werden. Am Stammgrund finden sich zahlreiche kräftige Wurzelsprossen. Die gefiederten Blätter sind bis 5 m lang, ihr Stiel ist stachelig, die gefalteten Blättfiedern stehen in spitzem Winkel zu Spindel; sie sind 20 - 40 cm lang und graugrün bis bläulichgrün. Die Palme trägt einsamige, ovale oder spindelförmige Beeren von orangegelber, rotbrauner oder schwarzbrauner Farbe und bis zu 2,5 x 7,5 cm Grösse. Sie sind von einer dünnen, durchscheinenden äusseren Haut umgeben, unter der sich das essbare, sehr süsse, aromatische, nahrhafte, zur Reife weiche, schwach faserige Fruchtfleisch befindet. Der Same ist von einer dünnen Haut umgeben, bis 7 cm lang, 1,5 cm breit, hart und von hellbrauner Farbe; er weist eine tiefe Längsfurche auf. ☹ Die sehr schmackhaften reifen D. werden v.a. frisch oder getrocknet gegessen, enthalten bis zu 70 % Zucker und einige Vitamine. Werden in verschiedener Weise zubereitet, gedünstet gegessen, zu Marmelade, in Konfekt, Kuchen und anderen Süssigkeiten verarbeitet, für die Herstellung von Zucker verwendet oder als Paste, Saft, Sirup und Likör aufbereitet. Der

aus angeschnittenen Triebspitzen gezapfte Pflanzensaft liefert →Palmwein und Zucker. Junge Blätter können als Gemüse zubereitet werden. ✖ Honig-D. üben eine wohltuende Wirkung auf die Lungen aus; Rote D. sind gut gegen Blut- und Eisenmangel und wirken beruhigend bei gesteigerter Muskelspannung; schwarze D. haben eine beruhigende Wirkung und sind gut für die Blutbildung. Im allgemeinen sind die D. leicht verdaulich, magen- und darmfreundlich sowie nervenstärkend. Wegen ihres hohen Zuckergehalts sind D. äusserst nahrhaft. Getrocknete D. enthalten sehr viel Kalium sowie viel Eisen, Magnesium, Kupfer, Pantothen säure, Vitamin B6 und Nikotinsäure. D. sollen eine vitalisierende und remineralisierende Wirkung haben. Sie werden häufig mit Sulfiten behandelt und gelegentlich mit einem Sirup überzogen, damit sie weich bleiben, wodurch sie jedoch ihr ohnehin schon hoher Zuckergehalt noch mehr erhöht. ☒ Mittlerer Osten; seit 5'000 Jahren die bedeutendste Kulturpflanze der subtropischen Trockengebiete Asiens, N- und W-Afrika.

Dattelpflaume : Tropische, rote Baumfrucht; →Kaki

Dau Hau (viet.) : Dickflüssige Würze; →Austernsauce

Daun (indon./mal.) : Blatt einer Würzpflanze

Daun Bawang (indon./mal.) : →Frühlinszwiebel

Daun Jeruk Purut (indon./mal.) : Kaffir-Limettenblätter; →Kaffirlimette

Daun Kari (indon./mal.) : Lorbeerartige →Curryblätter

Daun Kemangi (indon./mal.) : Südasiatische Art von →Basilikum

Daun Kesom (indon./mal.) : Nach frischem Koriander duftende und pfeffrig scharf schmeckende Kräuter; →Koriander (Vietnamesischer -)

Daun Ketumbar (indon./mal.) : →Koriander (-Blätter)

Daun Pandan (indon./mal.) : Blätter vom →Schraubenbaum

Daun Salam (indon./mal.) : →Salam (-Blätter)

Daun Seledri (indon./mal.) : Schnittsellerie; →Blattsellerie

Dau Xanh (viet.) : →Mungbohnen

Dawk Chand (thai.) : →Muskatblüte

Dawkjan (thai.) : →Muskatblüte

Deception (engl.) : Name einer Hybridenzüchtung; →Durian

Dee La (thai.) : →Sesam

Degenfisch (Pazifischer -) : (*Trichiurus nitens*) Zur Familie der Haarschwänze (*Trichiuridae*) gehörende Art mit einem langen, bandartigen Körper, einer langen, weichen Rückenflosse und einer kleiner, gegabelten oder fadenförmig ausgezogener Schwanzflosse. Der silberweisse, schuppenlose Fisch mit einem meist goldfarbenen Längsband wird bis 1,50 m lang. Er ernährt sich von Krebsen und Fischen und hat hervorragendes Fleisch. ☉ Ausgezeichnetes Fleisch, lässt sich backen, braten und grillieren. ☒ W-Pazifik und Indischer Ozean. (→Fische; →Meeresfische)

Degi Mirch (ind.) : →Paprika (-Puder)

Déglacer (frz.) : →ablöschen

Degraissieren : →entfetten

Déjeuner (frz.) : Mittagessen

Delfine : (*Delphinidae*) Artenreichste Familie vorwiegend Fische fressender Zahnwale von 1 bis 9 m Länge mit waagerechter Schwanzflosse und kegelförmigen Zähnen. D. besitzen ein gut entwickeltes Gehirn und sind in Gefangenschaft sehr gelehrig. Wie die →Wale zählen die D. zu den lebendgebärenden Säugetieren. Der Gewöhnliche D. (*Delphinus delphis*) wird bis 2,5 m lang, mit schnabelförmig verlängerter Schnauze, lebt in warmen und gemässigten Meeren. Der Grosse Tümmler (*Tursiops truncatus*) bevorzugt warme Meere. Der Schwertwal oder Blutskopf (*Orcinus orca*) wird bis 9 m lang, mit hoher spitzer Rückenflosse, greift auch die grössten Meerestiere an. Der Grind- oder Pilotwal (*Globicephala melaena*) ist weltweit verbreitet.

Delikatessenhäppchen : →Gourmandises

Delima Merah (indon.) : →Granatapfel

Delphine : Neue Schreibweise: →Delfine

Demerara-Zucker : Brauner →Rohrzucker (*Saccharose*) mit groben Kristallen. (→Haushaltszucker; →*Saccharose*; →Zucker)

Dendeng (indon.) : In Knoblauch und Gewürzen marinierte, gedörrte und in Öl knusprig gebratene Scheiben Büffel Fleisch. ☒ Indonesien

Desodorierung : Verfahrensschritt bei der →Heisspressung (von Rohöl)

Desserts nach chinesischer Art : Die chinesische Annäherung an „Nachtisch“ ist lange nicht so frivol wie der Umgang damit im Westen, wo man etwas Süsses als Abschluss einer Mahlzeit zum Vergnügen geniesst. Chinesische Desserts sind auf die eine oder andere Weise immer gesund, wie z.B. Schwalbennester, mit Kandiszucker gedämpft. Walnüsse, die das Gedächtnis stärken, und viele andere Nüsse und Samen sind gerngegessene Zutaten in Süßspeisen. Kalte süsse Speisen nehmen an heissen Tagen den Stellenwert vollwertiger Mahlzeiten ein. Inzwischen beginnen Chinesen in Singapur fremdländische Süssigkeiten zu schätzen, etwa ein malaiisches Dessert aus Bataten, Yamswurzeln und Kokosmilch oder Ice Kacang: gekochte rote Bohnen, Maiskörner und bunte Geleewürfel werden in einer Schüssel mit einem konischen Berg aus raspeltem Eis überhäuft und mit farbigem Sirup und Kondensmilch begossen. Man arbeitet sich durch diesen Eisberg mit einem Löffel - und das nicht nur nach den Mahlzeiten. (→Süsigkeiten nach chinesischer Art)

Devil (engl.) : Eurasisches Weihnachtsgericht aus Huhn, Schweinefleisch, Chilis, Zwiebeln, Ingwer, Tomaten, Kartoffeln, Kohlblätter, Gurken, Würstchen sowie mit einer Würzpaste. ☒ Singapur, Malaysia

Dextrose (grch.) : Glucose; brennwerthaltiges, in der Natur vorkommendes →Süssungsmittel. (→Traubenzucker; →Zucker <Andere - >)

Dhania (ind.) : Würzkräuter →Koriander

Dhansak (ind.) : Parsischer Lamm- und Linsentopf, das traditionelle Sonntagsessen der Parsen, den Nachfahren persischer Einwanderer, die im 13. Jh. aus Persien flohen, wo sie aus religiösen Gründen verfolgt wurden, und sich an der Westküste Indiens ansiedelten. Ihr besonderer Kochstil mit europäischem Akzent unterscheidet sich sehr von dem der übrigen indischen Küchen. D. ist ein Curry, das aus Fleisch, Gemüse und Linsen zubereitet und mit einem braunen Reis-Pilaf serviert wird, der durch kräftig geröstete Zwiebeln seine dunkle Farbe erhält. ☒ Indien

Dhansak Masala (ind.) : Eine vorwiegend aus Koriander und Kümmel bestehende Gewürzmischung für das Parsen-Gericht →Dhansak. ☒ Indien

Dhudi : Kalebasse, indische Kürbisart; →Flaschenkürbis

Diamantfasan : Wildgeflügelgattung; →Fasan

Dicke Bohne, Grosse Bohne, Puffbohne, Saubohne, Grosse Ackerbohne, Pferdebohne : (*Vicia faba* var. *major* – *Vicia faba* var. *equina*) Frucht einer einjährigen, winterfesten Pflanze, einer Wickenart, aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*), die eine Höhe von 30 cm bis 1,80 m erreicht und besonders gut gedeiht in den kühleren Regionen der gemässigten Klimazonen sowie in höher gelegenen tropischen Gebieten. Die Pflanze sieht der grünen Gartenbohne (*Phaseolus*) überhaupt nicht ähnlich. Sie hat einen dicklichen geraden Stängel, an denen die Blüten in Büscheln hängen. Die 15 - 30 cm langen, dickschaligen Hülsen (oder Schoten) laufen nach unten spitz zu und sind innen mit einem weisslichen

Flaum ausgekleidet. Diese enthalten relativ grosse, 5 - 10 flache, nierenförmige, an den Enden abgerundete, in der Regel 2 - 5 cm lange Samen - die Bohnenkerne. In noch jungem Zustand schmecken die Samen sehr delikat. Es gibt eine Reihe verschiedener Sorten, die grün, rötlich, bräunlich oder violett sein können. Die Hülsen werden meist als Futtermittel verwendet. ☹ D. haben einen recht intensiven Geschmack. Die frischen, jungen Bohnen(kerne) isst man roh, ohne die dicke Schale, deren hoher Tanningehalt für den bitteren Geschmack verantwortlich ist. Frische oder getrocknete D. schmecken im Ganzen oder in pürierter Form in Suppen, Eintöpfen und Schmorgerichten. Kurz angebraten ergeben sie eine herrliche Zwischenmahlzeit. Gekart kann man sie im Ganzen oder püriert in Salaten und als Vorspeise verwenden. Die sehr jungen Hülsen sind ebenfalls essbar und werden wie grüne Bohnen zubereitet. Frische oder getrocknete D. können - je nachdem, ob man den bitteren Geschmack mag oder nicht - mit oder ohne Schale gekart werden. Damit man sie leichter schälen kann, werden die Bohnen einige Minuten in kochendes Wasser gegeben, anschliessend abgosses und unter kaltem Wasser abgeschreckt. Die Schale lässt sich auch leicht ablösen, wenn die Bohnen 12 - 24 Stunden eingeweicht werden, wobei man mehrmals das Wasser wechseln sollte. Getrocknete Bohnenkerne mit Schale benötigen nicht eingeweicht eine Garzeit von etwa 2 ½ Stunden. Wenn sie vorher 8 - 12 Stunden eingeweicht und geschält werden, sind sie in etwa 1 ½ Stunden gar. Frische Bohnen benötigen eine Garzeit von etwa 45 Minuten ✕ D. enthalten sehr viel Folsäure, viel Kalium und Magnesium sowie etwas Vitamin B1 und B2, Eisen, Zink, Phosphor und Kupfer. Ausserdem sind sie reich an Ballaststoffen. Da bestimmte essenzielle Aminosäuren fehlen, gilt das Eiweiss der D. als unvollständig. D. wirkt aufbauend und ist für Diabetiker verträglich. ☒ China (dort wurde sie bereits vor 5'000 als Nahrungsmittel verwendet) und Nordafrika; seit dem 16. Jh. auch Lateinamerika und Europa. (→Ackerbohne (Kleine -); →Bohnen)

Dickkopf : Karpfenfisch; →Döbel

Dickmilch, Sauermilch : Gestockte Milch, die ohne Zugabe von Bakterienkulturen bei Raumtemperatur natürlich vergoren ist. Die Zimmerwärme aktiviert die Milchflora, die Milchsäure produziert, welche wiederum die Milch stocken lässt. Obwohl D. früher sehr beliebt war, ist sie heute selten geworden, da Pasteurisierung und Homogenisierung die Milchflora teilweise zerstören, die zum Stocken der Milch benötigt wird. Sie schmeckt nur wirklich frisch sehr gut, weshalb man bei gekaufter Ware unbedingt auf das Verfallsdatum achten sollte. ☹ Schmeckt gekühlt am besten und wird meistens entweder „pur“ oder mit Früchten verfeinert serviert.

Dickröhrlinge : (*Boletus*) Speisepilzgattung aus der Familie *Boletaceae*, zu denen auch der →Steinpilz gehört. (→Pilze)

Dickungsmittel, Geliemittel, Stabilisatoren, Verdickungsmittel : →Zusatzstoffe für Lebensmittel; pflanzliche, tierische oder synthetische Stoffe zum Andicken oder Binden von Flüssigkeiten. Einsatzgebiete: Gelees, Puddings, Eis, Konfitüren, Backwaren, Wurst und Fleischzubereitungen, Lightprodukte. ✕ Die meisten Stoffe dieser Gruppe sind harmlos. Die Alginsäuren und Alginate E 400 bis 405 (aus Braunalgen, die mit Säuren aufbereitet werden) stehen im Verdacht, dass sie es dem Körper schwerer machen, Mineralstoffe aufzunehmen. (→Agar-Agar; →Alginat; →Alginsäure (Braunalgen); →Carrageen (Rotalgen); →Gelatine; →Guar; →Gummiarabikum; →Johannisbrotkernmehl; →Karayagummi; →Pektin; →Stärkemehl; →Tragant; →Xanthan)

Diebskrabbe : Mittelkrebsart; →Einsiedlerkrebse

Diep Ca (viet.) : Würzkräut; →Chamäleonpflanze

Dill : (*Anethum graveolens* – *Anethum sowa*) Wohlriechende Pflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*), die eng mit dem →Fenchel verwandt ist, dem sie sehr ähnlich sieht und mit dem sie auch oft verwechselt wird. Im Unterschied zu den Wurzeln der Fenchelpflanze treibt die D.wurzel meist nur einen Stiel, der bis zu 60 cm hoch wird. Die kleinen flachen D.samen haben schmale, flügelähnliche Rippen; ihr warmer, scharfer Geruch erinnert an Fenchel, Kümmel und Minze. Die reifen Samen sind für Vögel giftig. Man unterscheidet den europäischen D. (*Anethum graveolens*) und den indischen Dill (*Anethum sowa*). Die Pflanze bildet grosse, flache, gelbgrüne Blütendolden, die ebenfalls essbar sind. ☹ D.samen und D.blätter eignen sich hervorragend zum Würzen von Essig, Suppen, eingelegtem Gemüse, Eintöpfen, Marinaden, kalten Saucen und Salaten. Sie vertragen sich gut mit Tomaten, Sellerie, Rüben, Gurken, Kohl, Quark, süsser und saurer Sahne, Frischkäse, weissen Saucen, Salatdressings, Eiern, Meeresfrüchten und Fisch, v.a. Lachs und Hering. Die frischen oder getrockneten D.blättchen sollten erst kurz vor dem Servieren zugefügt werden, da sie gekocht schnell ihr Aroma verlieren. Die winzigen Blüten können ganz gegessen werden. Zum Einlegen werden komplette Blütendolden verwendet. Die Blüten schmecken intensiver als die Blätter, aber milder und frischer als Dillsamen. ✕ D. gehört zu den Vitamin-C-reichen Kräutern. D. ist eine bewährte Heilpflanze. Er wirkt harntreibend, verdauungsfördernd, beruhigt die Nerven, blähungs- und krampf lösend und leicht stimulierend. D.samen kauen nach einem deftig-würzigen Essen lindert Blähungen und schenkt reinen Atem. Für einen Verdauungstee übergiesst man 1 - 1 ½ EL getrocknete D.samen mit ¼ l kochendem Wasser und lässt

den Tee einige Minuten ziehen. Das Kraut soll auch die Monatsblutungen anregen und regulieren, den Milchfluss bei stillenden Müttern fördern und als natürliche Geburtenkontrolle den Eisprung verzögern. ☒ W-Asien und Mittelmeerraum.

Dim Sum (chin.) : Weltweit berühmte kantonische Spezialität (→Vorspeisen und Snacks nach chinesischer Art). Es sind (wörtlich übersetzt „Herzenswonnen“ oder „Seelenwärmer“) Teigtaschen oder gefüllte Klösschen, Frühlingsrollen, gedämpfte Teigrollen oder einfach Häppchen mit unzähligen Füllungen und Zutaten, die auf jede nur vorstellbare Weise phantasievoll zubereitet werden (In der traditionellen französischen Küche werden ähnliche Appetithäppchen als amuse-bouche bezeichnet). Sie sind als leichtes Mittagessen, als Brunch oder Zwischenmahlzeit beliebt. Sie werden begleitet von einer immer wieder nachgefüllten Kanne chinesischen grünen Jasmintees oder des erfrischenden und auch verdauungsfördernden dunkleren Tees Po Lei oder Pu Erh. Die Dim Sum-Arten variieren von Provinz zu Provinz und von Küche zu Küche. Viele Restaurants und Teehäuser sind stolz darauf, täglich zwei Dutzend verschiedene Dim Sum servieren zu können. Eine der Geschichten, die sich um den Ursprung der Dim Sum ranken, führt deren Entstehung auf die Launen der Regentin Tzu Hsi (†1908), der fünften Konkubine und Mutter des einzigen Sohnes von Kaiser Hsien Feng, zurück. Von ihrem Essen gelangweilt, beauftragte sie ihre Diener, etwas Besonderes zuzubereiten: So erfanden diese Dim Sum, um „ihr Herz zu erfreuen“. Die Teigtaschen können in Bambuskörben gedämpft, in Woks frittiert oder gebraten, im Ofen gebacken, pikant oder süß sein und werden vom Morgen bis zum frühen Nachmittag mit viel heißem Tee serviert. Die kleinen Taschen und Klösse werden mit unterschiedlichen Hüllen zubereitet: 1. mit der Won Ton-Hülle aus Weizenmehl, Ei und Wasser; 2. mit der Frühlingsrollenhülle aus Mehl, Wasser und Salz; 3. mit einem Teig aus Weizenmehl, kaltem oder kochendem Wasser; 4. mit einem Brotteig aus Mehl, Hefe, Wasser und Zucker; 5. mit der „Kristallhülle“, einem durchscheinenden Teig aus Mehl, Schmalz, Stärkemehl und kochendem Wasser; 6. mit Tofublätter. Die Füllung kann eine beliebige der folgenden Zutaten oder eine Kombination daraus sein: grilliertes Schweine- oder Rindfleisch, Schweine- oder Rinderhack, Garnelen, Krabbenfleisch, Fisch püriert oder fein geschnetzelt, Bambussprossen, Erbsen, Möhren und anderes Gemüse, Schnitt- und Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Chilis, Pilze, Ingwerwurzeln, usw. ☒ China; inzwischen weite Teile Asiens und überall dort, wo Chinesen leben. (→Cha Chuen Guen; →Cha Shao Bao; →Cha Shao Su; →Cha Yip Darn; →Ching Chiao Tze; →Choi Yuk Bou; →Chuen Darn Siu Mai; →Chuen Kuen; →Chung Juan; →Cong You Hua Juan; →Dai Zhi Shao Mai; →Dan Ta; →Fen Chang; →Feng Zhua; →Gai Bau; →Guo Tie; →Har Dor Sze; →Har Kau; →Haw Gow; →Hong You Chao Shou; →Jai Kau; →Jar Won Ton; →Jar Yu Kou; →Jiaozi; →Jien Yim Siew Yao; →Jin Darn Kok; →Jin Hup Tze; →Jing Pai Gui; →Jin Xu Qu Yu Dai; →Jiu Cai Jiao; →Jiu Huan Zhu Juan; →Kau Choi Kau; →Lian Rong Bao; →Longyan Dou Fu; →Luo Bo Gao; →Luo Bo Si Bing; →Mang Guo Bu Ding; →Ma Ti Go; →Ma Ti Tiao; →Min Fa Gai; →Ming Xia Jiao; →Ngau Yuk Kou; →Ngau Yuk Mai; →Niang Dou Fu; →Ni-ang La Jiao; →Niu Rou Xian Bing →Nuo Mi Ci; →Nuo Mi Ji; →Pi Dan Zhou; →San Si Chun Juan; →Shao Bao; →Shao Mai; →Sheng Jian Ji Rou Bao; →Si Fang Jiao; →Suan Tian Xia Bing; →Su Cai Bao Zi; →Sung Choi Hai Kou; →Tang Cu Pai Gu; →Won Ton Tong; →Wor Tip; →Xia Jiao; →Xiao Long Bao; Xiao Long Shao Mai; →Xiao Mang Xia Tong; →Yü Dou Tong; →Yu Rong Zha Dai Zi; →Zha Fu Pi Juan →Zha Nai Huang Bao; →Zha Sheng Hao; →Zha Yun Tun; →Zhen Zhu Ci Wie; →Zhi Bao Ji; →Zhu Rou Su; →Zong Zi; →Zui Zha Su Juan; u.a.)

Dinde (frz.) : Abgeleitet von poule d’Inde, weiblicher Truthahn; →Truthuhn

Dindon (frz.) : Männlicher Truthahn, der ausgewachsen bis 19 kg wiegen kann; →Truthuhn

Dindonneau (frz.) : Junger, bis höchstens 9 Monate alter männlicher Truthahn; →Truthuhn. Speziell geschätzt im Alter von 6 - 8 Monaten und einem Gewicht von 3 - 4 kg.

Dîner (frz.) : Abendessen

Ding Xiang (chin.) : →Gewürznelke

Dinkel, Spelzweizen : Getreidepflanzengattung; →Weizen

Dinner (engl.) : Abendessen

Dip, Dips (engl.) : Kalte, pikante Saucen, Emulsionen, in die kleine Happen, rohes Gemüse, auch Frühlingsrollen und Sashimi usw. getaucht werden können.

Disaccharide (grch.) : →Zweifachzucker

Distel : Färberdistel; →Saflor

Distelfeige : Birnengrosse exotische Frucht; →Kaktusfeige

Distelöl : Aus den Samen der Färberdistel (→Saflor), schonend kaltgepresst, goldgelb, sehr mild, leichtes, aber wertvolles Öl für den täglichen Gebrauch. ☹ Das unraffinierte Öl kann nur kalt verwendet werden, insbesondere für Salate, Marinaden und als Diätspeiseöl. ✖ Besteht zu 68 % aus mehrfach ungesättigten, zu 14 % aus einfach ungesättigten und zu 9,1 % aus gesättigten Fettsäuren. (→Öle)

Djahé (indon.) : →Ingwerwurzel

Djamur (indon.) : Mu-Err-Pilz; →Judasohr

Dji (chin.) : Huhn

Djintan (indon.) : Kümmelgattung; →Kreuzkümmel

Döbel, Dickkopf, Aitel : (*Leuciscus cephalus*) Der im Alter sehr gefräßige Raubfisch aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*), wird bis 60 cm lang und 4 kg schwer. Er wird wegen seines fleischigen Kopfes geschätzt, die mindestens ein Viertel seines Gesamtgewichts ausmacht. ☹ Schmackhaftes festes, aber grätiges Fleisch; man lässt sie stundenlang in köstlichen milchigen Suppeneintöpfen köcheln. ☒ Europa, Ural, Vorderasien in schnellfließenden Bächen und Flüssen. (→Fische;→Süßwasserfische)

Dok Kluai (thai.) : Bananenblüte

Dolly Varden (engl.) : Zu den Lachsfischen gehörende Unterart des →Bachsaibling.

Domburi, Donburi (jap.) : Japanisches Reisgericht mit Beigaben im Porzellantopf. ☒ Japan

Do-nabe (jap.) : Topf aus Ton für die Zubereitung von →Nabemono, eintopfartige Gerichte, die wie ein Fondue direkt am Tisch zubereitet werden. ☒ Japan

Dong (thai.) : eingelegt

Dong Fen (chin.) : →Glasnudeln aus Mungbohnenmehl, für Suppen und Gemüse, werden beim Kochen glasig. (→Nudeln)

Dong Gu, Dongku (chin.) : Winterpilz; →Shiitake

Donnernessel : Brennendes Kraut; →Brennnessel

Doobu (kor.) : →Tofu

Doppelkohleensaures Natron : Saures Natriumsalz; →Natron

Doppelrahm : →Rahm mit einem Fettgehalt von 43 % und einer löffelfesten Konsistenz.

Do Pyaza (ind.) : Hierunter versteht man ein langsam geschmortes Gericht, in dem gegarte und rohe Zwiebeln kombiniert werden. Die Hauptzutat, gewöhnlich Fleisch, wird mit der Hälfte der Zwiebeln bei schwacher Hitze gegart, und gegen Ende der Garzeit wird dann die zweite Hälfte der Zwiebeln untergerührt, um dem Gericht zusätzlichen Biss und Geschmack zu verleihen. In traditionellen Rezepten werden 900 g Zwiebeln auf 450 g Fleisch verwendet. Das Gericht wird auch zuweilen Dopiaza buchstabiert. ☒ Indien

Dorayaki (jap.) : Japanische Dessertspeise; gefüllte Pfannkuchen.

Dornhai : (*Squalidae*) Zu den Haie (*Selachiformes*) gehörende Familie, die dadurch gekennzeichnet ist, dass sie am Vorderrand der beiden Rückenflossen einen kräftigen Stachelstrahl haben, auf dessen Rückseite eine kleine Giftdrüse vorhanden sein kann. D. sind kleinbleibende Haie, die überwiegend in tieferen Wasserschichten leben.

Gemeiner Dornhai, Gefleckter Dornhai : (*Squalus acanthias*) Langgestreckter, schlanker Körper mit kurzer, spitzer Schnauze. Grosse, ovale Augen, 5 Kiemenspalten; Rücken hell- bis dunkelgrau oder bräunlich, Flanken und Bauchseite heller. Rücken und Flanken mit unregelmässig verteilten weissen Flecken, die mit zunehmendem Alter verschwinden - Höchstlänge 1,2 m. Diese kleinen Grundhaie sind in

kühlen bis gemässigt-warmen Gewässern der nördlichen und südlichen Hemisphäre weit verbreitet. Man trifft sie oft in Schwärmen bis zu 1'000 Individuen an; auf ihren Wanderungen kommen sie auch in Küstennähe. Als Nahrung dienen ihnen Fische (Heringe, Hornhechte, Dorsche), daneben Krebstiere u.a.

Blainville Dornhai , Brauner Dornhai , Ungefleckter Dornhai : (*Squalus blainvillei*) Besitzt keine weissen Flecken auf der Rückenseite; bei ihm ist der Stachel der zweiten Rückenflosse so lang (oder länger) wie die Flosse selbst.

☉ D. sind als Speisefische von erheblicher wirtschaftlicher Bedeutung. Ihr Fleisch ist ausgezeichnet und kommt frisch auf Eis („Königsaal“), in Gelee mariniert („Seeaal“) oder in Form der geräucherten Bauchlappen („Schillerlocken“) in den Handel. Der ganze grosse Rest des Fisches kann im ganzen oder als Filet geräuchert werden. (→Haie; →Fische; →Meeresfische)

Dörrbohne : Gedörrte →Dicke Bohne. ✖ Getrocknete Bohnen müssen vor der Zubereitung eingeweicht und wegen des giftigen Eiweißstoffs Phasin immer mind. 10 - 15 Minuten gegart werden.

Dorsch : Jungfisch, noch nicht geschlechtsreifer Speisefisch der Gattung *Gadus*; →Kabeljau

Dorschartige Fische : (*Gadiformes*) In dieser Gruppe sind insgesamt 10 Familien und über 200 Arten vereinigt. Ihre Vertreter leben weltweit fast ausschliesslich im Meer. Die meisten Arten und auch die grössten Bestände findet man jedoch in den Meeren der Nordhalbkugel. Gemeinsames Kennzeichen: die Flossen sind in der Regel nur durch Weichstrahlen gestützt; daher werden D. auch „Weichflosser“ genannt. Nur bei den Grenadierfischen kann ein Hart- oder Stachelstrahl in der ersten Rückenflosse vorhanden sein. Artenreichste und wichtigste Gruppe sind die die Dorschfische (*Gladoidei*). (→Dorsche; →Tiefseedorsche)

Dorsche : (*Gadidae*) Die Familie der D. umfasst an die 60 verschiedene Arten mit sehr unterschiedlichen Fischformen, die jedoch alle folgende gemeinsame Merkmale besitzen: Nur eine einzige Art (Quappe) lebt im Süsswasser. Die Kiemenöffnungen sind weit, die Schwanzflosse ist deutlich abgesetzt. Die meisten Arten besitzen am Kinn einen Bartfaden, manche auch Bartfäden um das Maul herum. Die am höchsten entwickelten D.arten besitzen getrennte Rücken- und Afterflossen. Andere Arten wiederum sind in der Körperform fast aalähnlich. Die verschiedenen D.arten werden als Frischfische (auch als Filets) oder tiefgekühlt auf den Markt gebracht. Besonders in den nordischen Ländern spielt auch die Zubereitung von →Klipp- und →Stockfisch eine bedeutende Rolle. Aus dem Rogen wird Kaviar-Ersatz hergestellt. Vorkommende Speisefische dieser Familie sind: →Alaska-Pollack; →Kabeljau; →Köhler; →Pazifik-Dorsch; →Pazifik-Tomcod; →Polardorsch; →Pollack; →Quappe (→Süsswasserfische); →Schellfisch. (→Fische; →Meeresfische)

Dorschleber : Die Leber des Dorschs, Kabeljaus oder anderer dorschartiger Fische, hoher Nährwert, gekocht, gebraten oder als Dauerkonserve in Öl schmackhaft und gesund.

Dorschöl : Öl aus frischen Dorschlebern; →Lebertran

Dorschpaste : Paste aus frischen, in gesalzenem Wasser gekochten, gewürzten Dorschlebern.

Dost : Klassisches Küchenkraut; →Oregano

Dou (chin.) : Bohne, Erbse

Dou Fu (chin.) : Sojaquark; →Tofu

Dou Miao, Dou Ya-Cai (chin.) : →Sojabohnensprossen

Drachenaug : Tropische Beerenfrucht mit weissem Fruchtfleisch; →Longane

Drachenköpfe, Skorpionfische : (*Scorpaenidae*) Zur Ordnung der Panzerwangen (*Scorpaeniformes*) gehörende Fischfamilie, zu der mehrere hundert räuberische Arten gehören, die meist in gemässigt-warmen und subtropischen Meeren leben. Sie haben einen kräftigen, seitlich abgeflachten Körper, einen grossen, breiten Kopf mit stacheligen Knochenleisten und vielen Hautanhängseln und eine grosse Maulöffnung. An der Basis des stachelstrahligen Teils der Rückenflosse befinden sich Giftdrüsen, die nicht ungefährliche Verletzungen hervorrufen können. ☉ Festes, etwas trockenes, aber aromatisches und sehr delikates Fleisch; lässt sich (im Sud) braten, dämpfen, kochen, pochieren usw. Im asiatischen Raum vorkommende Speisefische dieser Familie sind: →Felsenfische. (→Fische; →Meeresfische)

Drachen-Phönix-Tiger - Suppe : Herzhafte chinesische Suppe aus dem Fleisch geschnetzelter Schlangen mit grossen Brocken von Huhn und dem Fleisch einer essbaren Wildkatze; meist sind es jedoch Hauskatzen,

die auf den Märkten im Süden Chinas (hauptsächlich auf dem Xin-Yuan-Tiermarkt in der südchinesischen Provinzhauptstadt Guangzhou) feilgeboten werden. Die Leute kommen sogar aus Hong Kong, um diese Suppe zu essen. ✖ Katzenfleisch sei gesund und wärme von innen und die Suppe mit Schlangenfleisch stärke angeblich das Immunsystem des Körpers. ☒ Südchina. (→Schlangen)

Draniki (russ.) : Russischer Reibekuchen aus Kartoffeln, saurer Sahne und Weizenmehl mit Salz und Öl. Die Masse wird mit einem Esslöffel in eine erhitzte Pfanne gegeben und von beiden Seiten in Öl knusprig braun gebraten. Mit Grießen, saurer Sahne, eingelegten Preiselbeeren, mit geriebenem Knochenschwamm oder feingehacktem Schnittlauch bestreut, reichen. ☒ Russland sowie Länder der GUS.

Drei Erwärmer : Organsystem, bestehend aus drei Ebenen, in denen Energie und Wärme von Organ zu Organ weitergeleitet werden. (→Kapitel 16 EINFÜHRUNG IN DIE CHINESISCHE ERNÄHRUNGSTHEORIE)

Dressieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *dresser* (aufrichten, aufmachen). Mit Nadel und Faden eine Speise in eine gewünschte, gefällige und praktische Form bringen; Geflügel, auch Fleisch, Fisch vor dem Braten mit Küchengarn, auch Holz-, Metallspießchen, Klammern so zusammenbinden, dass die Stücke möglichst kompakt sind, die Form behalten und gleichmässig bräunen; einer Masse mit Spitzbeutel und Tülle eine bestimmte Form geben. (→Bridieren; →Fassonieren; →Ficellieren)

Dromedar : Einhöckeriger Paarhufer; →Kamele

Drückerfisch (Weissflecken -) : (*Abalistes stellaris*) Fisch aus der Ordnung der Kugelfischverwandten (*Tetraodontiformes*). Diese Ordnung besteht aus zwei grossen Gruppen, den Drückerfischartigen und den Kugelfischartigen. Die meisten leben in den Küstenzonen der tropischen Meere, z.T. sind sie Korallenriffbewohner. Der D. hat einen hohen, ovalen, seitlich abgeflachten Körper mit grossem Kopf und sehr kleinen Maulöffnung. Er wird bis zu 60 cm gross, seine Haut ist so fest und zäh, dass man sie gewöhnlich vor der Zubereitung entfernt. ☉ Gedämpft, grilliert oder in einem Curry geschmort, ist er ein angenehmer Speisefisch. ☒ Indischer Ozean und Rotes Meer. (→Fische; →Meeresfische)

Dschi (chin.) : Sauce

Dschu-Ssun (chin.) : →Bambussprossen

Dú, Dúr, Dúzi (chin.) : →Kalb

Dudhi : Indische Kürbisart; →Flaschenkürbis

Duftblattgeranie : Storchschnabelgewächs (*Geraniaceae*) mit essbaren Blüten; →Pelargonie

Duftende Mango : Kwini; →Mango (Duftende -)

Duftreis : Aromatische Langkorn-Reissorten, u.a. Basmati-, Jasmin-, Parfümreis. (→Reis)

Duftveilchen : →Veilchen

Dugong : Einziger rezenter Vertreter der Gabelschwanz- →Seekühe

Duku (indon.) : Baumfrucht; →Langsat

Dulcitol (lat.) : Sechswertiger Alkohol (→Zuckeralkohole), der durch Reduktion von →Hexosen entsteht. (→Zuckeraustauschstoffe)

Dulse : (*Palmaria palmata*) Wild wachsende Meeresalge aus der Familie der Rotalgen (*Rhodophyceae*), wächst als rötlicher Büschel mit 15 - 30 cm langen Blättern (Thalli). Seine zarten Wedel sind tiefrot und haben einen intensiven Geschmack. ☉ D. wird wie die meisten anderen Algenarten eingeweicht und dann roh oder gegart verzehrt. In vielen Rezepten kann es andere Algen sehr gut ersetzen. ✖ D. enthält sehr viel Eisen und relativ hoher Jodgehalt. Verbessert die Fliesseigenschaften des Blutes, beugt Bluthochdruck und Schlaganfällen vor. Antibiotische Wirkung gegen Darmbakterien. ☒ Atlantik und Pazifik. (→Algen; →Rotalgen)

Dum (ind.) : Diese Garmethode ähnelt dem Schmoren. Hierbei werden die Zutaten in einem festverschlossenen Topf auf dem Herd gegart. Traditionell verwendet man hierfür einen Kochtopf mit Namen Degchi. Der

Degchi steht auf der heissen Glut, während oben in den Deckel ebenfalls glühende Kohlen gefüllt werden. Eine feuerfeste Kasserolle ist ein guter Ersatz, vorausgesetzt, sie lässt sich fest verschliessen. Um einen Topf zu versiegeln, kann man einen einfachen Teig aus Mehl und Wasser kneten, diesen ausrollen, auf den Topfrand drücken und anschliessend den Deckel aufsetzen. Alternativ kann man auch ein grosses Stück Alufolie unter den Deckel breiten und die überhängenden Ränder um den Rand herum zerkrüllen. ☒ Indien

Dùn (chin.) : Schmoren, langsam kochen

Dunkler Seelachs : Konsumname einer Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche; →Köhler

Dünsten : Garprozess mit möglichst wenig Fremdflüssigkeit. Die Lebensmittel werden im eigenen Saft mit etwas Fett und/oder Flüssigkeit bei niedriger Temperatur bei 100 °C gegart. Dabei muss der Topf gut schliessen, damit die Flüssigkeit nicht verdampft. Der Unterschied zum Dämpfen besteht wesentlich darin, dass sowohl Flüssigkeit als auch Dampf ihre Hitze auf die Lebensmittel übertragen und dadurch gemeinsam garen. Beim D. bildet sich ein würziger Fond, der die ideale Grundlage für eine feine Sauce ist. Der D.fond wird mitverzehrt. Es gehen also weder wasserlösliche Vitamine noch in den Fond übergegangene Mineralstoffe verloren.

Duong The (viet.) : →Palmzucker

Durchbohrter Leistling : Speisepilz; →Trompeten-Pfifferling

Durian, Stinkfrucht : (*Durio zibethinus*) Bis 40 m hoher, immergrüner, dunkel belaubter Baum aus der Familie der Wollbaumgewächse (*Bombacaceae*) mit ausladenden Ästen. Die fünfklapplige Kapsel Frucht ist eiförmig oder rundlich, oft asymmetrisch entwickelt und leicht gekrümmt, 15 - 30 cm lang und bis 8 kg schwer. Sie hängt an 10 - 20 cm langen Stielen. Die aussen grünen Fruchtklappen sind dickschalig derb-faserig; ihre Oberfläche ist dicht mit pyramidenförmigen, drei- bis siebenkantigen Stacheln besetzt. In den 5 Kammern der Frucht liegt jeweils ein 2 - 6 cm grosser, glänzender, blassgelber bis rotbrauner Same, der von einem dicken, cremefarbenen bis dunkelgelben Samenmantel von puddingähnlicher Konsistenz umgeben ist. Dieser essbare Arillus ist von käsig-nussigem, süssem Geschmack und unvergleichbarem Aroma. Es ist wohl die umstrittenste Frucht; für Nichtkenner schmeckt deren Fleisch nach schadhafter sanitärischen Einrichtung, jedenfalls stinkt sie penetrant eigenartig süsslich-faulig. ☹ Die Früchte zählen trotz des widerlichen Geruches, der ihre Lagerung in geschlossenen Räumen verbietet, zu dem am höchsten geschätzten Obst Südostasiens. Die rohen Samenmäntel reifer Früchte gelten als Delikatesse; für ihren Verzehr werden die Früchte an den Nähten aufgebrochen, die Pulpe samt Samen aus den Kammern genommen und aus der Hand gegessen. In Indonesien wird aus dem Arillus eine mit Minze gewürzte Sauce gekocht, die man zu Reis isst. Die Malaien konservieren die Fruchtmasse bei reicher Ernte durch Kochen unter Zusatz von Zucker oder Salz. In Dosen eingemacht, wird D.-Pulpe auch ausserhalb der Saison vermarktet und exportiert. Püree wird in Eiscreme verarbeitet. In Thailand kocht man aus D. und Kürbis eine feste, haltbare Paste, die zum Würzen von Speisen beliebt ist. Ganze, unreife Früchte können als Gemüse zubereitet werden. Die schwach giftigen Samen werden geröstet oder gekocht verzehrt. ✖ D. ist reich an Kalium und enthält viel Vitamin C. Blätter, Früchte, Rinde und Wurzeln des Baumes finden in der Volksmedizin gegen Fieber und Gelbsucht Verwendung. Die Frucht gilt in Asien als Aphrodisiakum. Man soll zur D.frucht nie Alkohol trinken, da dies angeblich eine giftige Kombination darstellt. ☒ Malaiischer Archipel; wird in Indonesien, seltener in Südindien, auf Sri Lanka, in S-Thailand und im Gebiet des ehem. Indochina und auf den südl. Philippinen angebaut.

Durumweizen : Hartweizen; →Weizen

Duxelles (frz.) : Allerlei Gehacktes, hauptsächlich Pilze, Schalotten und Kräuter, die zur Hauptsache als Füllung (für Pasteten) oder zum Überkrusten von Speisen dienen.

Dynasty (engl.) : Name eines chinesischen Weissweines, der aus einer Mischung von Pinot und Drachenaugen hergestellt wird, mit einem leichten und eleganten Aroma. ☒ China (→Traubenwein)

E

Easypeeler (engl.) : Sammelbezeichnung für leicht zu schälende (Zitrus-)Früchte, wie Mandarinen, Clementinen oder Satsumas.

Eberfische : Ordnung von diskusförmigen Fischen; →Peters- und Eberfische

Eberraute : (*Artemisia abrotanum*) Halbstrauch aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) mit nadelförmig gefiedertem Laub. Er wird bis zu 1 m hoch und kommt bei uns nur selten im August zur Blüte. Gilt als Küchenkraut. Ab Mai bis in den Herbst können junge Triebspitzen geschnitten werden. Die Haupternte wird im Hochsommer vorgenommen, um die unverholzten Triebe zu trocknen. Auch beim Einlegen in Essig bleibt das Aroma gut erhalten. ☹ Als Gewürz vorsichtig zu Salaten, Saucen und Braten begeben. ✖ Die enthaltenen ätherischen Öle, Gerb- und Bitterstoffe fördern die Verdauung und stärken den Magen, was in Form eines Tees gut zur Wirkung kommt. ☒ Vorderasien

Ebi (indon.) : →Garnelen, getrocknet

Ebi Narutomaki (jap.) : Garnelen-Röllchen in Seetang (Nori)

Echinacea (lat.) : Mehrjährige, blütentragende Heilpflanze; →Sonenhut

Echte Barsche : Fischgattung; →Barsche (Echte -)

Echte Gänse : Gänsevogel; →Gans

Echte Hirse :Rispenhirse; →Hirse

Echte Kamille : Altbewährtes, entzündungshemmendes Heilmittel; →Kamille

Echte Kastanie : Frucht der →Edelkastanie

Echte Krokodile : Panzerechsen aus der Ordnung der Kriechtiere; →Krokodile

Echter Baldrian : →Baldrian

Echter Bonito, Gestreifter Thunfisch : Hochseefisch; →Bonito (Echter -)

Echter Ginseng : Rübenartige Wurzel; →Ginseng

Echte Rochen : Knorpelfische; →Rochen

Echte Rotzunge : Plattfisch aus dem Meer, ideal zum Braten; →Rotzunge

Echter Pfifferling : Speisepilz der Gattung →Pfifferlinge, Leistlinge

Echter Reizker : Speisepilz der Gattung →Milchlinge, Reizker

Echter Ritterling : Pilzgattung; →Ritterlinge

Echter Sanddorn : Ölweidengewächs mit Vitamin C reichen Früchten; →Sanddorn

Echtes Löffelkraut : Gattung von Bitterkräutern; →Löffelkraut

Eckschinken : Schinken mit grossem Fettanteil, schnell gepökelt, eher derb, als Aufschnitt usw.; →Speck

Edelkastanie, Echte Kastanie, Esskastanie : (*Castanea sativa* spp.) Majestätischer Baum aus der Familie der Buchengewächse (*Fagaceae*). Die E., die mit der Eiche verwandt ist und bis zu 500 Jahre alt werden kann, erreicht im Durchschnitt eine Höhe von 15 m, kann aber auch bis zu 30 m hoch werden; ihr Stamm hat einen Durchmesser von 1 m und mehr. Die langen geäderten Blätter des winterkahlen Baums haben gezackte Ränder und sind dunkelgrün. Bei den meisten der über 100 verschiedenen Kastanienarten, die häufig in

dichten Gruppen zusammen stehen, sitzen die Früchte in Zweier- und Dreiergruppen am Stielende der Blätter. Manche Bäume tragen zwar schon nach 25 - 30 Jahren Früchte, gewöhnlich dauert es jedoch 40 - 60 Jahre, ehe man die ersten Kastanien ernten kann. Die Kastanien sind in stachelige Fruchtbecher eingeschlossen, in denen bis zu drei der kleinen dreieckigen Früchte sitzen. Jede enthält einen runzligen karamelfarbenen Kern, der von einer dünnen bräunlichen Haut umhüllt ist. Die Früchte werden von einer harten, unverdaulichen rotbraunen Schale geschützt, die auch Perikarp genannt wird. Durch Züchtung verbesserte Sorten enthalten nur noch eine einzelne Frucht im Fruchtbecher, die fleischiger und aromatischer ist als die herkömmlichen Esskastanie. Diese grösseren Kastanien, die noch besser zum Kochen geeignet sind, werden Maroni genannt. Die ungenießbaren Früchte der Rosskastanie, die zur Gattung der *Aesculus* aus der Familie der Rosskastaniengewächse (*Hippocastanaceae*) gehört, sind mit der E. nicht verwandt. Deren Früchte wurden früher zur Behandlung von Atemwegserkrankungen bei Pferden eingesetzt; von daher stammt auch ihr Name. ☹️ Zum Schälen der E. ist etwas Geduld erforderlich, da nicht nur die Schale, sondern auch die bitter schmeckende braune Haut entfernt werden muss. Ganze geschälte E. werden gekocht, gedämpft, geschmort und geröstet verwendet. Sie schmecken sehr gut in Suppen, als Füllungen und im Salat, werden in Wasser oder Sirup eingelegt, kandiert oder glasiert, in Alkohol konserviert oder zu Marmelade und Püree verarbeitet. ✖ Die in E. enthaltenen Kohlenhydrate bestehen zu 40 % aus Stärke, wobei E. doppelt so viel Stärke besitzen wie Kartoffeln. Rohe E. sind reich an Vitamin C und Kalium und enthalten Folsäure, Kupfer, Vitamin B1 und B6 sowie Magnesium. Gekochte E. enthalten reichlich Kalium sowie Vitamin C, Kupfer, Magnesium, Folsäure, Vitamin B1 und B6 und etwas Eisen und Phosphor. E. wirken antiseptisch, antianämisch und lindern Magenbeschwerden. Roh verzehrt können sie Blähungen verursachen. Durch gründliches Kauen werden sie jedoch leichter verdaulich. E. enthalten auch reichlich Ballaststoffe, besitzen wenig Fett und regulieren den Basen-Säure-Haushalt. E. ist für Diabetiker geeignet. ✉ Mittelmeerraum, Kleinasien, China, Japan; die meisten E. werden heute in China, S-Korea, Italien, Japan und Spanien angebaut.

Edelminze : Duftpflanzengattung; →Minze

Edelpilz, Steinpilz : Ausgezeichneter Speisepilz, auch →Fichten-Steinpilz genannt; →Steinpilze

Edenwal : Bartenwal aus der Familie der Furchenwale; →Wale

E-Fu Min (chin.) : Nach der Legende wurden die E-Fu-Nudeln im Haushalt eines Mandarins erfunden. Ein Herr namens E (E-fu bedeutet „das Haus des E“) hatte einen Diener, der Nudeln in Wasser schütten sollte, stattdessen gab er sie in kochendes Öl. Im allgemeinen werden die Nudeln in China mit Essig und Zucker als Nachtisch gegessen.

Egerlinge : (*Agaricus*) Lamellenpilz-Gattung aus der Familie *Agaricaceae*; →Champignons

Egg jam (engl.) : Eimarmelade, eine im Wasserbad gerührte Creme aus Eiern, Zucker, Kokosraspel und Kokosmilch, gewürzt mit Schraubenbaumbblätter (oder Vanilleschote) die in chinesisch geführten Coffee Shops zum Frühstück auf Toast serviert wird, aber auch Bestandteil kleiner süsser Kuchen sein kann. ✉ Singapore

Egg plant (engl.) : Eierpflanze; →Aubergine

Egli (schwdt.) : Beliebter Speisefisch; in der Schweiz meist kleiner als anderswo. (→Flussbarsch)

Eibisch : (*Althaea officinalis*) Dieses ausdauernde Malvengewächs (*Malvaceae*) wird etwas höher als die Wilde Malve und entwickelt von Juni bis August seine blassrosa Blüten. ✖ Die Schleimstoffe lösen beim Gurgeln des Tees (in kaltem Wasser ziehen lassen) Reizzustände der oberen Luftwege.

Eichblattsalat : Salatvarietät; →Salat

Eichen-Rotkappe : Festfleischiger Speisepilz; →Rotkappe

Eidechschwanz (Chinesischer -) : Ostasiatische Blattpflanze; →Chamäleonpflanze

Eier : Werden in erster Linie von Vögeln und Reptilien gelegt (Ente, Fasan, Gans, Krokodil, Perlhuhn, Rebhuhn, Schildkröte, Strauss, Taube, Truthahn, Wachtel etc.). Wenn es nicht näher spezifiziert ist, bezeichnet das Wort „Ei“ immer das Hühnerei. Seit urdenklichen Zeiten wurden E. als Symbol für Fruchtbarkeit und neues Leben angesehen und war Objekt heidnischer und religiöser Verehrung. Einige dieser Überlieferungen haben sich bis heute erhalten; so ist etwa das Färben und Bemalen der E.schalen ein alter Brauch, der v.a. von den Ägyptern, Chinesen, Persern und Griechen gepflegt wurde und auch heute noch praktiziert wird, v.a. in der Ukraine. Die Verbindung von E. mit Ostern ist auf eine Zeit zurückzuführen, in welcher die Hennen wäh-

rend des Winters nur sehr wenig E. legten; die Wiederkehr des Frühlings, die mit dem Beginn der Legesaison zusammenfiel, wurde um die Osterzeit gefeiert. Dazu kam noch, dass E. während der Fastenzeit verboten waren. Christen mussten deshalb auf Ostern warten, um wieder E. essen zu dürfen. E. sind auch in der chinesischen Küche eine wichtige Zutat beim Kochen und Backen. Hühner-, Enten-, Gänse-, Tauben- und Wachtel-E. werden verwendet. In seiner glatten, gerundeten Form ohne Ecken und Kanten sind E. in China das Symbol des Glücks und der Fruchtbarkeit. Eiersorten:

Enteneier, Gänseeier, Puteneier : Grösser und fettreicher als das Hühnerei, jedoch schwerverdaulich. Darf wegen häufigem Salmonellenbefall nur hartgekocht (10 - 12 Minuten) oder durchgebraten verzehrt werden und ist deshalb auch für Rühreier, Spiegeleier, Mayonnaise u.ä. nicht geeignet.

Möweneier : Eier der Lachmöwe (Grösse wie Zwerghühner), der Sturmmöwe (wie Hühnerei) oder der Silbermöwe (wie Gänseei), gern etwas fischig, muss ganz frisch sein und wegen häufigem Salmonellenbefall bei milder Hitze mind. 12 - 15 Minuten hartgekocht werden.

Wachteleier : Kleine gesprenkelte Eier von Wachteln, die meist in Massentierfarmen gezüchtet werden, das ganze Jahr frisch oder hartgekocht in Gläsern eingelegt erhältlich. Besonders hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt, kann frisch 2 Minuten (weich) oder 6 Minuten (hart) gekocht werden. Verwendung wie Hühnerei.

☉ Wegen ihres hohen Wasseranteils (75 %) und Eiweissgehalts (13 %) gart man Eier am besten kurz und bei geringer Hitze. Längeres Kochen bei hohen Temperaturen macht die E. gummiartig. Zubereitungsarten: Weich gekochte E.; Halbfest gekochte E.; Hart gekochte E.; Pochierte E.; Rühr-E.; Spiegel-E.; Auf beiden Seiten gebratene Spiegel-E.; E.stich; Omeletten; Eischnee usw. ✕ E., insbesondere der Eidotter, sind sehr nährstoffreich; sie besitzen alle Nährstoffe, die der im Aufbau befindliche Organismus benötigt, und gehören damit zu den wertvollsten Lebensmitteln. Das in E. enthaltene Eiweiss hat die höchste biologische Wertigkeit, da es alle 8 essenziellen Aminosäuren in optimalem Verhältnis enthält. Aus diesem Grund dient das Eiweiss der E. als Maßstab für die Wertigkeit von tierischen und pflanzlichen Eiweiss und besitzt die Wertigkeit 100. Fett ist im Eiweiss nur in Spuren, im Eidotter dagegen in Verbindung mit Lecithin und Cholesterin reichlich vorhanden. Es setzt sich zu 32 % aus gesättigten Fettsäuren, zu 38 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren und zu 14 % aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren zusammen; ein grosses Ei enthält etwa 270 mg Cholesterin. E. sind reich an Vitamin B12 und enthalten viel Vitamin B2 sowie Vitamin D, Folsäure, Pantothenäure, Phosphor, Zink, Eisen und Kalium. Weich gekochte E. sind leicht verdaulich, hart gekochte und gebratene E. liegen dagegen schwer im Magen.

Eierfrucht : Gemüsefrucht; →Aubergine

Eierkuchen : →Pfannkuchen; →Crêpe

Eier nach chinesischer Art : In der Ernährung der Chinesen spielen Eier eine wichtige Rolle. Die Gründe dafür sind ihr hoher Eiweiss- und Vitamingehalt sowie ihr symbolischer Wert. In China sind Eier mit zahlreichen Bräuchen eng verbunden. Die Zubereitungsarten sind äusserst vielfältig und phantasievoll: Eier werden geräuchert, gedämpft, in Salzlake oder Lehm konserviert oder in Tee gekocht. Zum Garnieren schneidet man sie in feine Scheiben oder in verschiedene Blumenformen. Häufig braucht man Eier auch als Bindemittel, um einem Gericht eine festere Konsistenz zu geben. Die in der chinesischen Küche verwendeten Eier stammen von allen möglichen Geflügelarten, z.B. von Hühnern, Enten oder Wachteln. Eine bekannte chinesische Delikatesse sind die tausendjährigen Eier. Umhüllt mit einer besonderen Art von Lehm, werden diese Enteneier jedoch nicht tausend Jahre, sondern nur 2 - 4 Monate konserviert. Die schliesslich blaugrün gefärbten Eier mit ihrer gelatineartigen Beschaffenheit werden oft mit Ingwer oder in einer Reissuppe serviert. Geschmacklich sind sie schwer zu beschreiben, am ehesten könnte man sie vielleicht mit Käse vergleichen. Je älter die Eier sind, desto dunkler färben sie sich. Das Ei, mit seiner vollendeten Form, versinnbildlicht die Ruhe, die Kontinuität und die Fruchtbarkeit. Es ist auch ein Symbol von Yin und Yang. Während der Neujahrsfeierlichkeiten essen die Chinesen Tee-Eier, die ihnen Glück bringen. Auch Datteln und Oliven gehören - aufgrund ihrer Form - zu den glücksbringenden Lebensmitteln. Nach der Geburt eines Kindes schenken die glücklichen und stolzen Eltern ihren Freunden und Verwandten rotgefärbte Eier: eine ungerade Anzahl bei einem Knaben und eine gerade Anzahl bei einem Mädchen. (→Eier)

Geräucherte Eier : Die Eier verdanken ihre Färbung und ihr Aroma einer Marinade aus Sojasauce, Sesamöl, Zucker und Salz, das einige Zeit ohne Fett in einer Pfanne bei niedriger Temperatur geröstet wurde. In dieser Marinade müssen die Eier mehrere Stunden zubringen. Zuvor werden die Hühner-Eier nur so lange gekocht, dass das Eigelb im Zentrum noch etwas weich ist. Als Vorspeise und als Bestandteil einer kalten Platte. ☒ China, SO-Asien.

Gesalzene Eier : Rohe Enten-Eier werden in Salz aufbewahrt und mit einer Schicht feiner schwarzer verbrannter Erde bedeckt. Vor dem Kochen wird die Erde entfernt und die Eier gründlich gewaschen. Die gekochten Eier werden mit Reis oder Porridge serviert. Das Eiweiss ist ziemlich salzig, aber man isst es auch nicht „pur“, sondern eher als Würzzutat. Das Eigelb wird in Mondkuchen verarbeitet. Rohe gesalzene Eier werden auch geschlagen, mit gehacktem Schweinefleisch gemischt und gedämpft. ☒ China, SO-Asien.

Hundertjährige Eier : Enten-Eier, die in einer Mischung aus Kalk, Asche, Salz und Reisspelzen 100 Tage lang in grosse irdene Töpfe gelegt werden. Wenn die Zeit um ist, hat sich das Eiweiss zu einem durchscheinenden Schwarz gewandelt und fühlt sich wie festes Gelee an; das Eigelb hat eine graugrüne Farbe angenommen. Wenn die Eier „reif“ sind, entfernt man die Aschenschicht, wäscht, pellt und schneidet sie in Spalten und serviert sie mit sauer eingelegtem Ingwer als Vorspeise oder als Bestandteil einer kalten Platte. Reis-Porridge kann damit veredelt werden. In einem berühmten kantonesischen Drei-Eier-Gericht wird es gemeinsam mit geschlagenem Hühnerei und gesalzenem Entenei gedämpft. ✖ Der Konservierungsprozess erhöht die alkalische Eigenschaft, was die Eier zu einem Mittel gegen Magengeschwüre macht. Sie gelten auch als Mittel gegen einen Kater. ☒ China, SO-Asien.

Marmorierte Eier : Die Schalen von hartgekochten Hühner-Eier werden beklopft, so dass ein Netz aus Rissen entsteht. Wasser, Sojasauce, Blätter von schwarzem Tee und Sternanis werden zusammen gekocht und die Eier in diesem Sud einige Zeit gesimmert, um das Aroma und die Farbe durch die Risse dringen zu lassen. Wenn man die Eier pellt, sehen sie wie marmoriert aus. Als Vorspeise oder als Bestandteil einer kalten Platte. ☒ China, SO-Asien.

Rotgefärbte Eier : Rot ist die Farbe der Freude, und daher schenkt man rotgefärbte hartgekochte Hühner-Eier Freunden und Verwandten, deren neugeborenes Baby einen Monat alt wird. Rote Eier werden auch als Opfergabe gereicht, wenn man die Götter um einen Gefallen bittet, und Frauen, die mit einem roten Ei zum Tempel kommen, hoffen meist auf einen Sohn. ☒ China, SO-Asien.

Tausendjährige Eier : Die Enteneier werden mit einer Mischung aus Limettensaft, Pinienasche, auch roter Erde oder Kalk, Reisspelzen, Limettensaft, Salzlake oder Zucker bekleistert und in dieser etwas schleimigen Hülle in Kellern und Gewölben 3 - 4 Monate lang begraben. In dieser Zeit trocknet der Überzug allmählich ein und der Limettensaft setzt in den Eiern einen Prozess in Gang, bei dem sich das Eiweiss in eine feste, durchscheinende bernsteinfarbene Gelatine verwandelt; gleichzeitig verfärbt sich das Eigelb grün und verdickt zu einem grünlichen Quark. Manchmal werden noch weitere Gewürze unter den konservierenden Überzug gemischt, die die Eier zusätzlich aromatisieren. Diese Enteneier entwickeln einen sehr ausgeprägten Geschmack; man serviert sie oft als Snack, garniert mit in Essig und/oder Soja marinierten Ingwerscheiben. Auch für ungewohnte Zungen eine Delikatesse. ☒ China.

Tee-Eier : Die Eier werden zuvor hart gekocht, danach über die Arbeitsfläche gerollt, damit sich in der Schale feine Risse bilden. Anschliessend werden die Eier in einem Sud aus Wasser, Teeblätter, Sternanis, Zucker, Salz und Sojasauce (auch mit Zimt und Fünf-Gewürz-Pulver) etwa 1 Stunden leicht gekocht. Schält man sie, kommt eine prächtige Marmorierung ans Licht. Die Eier sind von einem feinen Aroma durchdrungen. ☒ China, SO-Asien.

Eiernudeln : Aus Weich- und Hartweizengriess, Eier, Wasser und Salz hergestellt; →Nudeln

Eierpflaume : Rundliche eiergrosse Pflaumengattung; →Pflaume

Eierschwamm (schwd.) : Echter Pfifferling; beliebter Speisepilz aus der Gattung der →Pfifferlinge, Leistlinge

Eifrucht : Tropische Frucht; →Sapote Amarillo

Einfache Kohlenhydrate : →Kohlenhydrate

Einfach ungesättigte Fettsäuren : Bestandteil der Fette und Öle, durch Spaltung von Fetten gewonnen; →Fettsäuren

Einfachzucker : (*Monosaccharide*) Bestehen aus einem einzelnen Zuckermolekül. Sie können direkt vom Organismus aufgenommen werden, da sie problemlos durch die Darmwand hindurch in die Blutbahn gelangen und deshalb leicht verdaulich sind. Die häufigsten Monosaccharide sind Traubenzucker (Glucose) und Fruchtzucker (Fructose). E. wird in Form von Kristallen isoliert. (→Monosaccharide)

Eingelegtes Gemüse : →Gemüse, eingelegtes

Eingriffeliger Weissdorn : →Weissdorn

Einkochen, reduzieren : Statt eine Sauce zu binden, kann man sie bei starker Hitze unter Rühren so lange kochen lassen, bis sie dickflüssig und/oder cremig ist. Verstärkt den Geschmack.

Einkorn : Urform aller heute bekannten Weizenarten; →Weizen

Einmachzucker : Ist grob- oder feinkörnige Raffinade (Saccharose) ohne weitere Zusätze (im Unterschied zu Gelierzucker), die nicht schäumt. (→Haushaltszucker; →Zucker)

Einsalzen : →pökeln

Einsiedlerkrebse : (*Paguridae*) Zu dieser Familie gehören Mittelkrebse (*Anomura*), die meist in leeren Schneckenhäusern leben und die als Wasser- wie auch als Landbewohner vorkommen. Die wichtigsten Vertreter sind:

Bernhardseinsiedler : (*Pagurus bernhardus*) Das völlig asymmetrische Kriebstier hat zwar ein gepanzertes Kopf-Brust-Stück, jedoch einen unbedeckten, weichhäutigen Hinterleib. Die Glieder der beiden hinteren Beinpaare sind verkümmert. Ihre Körperform ist völlig dem Leben in leeren Schneckengehäusen angepasst. Der ungeschützte Hinterleib steckt tief im Schneckengehäuse und folgt durch seine spiralförmige Drehung dessen Windungen. Bei Gefahr ziehen sich die Krebse ganz in ihr Haus zurück und verschließen die Öffnung mit der grösseren der beiden Scheren. Während ihres Wachstums müssen die „Eremiten“ mehrmals in grössere Häuser umziehen. Die Gattung *Pagurus* ist mit etwa 100 verschiedenen Arten in allen Meeren bis zur Arktis vertreten.

Palmendieb, Kokosräuber, Diebskrabbe : (*Birgus latro*) Dieser grösste Einsiedlerkrebse, der in Anpassung an sein Landleben lungenartig entwickelte Brustpanzerhöhlen hat, kann bis etwa 30 cm lang werden und 2 - 2,5 kg wiegen. Die Scherenbeine des unproportioniert wirkenden, rotbraun und dunkelbraun gefleckten Krebses sind besonders klobig und kräftig. Das gesamte Schwanzstück ist von einem kräftigen Panzer geschützt. Der ausgewachsene Einsiedlerkrebse lebt nicht mehr in Schneckenhäusern, sondern bewohnt Erdlöcher und ernährt sich neben toten Tieren und Landkrabben auch von Kokosnüssen. Er ist sogar in der Lage, die Bäume zu erklettern und die Palmfrüchte abzukneifen. Der Palmendieb lebt v.a. auf tropischen Inseln im westlichen Indopazifik. Auf vielen Inseln ist er bereits ausgerottet, wobei die massenhaft versprühten Insektizide viel dazu beigetragen haben.

(→Krustentiere; →Panzerkrebse; →Zehnfüsser).

Eintopf : Gericht, bei dem verschiedene Zutaten (Fleisch, Würste, Schinken, Geflügel, Fisch, Weich- und Schalentiere, Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Kartoffeln, Reis, Teigwaren usw.) zusammen in einem Schmortopf (lange) gegart werden; unzählige nationale und regionale Varianten, kann je nach Zusammensetzung und/oder Zubereitung deftige Hausmannskost oder eine kulinarische Delikatesse sein.

Eis : Glacé; →Speiseeis

Eisbär : Bärengattung aus dem hohen Norden; →Bären

Eisbein : Zum Eislauf geeigneter Knochen; beim Schwein der vordere oder hintere Unterschenkel (→Schweinschaxe)

Eisbergsalat (schwdt.) : Salatvarietät, auch Krachsalat; →Salat

Eiscreme : Glacé; →Speiseeis

Eisen : Anorganisches chemisches Element (*Fe*), das der menschlichen Organismus im Gegensatz zu den Mineralstoffen nur in kleinsten Mengen (Spurenelement) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen lebenswichtig ist, jedoch keine Energie liefert. (→Mineralstoffe; →Spurenelemente)

Eismeerkrebse : Kurzschwanzkrebse; →Seespinnen

Eisparfait : Parfait Glacé; →Speiseeis

Eiweissstoffe : (*Proteine*) Grundbausteine für den Aufbau und die Regeneration der Zellen, beschleunigen ausserdem verschiedene biochemische Reaktionen, fungieren als Hormonboten und Neurotransmitter und sind Bestandteil des Immunsystems. Wird der Körper nicht ausreichend mit Kohlenhydraten und Fett versorgt, können auch die E. als Energiespender fungieren. ✖ Von den insgesamt 20 eiweissbildenden Aminosäuren gelten 8 als „essenziell“, da der menschliche Körper sie nicht selbst herstellen kann. E. werden, je nachdem, in welchen relativen Anteilen sie Aminosäuren enthalten, als „vollständig“ oder „unvollständig“ bezeichnet. Tierische E. gelten als vollständig, während pflanzliche E. „unvollständig“ sind. Strenge Vegetarier müssen deshalb viele verschiedene pflanzliche E. zu sich nehmen, damit der Körper mit allen essenziellen Aminosäuren ausreichend versorgt wird. Die in einem E. relativ am geringsten vertretene essenzielle Aminosäure wird als „begrenzender Faktor“ bezeichnet, weil der Körper nur entsprechend geringe Mengen der übrigen essenziellen Aminosäuren dieses Proteins aufnehmen kann. Wird jedoch ein E., dem eine bestimmte essenzielle

Aminosäure fehlt, mit einem Protein kombiniert, das diese fehlende Aminosäure enthält, spricht man von Komplementär-E. (sich ergänzende E.). Der Nährwert dieser E.kombination ist relativ hoch. Fleisch, Geflügel, Eier und Milchprodukte sind die Hauptlieferanten von tierischem E., während pflanzliche E. v.a. in Hülsenfrüchten, Nüssen und Getreide enthalten sind. Letzere zählen zu den hochwertigsten E.lieferanten, da sie zudem fettarm und reich an Ballaststoffen sind. (→Cholesterin; →Fette; →Kohlenhydrate; →Mineralstoffe; →Triglyzeride; →Vitamine)

Eiweiss (Texturiertes -) : Eiweiss trägt bei vielen Lebensmitteln entscheidend zur Struktur und Konsistenz bei, zum Beispiel zur Faserstruktur des Fleisches, zur porösen Struktur des Brotes oder zur Gelstruktur von Milch- und Sojaprodukten. Im Lebensmittelbereich ist pflanzliches Eiweiss jedoch aufgrund seiner Struktur nur begrenzt einsetzbar. Aus diesem Grund wurden eine Reihe von Verfahren entwickelt, um die Struktur des pflanzlichen Eiweisses zu „texturieren“, das heisst, seine physikalische Form so zu verändern, dass sie fleischähnlich (faserförmig) wird. Dafür wird zunächst mit unterschiedlichen chemischen Prozessen aus bestimmten Pflanzen das Eiweiss isoliert, dann texturiert und anschliessend mit oder ohne weitere Zusätze zahlreichen Nahrungsmitteln zugefügt. Texturiertes Eiweiss ist ein guter Ersatz für Fleisch und wird ausserdem in vielen industriell hergestellten Nahrungsmitteln verarbeitet. Es wird meistens aus Sojabohnen hergestellt, da diese relativ preiswert sind und reichlich wertvolle Aminosäuren enthalten, die zudem leicht isoliert werden können. Ähnliches gilt für Weizen, Sonnenblumenkerne und Alfalfa (Luzerne), die deshalb ebenfalls häufig verwendet werden. Texturiertes Eiweiss wird gewürzt oder „pur“ in Form von Granulat, Pulver, Würfeln oder in Stücken angeboten. Beim Kauf von Texturiertem Eiweiss sollte man die Zutatenliste genau lesen, da die Anzahl der Zusätze je nach Produkt stark variiert. ☹ Da Texturiertes Eiweiss nur getrocknet erhältlich ist, wird es vor der weiteren Verarbeitung 10 - 15 Minuten in Wasser eingeweicht, wobei man auf 200 g Granulat 150 ml Wasser rechnet. Texturiertes Eiweiss ist generell ein geeigneter Fleischersatz für Vegetarier und ist auch in vielen Gerichten ein guter Ersatz für Fleisch. Die Zubereitung des jeweiligen Texturats ist auf der Packung angegeben. Nicht zu verwechseln mit dem Texturierten Eiweiss sind die sogenannten Eiweissisolate - aus Pflanzen gewonnenes Eiweiss, das als technisches Hilfsmittel zur Verbesserung der Konsistenz verschiedener Gerichte eingesetzt wird, beispielsweise um Flüssigkeit zu binden. Texturiertes Eiweiss kann man ganz leicht selbst herstellen, indem man tiefgefrorenen Tofu in einem Sieb auftauen lässt und ihn mehrfach gründlich ausdrückt, sodass ihm so viel Wasser wie möglich entzogen wird. Anschliessend wird der entwässerte Tofu mit einer Gabel oder einem Stössel fein zerdrückt und nach Belieben mit Brühe, Tomatensaft, Tamarind, Gewürzen und Kräutern abgeschmeckt. Nachdem alles gründlich vermengt ist, wird der Extrakt entweder gleich verwendet oder im Backofen bei 135 bis 150 °C getrocknet und in einem luftdicht verschlossenen Behälter zum späteren Gebrauch aufbewahrt.

Elaichi (ind.) : Grüner →Kardamom (Echter -)

Elbe : Wanderfisch der anadromen Art; →Maifische

Elch : (*Alces alces*) Grösste und schwerste Art aus der Familie der Hirsche (*Cervidae*) und der Unterfamilie der Trughirsche (*Odocoileinae*). E. werden bis 3 m lang, 2,4 m schulterhoch und bis zu 800 kg schwer. Das hochbeinige Tier hat einen sehr langen, schmalen Kopf, eine breite, lange Oberlippe und einen kurzen Hals. Das Fell ist graubraun oder rötlich braun bis schwarz, im Winter aufhellend; die Zehen sind spreizbar. Das Geweih des Männchens ist schaufelförmig (bis zu 20 kg schwer). E. leben in meist sumpfigen Laub- und Mischwäldern, Mooren und Tundren. ☹ Zur kulinarischen Verwertung eignen sich Kälber und einjährige Jungbullen, Schmaltiere. Hat schmackhaftes würziges Fleisch. Zubereitung wie Hirschfleisch. ☒ N-Europa, Russland, Asien und N-Amerika (→Hirsche; →Wildbret)

Elefantenapfel : Aus der Gattung der Rautengewächse; →Holzapfel

Ellendale (engl.) : (*Citrus reticulata* X *C. tangerina* X *C. sinensis*) Zitrushybride aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*), eine Kreuzung zwischen Mandarine, Tangerine und Orange. Die Frucht ähnelt der Mandarine, ist wie diese rundlich und hellorange. Das Fruchtfleisch ist zart, süss und sehr saftig und kernlose oder kernarm. ☒ Australien. (→Mandarine; →Orange; →Tangerine)

Elsbeere : (*Sorbus torminalis*) Scheinfrucht der Eberesche, einem Waldbaum aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*), hat ahornähnliche Blätter und lederbraune Früchte. Die mit ihr verwandte Vogelbeere (*Sorbus aucuparia*) hat unpaarig gefiederte Blättern, Doldenrispen, gelbweisse Blüten und scharlachrote, beerenartige Früchte. ☹ Die herbsäuerlich und bittersüssen Beeren sind nicht nur zum Rohessen, sondern auch für Gelees, Kompotte, Marmeladen, Pfannkuchen, als Saft u.ä. geeignet. Wird mit etwas Apfel- oder Birnensaft etwas milder. ☒ Europa, Westasien

Emblica (ind.) : Indische Baumfrucht; →Amla

Emincieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *émincer*. Schnetzeln; Fleisch, auch Fische, Gemüse in kleine dünne Scheiben schneiden.

Emmer : Zweikorn; →Weizen

Empanada (span.) : Fleisch-, Fisch- usw. Pastete, salzig pikant, auch süss gefüllte Tasche aus Brot, Blätter- usw. Teig, im Ofen oder schwimmend in Öl ausgebacken. Auch bekannt als Philippinische Fleischkrappen. ☒ Spanien, Lateinamerika, Philippinen

Emperor : Meerfisch, Kaiserschnapper; →Schnapper

Emping Melinjo (indon.) : Dünner Fladen aus den Samen von Meerträubel (*Gnetum gnemon*). ☺ Für die Zubereitung dieser Knabberei röstet man die Samen zuerst kurz in einem Wok, der mit heissem Sand gefüllt ist, bevor man sie knackt und den weissen Kern herausnimmt. Er wird auf einer harten Unterlage hauchdünn geklopft. Ein zweiter Kern wird daneben ebenfalls flach geklopft, dann ein dritter, ein vierter - bis das E. die erforderliche Grösse hat, benötigt man etwa 6 Kerne. Dieser dünne Fladen muss nun von der Unterlage gelöst und auf einem Bambusgitter an der Luft oder in der Sonne getrocknet werden. Erst dann ist er stabil genug zum Verpacken. Man kann E. roh, aber auch frittiert kaufen, sie sind dann ähnlich gewellt wie Garnelenkräcker (Krupuk). Sie werden kommerziell und in Heimindustrie von Hand hergestellt. ☒ Indonesien. (→Meerträubel)

Emu (port.) : (*Dromaius novaehollandiae*) Flugunfähiger, strausenähnlicher bis 1,8 m hoher Laufvogel; er wurde lange Zeit gnadenlos gejagt. ☺ Besitzt hervorragendes Fleisch, ähnlich dem vom →Strauss. ☒ Buschsteppen Australiens.

Emulgator : Feinste, gleichmässige Verteilung zweier ineinander nicht löslicher Flüssigkeiten, wobei die eine sich in Tröpfchenform in der anderen hält, meist durch Rühren, oft mit Verdickungsmitteln und Zusatzstoffen hergestellt. Man verwendet Lezithin (E 322), Essigsäure (E 472a), Milchsäure (E 472b) und Weinsäure (E 472d). Bei den Saucen wirkt neben dem Protein (→Eiweissstoffe) das →Lezithin des Eigelbs als weiterer E. Emulsionen sollten nicht über 40 °C erhitzt werden, weil diese E. auf Wärme sehr empfindlich reagieren (v.a. Albumin). Emulgatoren verwendet man als →Zusatzstoffe für Lebensmittel; sie ermöglichen die Mischungen z.B. mit Wasser und Öl. (→Fette; →Fettsäuren; →Dickungsmittel)

Endivie (Brüsseler -) : Garten- und Gemüsepflanze, aus der Wurzel der wilden Zichorie; →Chicorée

Endivie (Glatte -) : Gemüse- und Gartenpflanze; →Endiviensalate

Endivie (Krause -) : Gemüse- und Gartenpflanze; →Endiviensalate

Endiviensalate : (*Cichorium intybus*, *Cichorium endivia*) Die beiden einjährigen Garten- und Gemüsepflanzen Zichorie und Endivie gehören zur selben Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae* - *Compositae*).

Glatte Endivie : (*Cichorium endivia* var. *latifolia*) Hat breitere, glattere und weniger bittere Blätter als Frisée. Sie sind nur an den Rändern etwas gezackt und bilden im Vergleich zur krausen Endivie eine kleinere Staude. Die inneren weissen Blätter, die einen gelben Rand haben, sind blasser und weniger bitter als die äusseren. Die glatte Endivie wird häufig von einer Krankheit befallen, durch die sich die Blattspitzen, vor allem die der Herzblätter, braun verfärben. Glatte Endivien sollten keine braunen Blattspitzen aufweisen.

Krause Endivie : (*Cichorium endivia* var. *crispa*) Wird auch Frisée genannt und wird vorwiegend für Salate verwendet und kann zu einer bis zu 45 cm hohen, ausladenden Staude heranwachsen. Ihre schmalen, gezackten grünen Blätter laufen spitze zu und bilden eine Rosette. Sie haben weissliche oder rötliche Rippen und schmecken recht bitter. Das Herz und die inneren Blätter sind gelblich bis weisslich. Beim Friséesalat sollte das Herz möglichst hell sein; die äusseren Blätter sollten gekräuselt, fest, knackig und glänzend sein und eine schöne grüne Farbe haben.

Wegwarte, Wilde Zichorie : (*Cichorium intybus*) Ist als wild wachsende Pflanze in den meisten gemässigten Klimazonen anzutreffen. An ihren kurzen Stängeln wachsen gezahnte grüne Blätter, die denen des Löwenzahns ähneln und sehr bitter schmecken. Die jungen, zarten Blätter werden für Salate verwendet. Aus den Wurzeln der wilden Zichorie wird →Chicorée gezogen, eine schmackhafte Gemüsepflanze, die weniger bitter schmeckt als die Zichorienblätter. Die Zichorienwurzeln dienen ausserdem zur Herstellung eines kaffeeähnlichen Getränks. (→Wegwarte)

☺ Krause und glatte Endivie werden zwar in der Regel roh verzehrt, sie schmecken aber auch gegart sehr gut. Roh verwendet man sie meist mit einer Vinaigrette oder Mayonnaise angemacht als Salat. Mischt man sie mit anderem Blattgemüse wie etwa Kopfsalat, erhält man einen schmackhaften, nährstoffreichen Salat.

Als Gemüse werden die Blätter wie Spinat zubereitet, den sie in den meisten Rezepten auch ersetzen können. Man kann sie schmoren oder als Suppeneinlage verwenden, sollte sie jedoch immer erst am Ende der Garzeit zufügen. Die Blätter können auch sehr gut gratiniert werden, schmecken in Quiches oder in Begleitung einer Béchamelsauce. Beim Garen kann man ebenso gut weniger frische Blätter verwenden. ✳ Die wilde Zichorie liefert reichlich Folsäure, Vitamin A und Kalium sowie viel Vitamin C, Pantothenensäure und Kupfer. Darüber hinaus enthält sie Magnesium, Kalzium, Vitamin B2 und B6 und Zink. Krause und glatte Endivie enthalten sehr viel Folsäure und Kalium, viel Vitamin A sowie Pantothenensäure, Vitamin C, Zink, Eisen, Kupfer und Kalzium. Zichorie und Endivie wirken harntreibend, appetitanregend, magenstärkend, krampflösend und verdauungsfördernd. Ausserdem gleichen sie den Mineralstoffhaushalt aus und reinigen den Darmtrakt. Kaffee aus Zichorienwurzeln soll eine leicht abführende Wirkung haben und bei Darmkrämpfen helfen. ☒ E. stammen wahrscheinlich aus dem Mittelmeerraum und wurden zunächst von den Griechen und Römern als Heilpflanzen verwendet. Seit dem 14. Jh. sind sie auch als Gemüsepflanzen bekannt.

Endivie (Rote -) : Gemüse- und Gartenpflanze; →Radicchio

Endokarp (grch.) : Eine häutige, fleischige, schleimige, schwammige oder holzige innere Schicht der Fruchtwand von Samenfrüchten. (→Exokarp; →Mesokarp; →Perikarp).

Energie : Jedes Lebewesen verbraucht E. für seine Lebensvorgänge. Je intensiver die Lebensvorgänge sind, desto mehr E. muss ihm zugeführt werden. Unser Körper bezieht seine notwendige E. aus den zugeführten Lebensmitteln. E., Arbeit und Wärmemenge werden mit der gleichen internationalen Einheit Joule gemessen. 1'000 Joule sind 1 Kilojoule (kJ). Die alte, aber oft noch gebrauchte Einheit ist die Kalorie (cal.). Umrechnung 1 kcal = 4,2 (4,184) kJ bzw. 1 kJ = 0,24 (0,239) kcal. 1 J ist die E., die nötig ist, um einen Körper mit der Masse von 102 g um 1 m zu heben. 1 kJ ist die Wärmemenge, die nötig ist, um etwa ¼ l Wasser (239 ml) um 1 °C zu erwärmen.

Engelwurz, Angelikawurzel : Zwei- oder mehrjährige Würz- und Heilpflanze; →Angelikawurzel

Enoki : Speisepilz; →Samtfussrüblinge

Enokitake (jap.) : Japanisch-chinesischer Speisepilz, auch →Goldpilz genannt. champignon-ähnlicher Geschmack. ☒ Japan, China. (→Samtfussrüblinge; →Pilze; →Pilze <Chinesische - >)

En papillote (frz.) : In Pergamentpapier oder Alufolie gegart.

Entbarten : Bei Muscheln den Bart (Mantelrand) entfernen. Bei Miesmuscheln die Haft- oder Byssusfäden von der Schale entfernen.

Ente : (*Anas*) Gattung von Wasser- bzw. Tauchvögel aus der Familie der Enten (*Anatinae*), einer heterogenen Unterfamilie der Gänsevögel (*Anseriformes*). Von den Schwimmern gibt es etwa 35 Gattungen und 115 Arten. Die Männchen (Enterich oder Erpel) tragen zur Paarungszeit ein Prachtkleid, die Weibchen sind tarnfarben. Enten leben als Paar und betrauern den Tod ihres Gefährten, weshalb der Vogel in China auch lange Zeit als Symbol ehelicher Treue galt. Die Stammform aller Enten ist die Stockente (*Anas platyrhynchos*), die in zwei Grundtypen vorkommt: Landente und Pinguinente. Aus der Stockente wurden viele Mastrassen gezüchtet, so auch u.a. die Pekingente. Unter den verschiedenen Arten, sind einige fleischiger, fetter bzw. aromatischer und besitzen mehr Nährstoffe als andere. Die meisten Enten werden im Alter von 7 - 12 Wochen bei einem Gewicht von 2 - 3,5 kg geschlachtet, da ihr Fleisch dann besonders zart ist. Vögel, die als Jungenten angeboten werden, sollten nicht älter als 2 Monate sein. In der chinesischen Küche rangiert die E. nicht unter den alltäglichen Speisen. Chinesische Enten-Delikatessen haben hingegen mit Recht Welt- ruhm erlangt. ☉ Enten enthalten sehr wenig Fleisch, da der Knochen- und Fettanteil relativ hoch ist. Pro Person rechnet man deshalb etwa 500 - 750 g E. Enten sollten nicht zu fett sein und eine helle Haut haben. E. schmeckt gebraten besonders gut, da sie beim Braten viel Fett verliert. Dafür sollte die Haut vorher mehrmals mit einer Gabel eingestochen werden. Da das Fett während des Bratprozesses schmilzt, wird die Haut der E. knusprig und goldbraun. Sehr grosse Enten, die weniger zart sind, werden häufig in Dampf gegart. Zur E. mit ihrem fetten, schmackhaften, dunklen Fleisch passen am besten starke Gewürze und Beilagen. E. hat eine natürliche Verwandtschaft zu aromatischen schwarzen Pilzen sowie kräftigen Bohnensaucen und würzigen Pasten. Oft wird sie in Asien als Schmortopf bereitet und kommt direkt im Topf auf den Tisch. In Zitronenbrühe geköchelte Jung-E. ist eine Spezialität der S-Küste Chinas. E. erscheint oftmals als Festessen, aus ihr wird auch die berühmte →Peking-E. bereitet. Entenfleisch wird oft getrocknet und gepresst konserviert, so dass es langes Dämpfen verlangt, bevor man es essen kann. Enten-Schwimmhäute sind genauso beliebt wie Hühnerfüsse, besonders weil sie so knusprig sind, aber auch wegen ihres Eiweissgehalts. Trotzdem nimmt E. nicht den gleichen Rang wie Huhn ein. Die weissen →Eier werden wie die Hühnereier zubereitet. ✳ „Wenn Eheleute streiten“, sagt ein alter chinesischer Weiser, „sollten sie sich sofort eine Entensuppe zube-

reiten und gemeinsam essen. Die Suppe wirkt so heilsam, dass selbst die streitlustigsten Eheleute sich versöhnen“. Entenfleisch enthält sehr viel Eisen und Vitamine der B-Gruppe. Vor allem wenn die Haut mitgegeben wird, ist E. eher schwer verdaulich. Enteneier sollten nur gekocht gegessen werden, da sie Paratyphuserreger enthalten können. ☒ China (wurde dort schon um 1'000 v.Chr. domestiziert); heute weltweit. (→Geflügel)

Enten : (*Anatinae*) Heterogene Unterfamilie der Gänsevögel (*Anseriformes*). Von den Schwimmern gibt es etwa 35 Gattungen und 115 Arten. (→Ente; →Gänsevögel)

Entenleber : Kleiner, kräftiger, dafür preiswerter als die Gänseleber. Die Leber gemästeter Enten (Stopfleber) muss frisch, fein, geschmeidig, sauber pariert sein und sollte, wenn nicht ganz, in nicht zu dünnen Scheiben angeboten werden. E. verdirbt leicht. Enten (besonders aber auch Gänse) werden heute meist auf grausame Weise mit einer Mischung aus Körnern, Schmalz, Bohnen und Salz mittels Futterrohren gestopft, bis die Leber bei Gänsen zwischen 850 g und 1'100 g und bei Enten zwischen 350 g und 500 g wiegt. ✖ Sollte nur in Massen zu sich genommen werden, da sehr fettig und daher kalorienreich. ☒ Das Stopfen von Gänsen und Enten ist eine seit dem Altertum bekannte Praxis. (→Ente; →Leber)

Enterich : Männliches Tier der →Ente

Entfetten, Degraissieren : Fleisch- und Geflügelbrühen enthalten relativ viel Fett, das sich abgekühlt als Schicht auf der Brühe absetzt. Heisse Brühen werden entfettet, indem man einige Lagen Küchenkrepp über die Oberfläche der Brühe zieht. Einfacher ist es, die Brühe kalt werden zu lassen und das erstarrte Fett vorsichtig abzuheben.

Entschleimung : Verfahrensschritt bei der →Heisspressung (von Rohöl)

Enzyme : (Früher Fermente) Sind Verbindungen von Aminosäuren, die biochemische Reaktionen in der lebenden Zelle steuern. Amylasen zum Beispiel setzen die Umwandlung von Stärke- in Zuckermoleküle in Gang. E. spielen bei allen Stoffwechselfvorgängen eine Rolle, also auch bei Reife und Verderb von Gemüse und Obst. Hitze zerstört sie. Deshalb ist Papain zum Zartmachen von Fleisch nur in rohen Papayas wirksam.

Epok-Epok (mal.) : Teigtasche aus Weizenmehl, Salz, Margarine und Wasser mit einer Füllung bestehend aus zerriebenen getrockneten Anchovis, gebratenen Kokosraspeln, zerriebenem Zitronengras und Knoblauch, gewürzt mit Chilipulver und Zucker. Der Teig wird dünn ausgerollt und auf eine zusammenklappbare Plastikform gelegt. Man gibt eine kleine Menge der Füllung in die Mitte und klappt die Form zusammen. So wird der Teig abgeschnitten und an den Rändern zusammengedrückt, und es entsteht eine perfekt geformte Teigtasche, die nur noch frittiert wird. Die grösseren Exemplare nennt man Currytaschen. Sie sind gefüllt mit Kartoffeln, Zwiebeln und Rind-, Hühner- oder Hammelfleisch. ☒ Malaysia

Erbse, Gemüseerbse : (*Pisum sativum* var. *sativum* var. *speciosum* var. *medullare*) Gattung einer sortenreichen einjährigen weiss blühenden Gemüsepflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*), die an buschigen oder rankenden Pflanzen wachsen, deren Wuchshöhe 30 - 150 cm beträgt. Die endständigen Fiedern der meist bläulich grünen Blättern sind zu Ranken umgebildet. Die glatten, grünen Hülsenfrüchte (fälschlicherweise auch Schoten genannt), sind gerade oder leicht gebogen, dick oder flach. Sie erreichen gewöhnlich eine Länge von 5 - 15 cm und enthalten 2 - 10 unterschiedlich grosse, meist runde, bisweilen aber auch leicht quadratische Samen. E. sind in der Regel grün, es gibt aber auch gräuliche, weissliche oder bräunliche Sorten. Die gelben oder grünen Trocken-E. werden im Ganzen oder halbiert angeboten. Von den mehr als 1'000 verschiedenen E.Sorten sind die Schal-E., Mark-E., →Zucker-E. (Kefe) oder Kaiserschote sowie die Knack-E. am bekanntesten. Schal-E. werden vielfach tiefgefroren angeboten. Sie gedeihen am besten in kaltem Klima und sind mehligter als die süsseren Mark-E., die meist zu Konserven verarbeitet werden. Schal- und Mark-E. werden von dicken, ungeniessbaren Hülsen mit harten Fäden umschlossen, während die Zucker-E. auch Kefe genannt (var. *saccharatum* und *macrocarpon*) flache, essbare, süsse, saftige Hülsen haben, deren Samen kaum entwickelt sind. Die Knack-E. ist eine noch relativ neue Sorte, bei der sowohl die Hülse als auch die voll entwickelten Samen essbar sind. Trocken-E. sind voll ausgereifte E., die nach der Ernte enthülst und getrocknet werden und gelb oder grün gefärbt sind. E. schmecken erfrischend süsslich; dürfen aber nicht roh gegessen werden. ☺ Zum Essen verwendet man meist nur die Samen. Dazu bricht man die Spitzen der Hülsen ab, entfernt gegebenenfalls den Faden entlang der Nahtstelle, öffnet die Hülse und palt die E. heraus. Trocken-E. werden verlesen und gründlich gewaschen. Ungeschälte ganze Trocken-E. werden vor dem Garen 6 Stunden, ungeschälte halbierte Trocken-E. 1 Stunde eingeweicht und anschliessend im Einweichwasser oder in Brühe gekocht. Bei geschälten Trocken-E. ist Einweichen nicht erforderlich. Frische grüne E. werden meistens in etwas Wasser gegart und ergeben mit etwas Butter verfeinert eine köstliche Beilage zu Fleisch und Geflügel. Ausserdem eignen sie sich gut für Suppen und Eintopfgerichte und harmonieren sehr gut mit Möhren oder Spargelspitzen. Kalt schmecken sie ausge-

zeichnet in gemischten oder pikanten Salaten. Zucker-E. (Kefen) werden samt den Hülsen wie grüne Bohnen zubereitet, die sie in den meisten Gerichten auch ersetzen können, und passen wie Garten-E. gut zu verschiedenen Gemüsesorten, insbesondere zu Möhren und Spargel. Roh schmecken sie gut in Salaten. Ganze Trocken-E. werden gegart und häufig zu Suppen oder auch Eintopfgerichten verarbeitet - sie schmecken besonders gut in Kombination mit Fleisch. Halbe Trocken-E. werden meist püriert als Beilage oder für Suppen und Eintopfgerichte verwendet. In Indien sind gegarte und pürierte Trocken-E., die mit verschiedenen Gewürzen aromatisiert werden, beliebte Beilagen oder Hauptgerichte. ✖ Gegarte grüne E. enthalten viel Folsäure, Kalium, Vitamin B1 und Magnesium sowie etwas Vitamin C, Zink, Vitamin B6, Nikotinsäure, Eisen und Phosphor. Gegarte Zucker-E. (Kefen) enthalten sehr viel Vitamin C, viel Kalium sowie etwas Eisen, Folsäure, Magnesium, Vitamin B1, Pantothenensäure, Vitamin B6 und Phosphor. Trocken-E. fehlen zwar bestimmte Aminosäuren, sie enthalten jedoch sehr viel Kalium und Folsäure, viel Vitamin B6 sowie etwas Magnesium, Zink, Eisen, Kupfer, Phosphor und Pantothenensäure. E. wirken aufbauend, knochen- und muskelfestigend, ist ebenso wichtiger Eiweisslieferant. (→Kicher-E.; →Strauch-E.; →Zucker-E., Kefe)

Erdbeere : (*Fragaria*) Früchte einer winterharten, niedrig wachsenden Staudenpflanze aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) mit horizontalen Ausläufern, die sich bewurzeln und wieder neue Pflanzen bilden. Es gibt mittlerweile über 600 Sorten, die sich in Grösse, Struktur, Farbe und Geschmack voneinander unterscheiden. Während sich einige E.sorten besonders gut zum Einfrieren eignen, werden andere am besten frisch verzehrt und wieder andere zum Kochen verwendet. E. sollten fest und glänzend sein und frisch und leuchtend rot aussehen. Matt gefärbte oder weiche Früchte sind meist überreif. ☹ E. sollten erst unmittelbar vor der Verarbeitung und noch mit den Stielansätzen gewaschen werden, da sie sonst viel Saft verlieren. Weil die Früchte schnell Wasser aufnehmen und dadurch an Aroma einbüßen, ist es ratsam, sie möglichst kurz unter fließendem kaltem Wasser abzuspülen, damit sie sich nicht voll saugen. Die reifen, sehr süßen Früchte werden häufig im Ganzen oder halbiert und mit etwas Zucker bestreut oder mit Likör beträufelt zu Joghurt, Quark, Eiscreme oder Sahne gegessen. Sehr gut schmecken sie auch im Obstsalat oder als Eiscremes und Sorbets. Werden Erdbeeren gekocht, püriert oder zu Saft verarbeitet, gibt man etwas Zitronensaft hinzu, damit sie ihre Farbe behalten. ✖ E. enthalten sehr viel Vitamin C, viel Kalium und etwas Folsäure, Vitamin B6 und Magnesium. Sie wirken tonisierend, harntreibend und blutreinigend und gleichen den Mineralstoffhaushalt aus. E.essenz ist in Kosmetikartikeln gegen Falten und Sommersprossen enthalten und gilt als gutes Hauttonikum. Aus den E.blättern bereitet man einen milden Tee, der bei Durchfall hilft (andererseits kann der Verzehr grosser Mengen E. abführend wirken). Aus den E.wurzeln bereitet man einen harntreibenden Tee. Bei manchen Menschen kann der Genuss von frischen E. allergische Reaktionen in Form von leichten Hautausschlägen verursachen, die jedoch relativ schnell wieder verschwinden. ☒ N- und S-Amerika sowie Europa; wird weltweit angebaut. (→Obst, Früchte, Beeren)

Erdbeergewürzstrauch : (*Calycanthus floridus*) Ausladender Strauch aus der Familie der Gewürzstrauchgewächse (*Calycanthaceae*) mit stark nach Erdbeeren duftenden dunkelrotbraunen Blüten; auch Zierstrauch. ☒ Japan und N-Amerika. (→Gewürzstrauch)

Erdbeerguave : Tropische Baumfrucht; →Guave

Erdbirne : Unförmige Knollenfrucht; →Topinambur

Erdbohne, Kandelabohne : (*Macrotyloma geocarpum*) Wie die Erdnuss und die Bambara-Erdnuss gehört auch die E. zu den geocarpen, bodenfrüchtigen Pflanzen aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*). Sie ähnelt der Bambara-Erdnuss. Es handelt sich ebenfalls um eine annuelle krautige Pflanze. Die Keimung erfolgt epigäisch innerhalb von wenigen Tagen. Es entwickelt sich zunächst eine kräftige Pfahlwurzel. Die Keimblätter fallen schnell ab; es entstehen sofort ein oder zwei Paar lanzettliche Primärblätter. Erst danach entwickeln sich aufrechtstehende, dreizählige eiförmige bis lanzettliche Laubblätter auf relativ langen Stielen, wodurch die Gesamtpflanze eine Höhe von 25 bis 30 cm erreicht. Die behaarten Stängel und dreizähligen Blätter können einen Busch bilden oder als „Runnertypen“ weit auf dem Boden auslaufen. Im letzteren Falle bewurzeln sich die Nodien kräftig und entwickeln mit den vorhandenen Rhizobien Knöllchen. Nach 4 bis 6 Wochen werden in den Blattachseln erste Blüten gebildet. In einem Blütenstand stehen jeweils zwei kleine hellgelbe oder elfenbeinfarbige Blüten auf kurzen Stielen. Etwa zwei Tage nach der Selbstbefruchtung verlängern sich die Blütenstiele geotrop nach unten. Wenn der Fruchtknoten den Boden erreicht oder 1 bis 2 cm in ihn eindringt, wird eine dünnschalige, bleichfarbene Hülse, die aus 2 bis 3 Gliedern besteht und 1,5 bis 3,0 cm lang ist, gebildet. Oberirdisch liegende Hülsen bleiben sehr lange grün, während erdbedeckte bleichfarbig und bis zur Reife hin pergamentartig dünn sind. Die Hülsen enthalten in jedem Segment einen, also 2 bis 3 Samen. Diese sind bohnenartig bis eiförmig und leicht gedrückt. Die Länge beträgt 8 bis 12 mm, die Breite 4 bis 7 mm und die Dicke 2 bis 3 mm. Die Samenfarbe ist einfarbig weiss bis braun oder schwarz; auch Sprenkelungen treten auf. Der helle, punktförmige Nabel ist eingesenkt und wird von einem dreieckigen dunkelfarbigem Fleck umrandet. Die Samenreife erfolgt etwa 6 bis 9 Wochen nach der Blüte. Die Samen sind wohlschmeckend. Am meistgen werden unreife und halbreife Samen geschätzt. Sie

enthalten relativ viel Rohprotein aber nur wenig Fett. ☉ Die Samen können grün oder im reifen Zustand gegessen werden. In manchen Gebieten bevorzugt man sie wegen ihres angenehmen Geschmackes gegenüber der Erdnuss oder Bambara-Erdnuss. Grüne oder reife Samen werden gekocht und zusammen mit Beigaben als Brei gegessen. Es wird auch Mehl hergestellt, aus dem Gebäck und andere Gerichte bereitet werden. Als Knabber-Gebäck werden E. auch mit Salz geröstet. ✖ Der Kochsud von Samen wird gegen Durchfall verwendet. Auch als Brechmittel bei Vergiftungen werden zerstoßene Samen mit Wasser oder lokalem Bier gemischt gegeben. ☒ Savannengebiete W-Afrikas; ist über Madagaskar nach W-Indien gelangt.

Erderbse : Bodenfrüchtige Hülsenfrucht; →Bambara-Erdnuss

Erdkirsche (Mexikanische -) : (*Physalis ixocarpa*) Seit Jahrtausenden in Mittelamerika kultivierte Verwandte der Kapstachelbeere (*Physalis peruviana*). Das reich verzweigte, aufrechte, am Grund verholzende Kraut aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) wird bis 1,5 m hoch. Die Pflanze besitzt breit-rundliche, bis 5,5 x 6,5 cm grosse Beerenfrüchte. Diese bleiben bis zur Reife von den strohgelben, papierähnlichen, längsgerippten Kelchen umschlossen; sie füllen die gesamte Kelchhülle aus und können bis zu deren Zerreißen anschwellen. Die Beeren haben eine glatte, glänzende, derbe, aussen etwas klebrige, bis 2 mm dicke Schale, die zur Reife grün, gelb, blau oder violett gefärbt ist. Die Pulpe ist schwammig, saftig, reif glasig-grünlich bis blass gelb und von säuerlichem oder süßem, aromatischem, stachelbeerähnlichem Geschmack. Sie umschließt zahlreiche flache, rundliche oder elliptische, beige Samen von bis zu 3 mm Durchmesser. ☉ Die schmackhaften Beeren werden grün oder ausgereift zumeist gekocht oder gedünstet als Gemüse oder Marmelade zubereitet. Reife Beeren werden auch roh aus der Hand gegessen oder als Zutat zu Salaten verwendet. Aus dem Saft der Früchte wird ein Erfrischungsgetränk zubereitet. ✖ Vitamin-C-reiche Früchte, enthält auch Eisen, Nikotinsäure und Betacarotin; wirkt fiebersenkend, harntreibend und antirheumatisch. ☒ Südl. N-Amerika, wird in Mexiko und Mittelamerika sowie im Bergland O-Afrikas häufig angebaut, seltener in Indien, O-Asien, Australien und übriges Afrika kultiviert. (→*Physalis* <Chinesische Lampionpflanze>; →Kapstachelbeere)

Erdmandel, Chufanuss : (*Cyperus esculentus*) Mandelförmiger Wurzelknoten des Zypergrases aus der Familie der Riedgrasgewächse (*Cyperaceae*) mit nussigem Geschmack. ☉ Die nährstoffreichen Knöllchen können roh, als Gemüse gekocht oder geröstet zubereitet werden. ☒ O-Indien

Erdnuss : (*Arachis hypogaea*) Einjähriges, am Grund reich verzweigtes, kriechendes oder aufrechtes, flau-mig behaartes Kraut aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) von bis zu 75 cm Wuchshöhe. Es gibt etwa 10 verschiedene Arten und eine Reihe von Sorten. Auch wenn man sie gemeinhin zu den Nüssen zählt, ist die E. in Wirklichkeit eine Hülsenfrucht. Trägt jedes Jahr 2 - 3 Monate lang eine Vielzahl kleiner gelber Blüten. Die Knospen dieser Blüten öffnen sich bei Sonnenaufgang, werden in den frühen Morgenstunden befruchtet, verwelken sofort und sterben noch vor Mittag ab. In den folgenden Tagen werden die Blütenstängel länger, neigen sich zum Boden und dringen 3 - 8 cm tief in ihn ein. In der Erde entfalten sich die Stielenden und reifen zu 2 - 4 cm langen, geäderten, Samen tragenden, unregelmäßig zylindrischen Hülsen heran, die gewöhnlich 2 - 3 Samen enthalten und beim Trocknen spröde werden. Die ovalen Samen werden von einem rötlich braunen Häutchen umhüllt und bestehen aus zwei dicken, fleischigen, gebrochen weissen Keimblättern und einem sichtbaren Fruchtkeim. Diese Keimblätter sind das, was gemeinhin als „Nuss“ bezeichnet wird. Bei der Ernte wird die ganze Pflanze mit der Wurzel herausgenommen und dann einige Tage auf den Feldern oder in einem Trockenraum zum Trocknen ausgelegt. Anschliessend werden die Hülsen zum Teil entfernt und die Nüsse entweder geröstet oder naturbelassen verkauft. ☉ Die sehr nahrhaften Samen werden roh, geröstet, gekocht, gedünstet, oder als in Form einer Paste verzehrt, häufig gesalzen oder gezuckert. Sie dienen als nahrhafte Beigabe zu Speisen oder Zutat zu Süßigkeiten. Keime werden als Gemüse verwendet. Zu Pasten verarbeitete, leicht geröstete E. dienen als Brotaufstrich (E.butter), in Malaysia werden gekochte und fermentierte Samen als Gewürz verwendet. In Indonesien ist E.paste Grundzutat für Satay-Sauce sowie im Gado-Gado, einer Gemüsebeilage. Das aus E. warm gepresste oder extrahierte, milde Öl wird zum Kochen, als Salatöl sowie zur Herstellung von Margarine benutzt; etwa 2/3 der Weltproduktion geht in die Ölherstellung. ✖ Stärken Milz- und Magenfunktion. Enthalten hochwertige Pflanzenfette und Eiweisse, liefern zudem Balaststoffe, die Vitamine A, B1, Nikotinsäure, Magnesium und Kalium, viel Pantothenensäure, Kupfer, Zink und Phosphor sowie etwas Eisen. ☒ S-Brasilien oder China, wird dort seit Jahrtausenden kultiviert, Paraguay, Bolivien und Argentinien. Hauptanbauländer sind heute Indien, Indonesien, China und die USA. (→Bambara-Erdnuss)

Erdnussbutter : Falsche Bezeichnung für →Erdnussmark

Erdnussfett : Gehärtetes Erdnussöl, weiss, fast geruch- und geschmacklos; hoch erhitzbar. ✖ Das in der Erdnuss enthaltene Fett setzt sich zu etwa 85 % aus ungesättigten Fettsäuren - 57 % einfach ungesättigten und 28,5 % mehrfach ungesättigten - sowie 15 % gesättigten Fettsäuren zusammen. (→Erdnuss)

Erdnusskern : Geschälte, gebrühte oder leicht geröstete und gesalzene Erdnüsse.

Erdnussmark, Erdnussschme, Erdnussmus : Cremige, streichfähige Masse aus gerösteten oder ungerösteten, fein gemahlene Erdnusskernen. Enthält neben Erdnüssen auch Salz und andere geschmacksgebende Stoffe. Eine gute Alternative ist Erdnussmus aus dem Naturkostladen oder selbstgemachte Erdnussschme, indem man frische Erdnüsse einfach im Mixer fein püriert. (→Erdnuss)

Erdnussöl : Aus geschälte Erdnusskernen, hellgelb (das aus Asien stammende Öl ist etwas dunkler und kräftiger im Geschmack), unaufdringlich mild und leicht nussig, stark erhitzbar. ☺ Zum Braten und Fritieren; das Öl ist stark erhitzbar. Schmeckt gut zu Gemüse und nussigen Salaten; ist lange haltbar. Ist in asiatischen Küchen weit verbreitet und beliebt. ✖ Gilt nebst Rapsöl, Olivenöl und Haselnussöl als eines der gesündesten Öle, da sie hauptsächlich aus einfach ungesättigten →Fettsäuren zusammengesetzt sind. Neueren Forschungen zufolge sind einfach ungesättigte Fettsäuren gesünder als mehrfach ungesättigte. Ratsam bei Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Diabetes. Das im Öl enthaltene Fett setzt sich zu etwa 85 % aus ungesättigten Fettsäuren - 57 % einfach ungesättigten und 28,5 % mehrfach ungesättigten - sowie 15 % gesättigten Fettsäuren zusammen. (→Öle; →Erdnuss)

Erdnusspaste : Besteht aus gerösteten, pürierte Erdnüssen, (Palm-)Zucker, Öl und Gewürzen.

Erdnuss-Sauce : Ausgezeichnete indonesische Sauce zu Satay, Reis oder Gemüse. Dazu verwendet man Erdnussöl, gemahlener Koriander, gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Ingwer, Garnelenpaste resp. Krabbenpaste (Trassi), ein paar Curryblätter, fein gehackte Zwiebeln, Erdnussmark, Kokosnussschme und Sambal Oelek. Die Zutaten werden mehrere Stunden gekocht bis die Sauce bei starkem Rühren dick und glatt wird. Mit Kokosnussmilch oder mit Wasser verdünnt kann man sie als Sauce zu Gado-Gado verwenden. (→Erdnuss)

Ergosterin : (*Ergosterol*) Vitamin D-Vorstufe. Ein Mycosterin (in Pilzen vorkommendes Sterin), geht durch UV-Bestrahlung in Vitamin D2 (→Vitamine) über.

Erntefische : (*Stromateidae*) Angehörige dieser Fischfamilie sind meist Hochseefische der warmen und gemässigt-warmen Meere. Ihr Körper ist eiförmig und silbern gefärbt. Es gibt 12 Gattungen mit zahlreichen Arten. So auch den Silbernen →Pampel, der an den Küsten des Indischen und des W-pazifischen Ozeans lebt. (→Fische; →Meeresfische)

Erpel : Männliches Tier der →Ente

Ersatzkaviar : →Kaviar-Ersatz

Ersatzlachs : „Seelachs“, eine Dorschart - →Köhler; →Lachs-Ersatz

Escalopieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *escalope* (Fleischschnitte, Schnitzel). Fleischstücke, Fischfilets, Hummerfleisch, Gemüse usw. schräg in mehr oder weniger dicke Scheiben schneiden.

Eschscholtzia, Goldmohn : Ein Mohngewächs; →Mohn

Espen-Rotkappe : Festfleischiger Speisepilz; →Rotkappe

Essenz : Stark eingekochte Brühe, konzentrierter →Fond

Essig : Flüssiges Würzmittel, das entsteht, wenn sich Alkohol mit Hilfe von Luft und Bakterien in eine Flüssigkeit mit einem Säuregehalt von bis zu 12 % umwandelt. Zu seiner Herstellung wird ein breites Spektrum an Ausgangssubstanzen genutzt, zu denen Traubenwein, Apfelwein, Palmwein, Äthylalkohol, Bananen, Datteln, Kokosmilch, Malz, Orangen, Reis und Rohrzucker zählen. Jedes Lebensmittel, das zu Alkohol vergoren werden kann, lässt sich prinzipiell auch zur E.herstellung verwenden. Chinesischer E. wird aus Reiswein hergestellt; ist mit 3 % Säure mild süsslich und weich; mit 5 % schärfer. Spielt in allen regionalen Küchen eine wichtige, oft unterschätzte Rolle.

Roter Essig : Hat einen milden, süsslichen Geschmack. ☺ Am besten passend zu Fischgerichte und Krustentieren. Als Ersatz kann man Rotweinessig nehmen.

Schwarzbrauner Essig, Schwarzer Essig, Chinkiang Essig : Ist ein dunkler, süsslicher Essig, der sich nur mit Balsamessig vergleichen lässt. Er ist milder als weisser Essig. Er wird gewöhnlich aus Klebreis und/oder Sorghum (in Indien auch aus Zuckerrohr oder Malz) hergestellt und hat dadurch einen

unverwechselbaren Geschmack. Die besseren Sorten sind in mehreren Geschmacksrichtungen erhältlich, von rauchig bis zu vergorenem Essiggeschmack. ☹ Er dient als Dip oder als Zutat von Schmorgereichten, die man Frauen traditionell nach der Entbindung serviert. In Zentralchina und einigen Gebieten im Norden wird schwarzer Essig wie Tomatenketchup verwendet.

Su (jap.) : Säuerungsmittel, das aus Reis gewonnen wird. Es ist ein milder Essig, der u.a. auch unter Sushi-Reis gemischt wird.

Süßer Essig : Ein besonderer gesüßter dunkler Reiswein-Essig, der nur für bestimmte Gerichte Verwendung findet.

Weisser Essig : Wird in Südostasien aus Reis, in Indien aus Zuckerrohr, hergestellt und zum Einlegen, Einkochen und Kochen verwendet. Er ist etwas schärfer als westliche Essigsorten. Er wird am häufigsten verwendet.

✳ Schon in der Antike heilte man Schwellungen und reinigte Wunden mit E. Noch heute zählen viele Menschen auf die heilende Wirkung des Essigs für vielerlei Anwendungen. ☒ Die Essigzubereitung zählt zu den ältesten Lebensmittelherstellungsverfahren der Menschheit. In unserer Zeit hat sich der E. immer mehr vom Getränk zu einem häufig verwendeten Würzmittel gewandelt. E. ist schon seit dem Altertum hochgeschätzt und gehört zu den kulturellen Errungenschaften, die aus Zeiten von 6000 v.Chr. stammen. Bereits damals wurde er als Heil-, Würz-, und Konservierungsmittel, aber auch als Erfrischungsgetränk verwendet. So ist aus späterer Zeit bekannt, dass ein Gemisch aus Essig und Wasser den römischen Legionären auf ihren Feldzügen als durststillendes Getränk diente.

Essigfrüchte : Vorgekochtes Obst, insbesondere Birnen und Pflaumen, in →Essig, Zucker, auch mit Gewürzen (Gewürznelken, Zimt u.ä.) süßsauer eingelegt.

Essiggemüse : Tafelfertig blanchierte Gemüsestücke, in →Essig mit Gewürzen, Kräutern, auch Zucker eingelegt. (→Mixed Pickles)

Essigkraut : Küchenkraut; →Ysop

Essigmutter : Die im Essigbehälter gebildete Bakterienkultur zum Umwandeln von Wein in →Essig.

Essigsäure : Stechend riechende, stark ätzend wirkende Flüssigkeit. In freier Form findet sie sich in manchen Pflanzensäften und tierischen Sekreten. Sie bildet sich durch Gärung verdünnter wässriger Lösungen von Alkohol unter dem Einfluss von Essigsäurebakterien. Wird auch synthetisch hergestellt. Lebensmittelzusatzstoff E 472a. (→Emulgatoren)

Esskastanie : Baumfrucht; →Edelkastanie

Essstäbchen : →Stäbchen

Esszeichen : Chinesen macht ihr Essen nicht einfach nur satt, sie bleiben oder werden davon gesund und hoffen damit auf Erfolg, Reichtum, viele Söhne und überhaupt auf ein gutes Leben. Das Schicksal eines Chinesen scheint beeinflussbar von guten und schlechten Zeichen, die ihm überall im Alltag begegnen, die er sucht und manipuliert. So ist etwa die Zahl 8 positiv, denn sie klingt nach Erfolg, die Zahl 4 dagegen negativ, denn sie klingt wie Tod. Also sorgt man möglichst oft für die 8, etwa in der Hausnummer oder im Autokennzeichen. Rot und Gelb sind glückverheissende Farben, und daher lodern sie besonders zum chinesischen Neujahrsfest, wo es gilt, die Weichen für das Glück des ganzen kommenden Jahres zu stellen. Und rote Datteln oder goldgelbe Mandarinen müssen einfach Glückssymbole sein. Ho See, das kantonische Wort für Auster, hört sich nach guten Taten und Wohlergehen an, man isst sie daher am Neujahrstag ebenso wie Bao Yu, Abalone, die man für Erfolg und Wohlstand, oder Luk Yao, Pomelo, die man für Überfluss auf den Tisch bringt. Und ein kleines, mit Lotospaste gefülltes Glücksbringerbrötchen zum Frühstück kann nie schaden.

Estragon : (*Artemisia dracunculus* syn. *A. dracunculoides* var. *A. sativa* var. *A. inodora*) Küchenkraut aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae* - *Compositae*). Die Pflanze kann bis zu 90 cm hoch werden; ihre schmalen, speerförmigen und glattrandigen Blätter riechen sehr scharf und werden am besten vor der Blütezeit geerntet, wenn die weisslichen oder gelblichen Blüten aufblühen. Da die Samen nicht sehr fruchtbar sind, wird die Pflanze meist durch Wurzelteilung vermehrt. Der aus Russland stammende E. (*A. dracunculoides*) ist kräftiger im Geschmack als der herkömmliche. ☹ E. wird zum Würzen von Eiern, Fisch, Meeresfrüchten, Hühnchen, Truthahn, Salaten, Saucen, Füllungen, Senf, Essig und saurem Gemüse verwendet. Sein reizvolles, ein wenig an Anis erinnerndes Aroma, das manchmal etwas bitter und pfeffrig schmeckt, macht E. zu einem guten Würzmittel für eher langweilige Gerichte. E. kann sehr gut mitgekocht werden und gehört unbedingt in die Sauce béarnaise. Getrockneter E. überdeckt leicht das Aroma anderer Nahrungsmittel und Gewürze und sollte deshalb nur sparsam verwendet werden. ✳ E. wirkt stimulierend, harntreibend und antiseptisch; er hilft bei Blähungen, Würmern und Krämpfen, regelt den Monatszyklus und

regt Appetit und Verdauung an. Das ätherische Öl hat einen anisartigen Duft. Steht im Ruf, Tierbisse (Schlangenbisse) zu heilen. Für einen Tee übergiesst man pro Tasse 1 TL E.blätter mit kochendem Wasser und lässt den Tee 5 - 10 Minuten ziehen. ☒ Zentralasien; wird fast in allen gemäßigten Zonen angebaut.

Ethylen : Ist ein Gas, das Fruchtgemüse bilden und abgeben, wenn sie reifen. Es wirkt auf anderes Gemüse und Obst in der Umgebung wie ein Signal zum schnellen Reifen: Zusammen mit reifen Äpfeln in der Obstschale bringt man harte Avocados zum Reifen. Kühlung blockiert die Freisetzung von E. Deshalb reifen z.B. Kochbananen oder Gemüsepapayas im Kühlschrank viel langsamer nach oder halten sich darin länger als bei Zimmertemperatur.

Eukalyptus : (*Eucalyptus*) Immergrüner Baum aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*) mit schmalen Blättern, z.T. über 100 m hohe Bäume oder Sträucher mit ledrigen immergrünen Blättern. ✖ Verschiedene Arten enthalten stark riechendes ätherisches Öl, das medizinisch (Erkältungskrankheiten) und zum Aromatisieren von Zuckerwaren und Essenzen verwendet wird. ☒ Australien, Polynesien

Eurasisch : Mischehen zwischen Asiatinnen und Briten, Portugiesen, Holländern oder anderen Europäern, die in der Vergangenheit nach Singapur und Malaysia kamen, um zu handeln und zu kolonisieren, haben zu einer weiteren Minderheit geführt. Wie bei den →Peranakan hat sich die Verbindung verschiedener Kulturen auch in der Küche bemerkbar gemacht. Die Eurasier haben ost-westliche Rezepte geschaffen, die Gewürze, Chilis, Kräuter, Soja und andere asiatische Saucen in europäische Gerichte integrieren. Ein Omelett kann viel aufregender sein, wenn man frische rote Chili- und Zwiebelringe zugibt. Corned Beef mit gebackenen Chilis und Zwiebeln stellt die Ausgangsprodukte in den Schatten. Rind- und Schweinefleisch kocht in einem auf Sojasauce basierenden Bratensaft und wird mit einer Chilisauce zum Dipen serviert. Für Abwechslung in der eurasischen Küche sorgen ausserdem Geflügelpastete, Kohlrouladen und Braten. Ein ganz typisch eurasisches Gericht, das traditionell zu Weihnachten zubereitet wird, heisst →Devil und ist wahrhaft teuflisch.

Europagras : Bezeichnung für eine thailändische Koriander-Varietät; →Pak Chee Farang

Europäische Makrele : Beliebter Speisefisch; →Makrele

Exokarp (grch.) : Meist häutige, ledrige oder holzige äussere Schicht der Fruchtwand von Samenfrüchten; durch Wachsbeläge (z.B. Zwetschge) oder Haarüberzüge (z.B. Pfirsich, Aprikose) verdunstungshemmend. (→Endokarp; →Mesokarp; →Perikarp).

Exotische Früchte : Tropisches oder subtropisches Obst wie Ananas, Annonne, Banane, Feige, Guave, Granatapfel, Kaki, Kaktusfeige, Kiwi, Litschi (Lytchee), Papaya, Granadilla (Passionsfrucht) usw. (→Obst, Früchte, Beeren)

F

Faa Jiu (chin.) : Ein pfefferähnliches Gewürz, jedoch aus der Familie der Rautengewächse; →Sichuanpfeffer

Fächermuschel (Japanische -) : Zweischalige Molluske; →Kammuscheln

Fadennudeln : Vermicelli; Sehr dünne, fadenförmige →Nudeln aus unterschiedlichem Mahlgut

Fadenmakrele : (*Alectis indica*) Fischart aus der Familie der Stachelmakrelen (*Carangidae*), bei der im Jugendstadium die ersten Strahlen der weichen Rücken- und Afterflossen fadenartig verlängert sind. Der rauhenförmige Körper, oben blau, unten silbern glänzend, wird bis 1,50 m lang und 15 kg schwer. Gilt im indopazifischen Raum als einer der besten Speisefische. ☹ Die Köpfe der grossen Fische werden in W-Malaysia zu Fischkopf-Curry verarbeitet. ☒ Indopazifik.

Fagara (chin.) : Pfefferähnliches Gewürz, jedoch aus der Familie der Rautengewächse; →Sichuanpfeffer

Fak (thai.) : →Bittergurke

Falafel : Kleine in Sojaöl fritierte vegetarische Bällchen aus Hülsenfruchtkernen (Kichererbsen, Dicken Bohnen u.ä.), meist mit gehacktem Lauch und Zwiebelchen, frischem Koriander, pürierter Knoblauchzehe und durchschnittlich 12 Gewürzen, darunter Gewürznelken, Koriander, Kümmel, Kreuzkümmel, Muskat, schwarzer, weisser Pfeffer und Zimt. ☒ Vorderasien

Falang (thai.) : Tropische Baumfrucht; →Guave

Falooda (ind.) : Die Moslems in Indien haben ein Lieblingsdessert, F., ein kaltes milchiges Getränk, das die Geschmeidigkeit von Eiscreme mit der Bekömmlichkeit der Milch verbindet, das süsse Aroma von Rosensirup mit der Struktur von Nudeln und →Subja-Samen. ☒ Indien

Falscher Rotfussröhrling : Speisepilz der Gattung Filzröhrlinge; →Rotfussröhrling (Falscher -)

Fan (chin.) : Tischfertig zubereitete Speise, insbesondere →Reis

Farang (thai.) : ausländisch

Färberdistel : Krautpflanze mit stacheligen Blättern; →Saflor

Färberdistelöl : Aus den Samen der Pflanze →Saflor gewonnenes Speiseöl; →Distelöl. (→Öle)

Farbstoffe : Zusatzstoffe für Lebensmittel; die natürlichen, in Pflanzen vorkommenden F. werden durch physikalische oder chemische Verfahren gewonnen oder synthetisiert. Sie sorgen für ein appetitliches Aussehen. In der Lebensmittelverordnung ist festgelegt, welche F. für Lebensmittel verwendet werden dürfen. Einteilung: Gelb aus Kurkuma und Safran; Orange aus Karotin von Karotten; Rot aus Randen; Blau aus Hedelbeeren; Grün aus Chlorophyll grüner Blätter. Beim Gebrauch von Farben ist zu beachten, dass schon kleine Mengen intensiv färben. Einsatzgebiete: Senf, Cremepulver, Zuckerwaren, etc. (Gelb); Cremepulver, Fette und Margarine, Joghurt, Getränke, etc. (Orange); Milchmischgetränke, Joghurt, Konfitüre, Marmelade, etc. (Rot); Limonaden, Liköre, etc. (Blau); Gelee, Liköre, Zuckerwaren, etc. (Grün). Als Lebensmittelfarbstoffe sind hauptsächlich gebräuchlich Kurkumin E 100, Chlorophyll E 140, Indigotin E 132, Betamin E 162, Gold E 175. ✱ Azofarbstoffe (E 102, 104, 110, 120 bis 124, 127, 131, 171 und 180) sind besonders umstritten, sie stehen im Verdacht, unter bestimmten Voraussetzungen Krebs auszulösen. Viele gelten auch als Allergieauslöser. (→Zusatzstoffe)

Farce (frz.) : Füllmasse für Pasteten, Terrinen, Fische, Krustentiere, Fleischteile oder Gemüse, bestehend aus sehr fein gehacktem oder gemahlenem (püriertem) Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel, Gemüse, Pilze, Wild, usw., pikant gewürzt und mit Eiern gebunden. (→Farcieren)

Farcieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *farce* (Füllung). Das Innere von Fleischstücken, (Wild-)Geflügel, Fischen, Schaltieren, Gemüsen, hartgekochten Eiern, Früchten oder

verschiedene Zubereitungen wie Crêpes, Kroketteen u.a. meist vor dem Garen, aber auch kalt mit einer mageren oder fetten, gut abgeschmeckten Masse füllen oder austreichen.

Far Haai (chin.) : Grosse Pazifische Schwimmkrabbe; →Schwimmkrabben

Farn : (*Matteuccia struthiopteris* - *Osmunda cinnamomea* - *Pteridium aquilinum*) Es gibt Tausende verschiedener F.arten aus der Familie der Tüpfelfarngewächse (*Polypodiaceae*), von denen allerdings nur wenige essbar sind. Dazu zählen v.a. der Strauss-F. (*Matteuccia struthiopteris*), ein Waldfarn an feuchten Standorten der nördlichen Hemisphäre, dessen unfruchtbare Blätter trichterförmig, die fruchtbaren strausenfederähnlich angeordnet sind; der Zimt-F. (*Osmunda cinnamomea*) sowie die jungen Triebe des Adler-F. (*Pteridium aquilinum*), der in einzelnen Wedeln wächst, bis über 2 m hoch wird und v.a. in Japan sehr beliebt ist und im Vergleich zum Straussenfarn etwas bitterer schmeckt. Die jungen F.triebe, deren Form an die Schenkel einer Violine erinnert, werden geerntet, wenn sie noch fest zusammengerollt sind und eine Länge von 10 - 15 cm erreicht haben. Die Erntezeit dauert nur etwa 2 Wochen und beginnt je nach Anbaugebiet zwischen Mitte April und Anfang Juli. Die F.triebe, die sofort nach ihrem Erscheinen gepflückt werden müssen, da sie sonst nicht mehr geniessbar sind, waren früher v.a. bei den Indianern Nordamerikas und den Ureinwohnern Australiens und Neuseelands ein beliebtes Gemüse, werden aber auch in Japan seit langem geschätzt. ☹ Um die Sporenbehälter auf der Unterseite der Blätter zu entfernen, werden die Blätter zwischen den Handflächen gerieben oder in eine Tüte gegeben und geschüttelt. Man wäscht die Blätter am besten erst unmittelbar vor der Zubereitung und trocknet sie anschliessend gut ab. F.blätter sollten nicht zu lange garen. Am besten schmecken sie, wenn man sie in leicht gesalzenem Wasser 5 - 7 Minuten kocht. Dabei färbt sich das Wasser braun, was aber völlig unbedenklich ist. Ausserdem werden sie häufig gedämpft oder gedünstet, wobei sie eine Garzeit von 5 - 10 Minuten benötigen. Bei den F.trieben kann sowohl der Kopf als auch der kurze Stiel verwendet werden. Die Triebe des Adler-F. müssen zuerst geröstet werden, bevor man sie weiter verarbeiten kann; sie erinnern als feines Frühlingsgemüse an Grünen Spargel (in Japan bekannt als Warabi). F.triebe werden warm oder kalt verzehrt und schmecken sehr gut, wenn sie nur mit etwas Butter oder einer Vinaigrette angemacht werden. Man kann sie aber auch zu einer Sauce servieren. Ausserdem werden sie häufig als Gemüsebeilage, im Salat, oder in Nudel- und Eintopfgerichten verwendet. Sie schmecken auch gratiniert und ergeben eine vorzügliche Suppe. ✳ Frische F.triebe enthalten viel Kalium sowie Vitamin C, Nikotinsäure und Eisen. Der Adler-F. enthält einen Krebs erregenden Stoff, der durch Rösten jedoch neutralisiert wird. ☒ Trop. Regenwald; (Adler-F.) Japan, China, Korea, bis in subarktische, arktische und alpine Gebiete; (Strauss-F.) nördl. Hemisphäre.

Farofa : Maniokmehl, das in Butter, Butterschmalz, (Palm-)Öl oder Margarine gebraten und als Beilage serviert wird. Die F. lässt sich ähnlich wie Reis mit anderen Zutaten (Obst, Gemüse, Zwiebeln) vermischen. (→Maniok; →Maniokmehl)

Färsen : Junge weibliche Rinder, die noch nicht geboren haben. Sie werden zwischen 20 und 30 Monaten geschlachtet, und ihr Fleisch ähnelt in Beschaffenheit und Qualität dem des Ochsen. (→Rind)

Farshan (ind.) : Schmackhafte kleine, gut gewürzte vegetarische Snacks aus dem Bundesstaat Gujarat, mit einem durch die Verwendung von Zucker und Limonensaft einzigartigen süss-sauren Geschmack. ☒ Indien

Fasan : (*Phasianus* - *Chrysolophus* - *Syrmaticus* - *Gennaesus*) Besonders artenreiche Familie der Fasane (*Phasianinae*). Es ist ein Allesfresser mit wunderschönem Gefieder, das oft rötlich braun mit schwarzen Punkten ist. Von Jägern wurde dieser Vogel immer sehr geschätzt, v.a. die Männchen, die für die Schönheit ihres leuchtenden Federkleides und der langen Schwanzfedern bekannt sind. Domestizierte F. lassen sich in Hühnerställen oder in Vogelvolieren halten. Haus-F. sind fleischiger und schwerer als Wild-F.; ihr Fleisch ist auch fetter und schmeckt weniger intensiv nach Moschus. Sie werden im Alter von 18 - 25 Wochen geschlachtet und wiegen dann meist zwischen 1 und 1,5 kg. Besonders verbreitete Arten sind: Diamant-F. oder Amherst-F. (*Chrysolophus amheerstiae*) aus den Bergwäldern Westchinas; Gold-F. (*Chrysolophus pictus*) aus Südchina; Königs-F. (*Syrmaticus reevesi*) aus Mittelchina; Kupfer-F. (*Syrmaticus soemmeringii*) aus Japan; Schiller-F. (*Phasianus versicolor*) aus Japan; Silber-F. (*Gennaesus nycthemerus*). Viele Arten sind heute in ihrem Bestand bedroht. Die kleinen braunen →Eier werden wie Hühnereier zubereitet. ☹ Junger F. wird meist gebraten. Da das Fleisch recht trocken sein kann, wird er oft mit einer saftigen Füllung ausgestopft (erst kurz vor dem Kochen, um Bakterien zu vermeiden). Man kann ihn auch mit Speckstreifen umwickeln oder mit weichem Fett bestreichen. Ältere Vögel sind weniger saftig und zart. Sehr gut schmeckt F. in Fett gebraten oder geschmort. Die Zubereitung mit Wein oder einem anderen alkoholischen Getränk verleiht ihm ein besonderes Aroma. Man rechnet 1 F. für 2 Personen; gefüllt reicht er für 3 - 4 Personen. ☒ Asien; wurde von den Römern nach Europa gebracht. (→Wildgeflügel)

Faschieren : Fein hacken, durch den Wolf drehen.

Faselbohne : Alte deutsche Bezeichnung für die →Helmbohne

Fasskaviar : Stark gesalzener Kaviar mit einem Salzgehalt von 7,5 bis 10 %; →Kaviar

Fassonieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *façonner* (formen, gestalten, modeln). Fleischstücke, Geflügel, Gemüse usw. zurechtschneiden oder binden, abstehende Teile weg-schneiden, damit sie beim Garen eine appetitliche Form bewahren. (→Bridieren; →Dressieren; →Ficellieren)

Fast Food (engl.) : Essen, das meist in der „Würstlibude“ an der Strassenecke im Stehen oder im Schnellimbiss-Restaurant à la McDonalds's verzehrt wird (→Junk Food). F. wird meist mit den Händen ge-gessen. Merkmal: fettig und salzig. Im Gegensatz dazu: →Slow Food

Federwild : Hat einen geringen Fettgehalt. Ausnahme: Wildenten. Das Fleisch hat einen ausgeprägten Wildgeschmack. Im Trend liegen Wildgeflügelteile, hauptsächlich Brüste und Schenkel (vor allem von Fasan und Wildente). Unter die Kategorie von F. fallen Wildente, Schwimmente, Tauchente, Fasan, Wachtel, Reb-huhn, Schneehuhn, Schottisches Moorhuhn, Alpenschneehuhn, Waldschneepfe, Wildtaube, u.a. (→Wildge-flügel)

Feige : (*Ficus carica*) Frucht des majestätischen Paradiesbaums aus der Familie der Maulbeerbaumge-wächse (*Moraceae*). Botanisch betrachtet ist die Feige eigentlich gar keine Frucht, sondern ein fleischiger Blütenstand, der zahllose kleine, poröse Kerne (Achäen) enthält, die eigentlichen Steinfrüchtchen der F. Pa-radiesbäume werden bis zu 100 Jahre alt. Zwar können sie eine Höhe von 30 m erreichen, doch werden die kultivierten Bäume meist auf eine Höhe von etwa 5 m zurückgeschnitten. Stamm und Äste enthalten einen Milchsaft, der einen Gerinnungseffekt hat. Die birnen- oder tropfenförmige Früchte erreichen eine Länge zw. 3 und 7 cm, einen Durchmesser von 4 - 6 cm und ein Gewicht von 30 g - 80 g. Essbar (mit fleischigem, zuckerhaltigem Fruchtfleisch) sind nur F., deren weibliche Blüten von der Gallwespe bestäubt wurden. Es gibt über 150 verschiedene F.sorten. In der Färbung können sie zwischen weiss, grün, braun, rot, violett und manchmal sogar schwarz variieren. Zu den häufigsten Sorten, die im Handel angeboten werden, gehören schwarze, grüne und violette F. Schwarze F. schmecken süss, haben ein eher trockenes Fruchtfleisch und sind relativ lange haltbar. Grüne F. sind saftig und haben eine dünne Schale. Violette F. sind am saftigsten und schmeckem am süssesten, werden allerdings sehr schnell schlecht und kommen eher selten vor. Da alle F.sorten leicht verderben, werden sie meist getrocknet oder konserviert. Gelegentlich werden F. auch mit Zucker überzogen oder in Wasser eingeweicht, um Gewicht und Wassergehalt zu erhöhen. Für 1 kg getrock-nete F. benötigt man 3 kg frische Früchte. ☉ Seit der Antike klassische Nahrung der Völker des Nahen Os-tens. Frische wie getrocknete F. werden als kleine Mahlzeit zwischendurch verzehrt. Ausserdem gibt man sie zu Obstsalaten und Vorspeisen. Man kann sie auch kochen und zu Kompott oder Konfitüre verarbeiten. Ge-trocknete F. schmecken hervorragend mit Mandeln, Nüssen oder Orangenstückchen gefüllt und sind eine beliebte Dessertfrucht. F. passen auch gut zu würzigen Speisen und zu Kaninchen, Geflügel und Wild. Bei den meisten Gerichten kann man sie als Alternative zu Backpflaumen verwenden. Ebenso wie Gerste und Chicorée verwendet man geröstete F. als Kaffeeersatz. F. werden auch leicht gedämpft oder in Whisky, Port-wein oder halbtrockenem Sherry eingeweicht. ✖ Frische F. enthalten reichlich Kalium und Ballaststoffe. Die Nährstoffe in getrockneten F. sind höher konzentriert, sodass sie besonders nahrhaft sind. Sie enthalten sehr viel Kalium, viel Magnesium, Eisen und Kupfer sowie etwas Kalzium, Natrium, Phosphor, Vitamin B1, B2 und B6, Pantothersäure und Zink. F. gelten als gutes harntreibendes und abführendes Mittel. F. sind leicht ver-daulich und blutbildend, wirken gegen Leberstörungen, Gallenleiden und Verstopfungen. Frische F. enthalten eine Schwefelverbindung (Ficin), die rheumatische Beschwerden und Verletzungen wie Muskelzerrungen oder verstauchten Knöchel kuriert. Der Milchsaft, der in Ästen und Zweigen sowie in unreifen Früchten ent-halten ist, soll Schwielen beseitigen, kann jedoch Hautreizungen und Jucken verursachen. ☒ Orient bis Indi-scher Subkontinent (im Ägypten der Pharaonen waren sie Heilmittel; die Bibel erzählt vom F.baum, den Je-sus verdorren liess; unter einem F.baum hat Buddha die Erleuchtung erlangt; und die berühmte römische Wölfin soll Romulus und Remus darunter gesäugt haben); heute werden F. in den Mittelmeerländern, in den Subtropen der USA, S-Amerikas, S-Afrikas und Australiens kultiviert.

Feigenblattkürbis : (*Cucurbita ficifolia*) Grosse Ähnlichkeit mit dem Riesenkürbis, beide aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Unterscheidet sich von anderen Kürbisarten durch seine Fruchtmerk-male und die Blattform, die derjenigen der Feige ähnelt. Die Beeren sind rund oder oval, bis 50 cm gross; ihre glatte Schale ist zur Reife marmoriert, grünlichweiss oder grün mit weissen Streifen und Flecken. Der Fruchtstiel ist schwach fünfkantig, weich und schwammartig, besitzt eine zylindrische Form und wird zum Stielansatz bauchig. Das Fruchtfleisch ist weiss und faserig und schmeckt intensiver als das der anderen Winterkürbisse. Die Samen sind lang-elliptisch, 15 - 25 mm gross und zur Reife schwarz oder braun. ☉ Das Fleisch unreifer Beeren wird als Gemüse gedünstet oder in Suppen gekocht. Stückchen reifen Fleisches wer-den in Zucker eingelegt als Süssigkeit oder Dessert gegessen sowie zu Marmelade verarbeitet. Aus gezu-

ckertem und fermentiertem Fleisch wird ein alkoholisches Getränk hergestellt. Die Kerne der Samen werden roh, geröstet oder gekocht verzehrt, in Südamerika gemahlen und als Zutat zu Saucen gegeben. ☒ Mittelamerika; wird in den Tropen der Neuen Welt sowie in SO-Asien, dort v.a. auf den Philippinen, angebaut. (→Kürbis; →Winterkürbis)

Feijoa, Ananasguave : (*Feijoa sellowiana* - *Acca sellowiana*) Immergrüner 3 - 4 m hoher Strauch aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*) mit wunderschönen, leuchtend roten Blüten. Besitzt harte 5 - 8 cm lange grüne Beere mit einem Durchmesser von etwa 2,5 cm. Die Schale ist fest, etwas höckerig und dünn; im Reifezustand leuchtend grün mit weisslicher Wachsschicht und intensivem Duft. Reif werden sie nicht gepflückt, sondern fallen zu Boden und müssen nach dem Aufsammeln noch einige Tage liegen, bevor man sie essen kann. Das Fruchtfleisch ist grünweiss bis grüngelb, saftig, weich und geleeartig, schmeckt je nach Reifegrad säuerlich bis süss und besitzt wie der Pfirsich eine leicht körnige Struktur. Im Geschmack erinnert die Frucht an Ananas und Stachelbeere. Das Fruchttinnere enthält kleine schwarze Kerne, die so weich sind, dass sie mitgegessen werden können. ☹ Die Früchte werden geschält und frisch oder gegart verwendet. „Pur“ gegessen sind sie ebenso schmackhaft wie in Obstsalaten, Joghurt und Desserts. In Begleitung anderer Lebensmittel sollten sie wegen ihres starken Dufts jedoch nur vorsichtig verwendet werden, um deren Aroma nicht zu überdecken. Wird auch zu Konfitüre oder Gelee verarbeitet, püriert sind sie eine aromatische Zutat in Eiscreme, Sorbets, Obstkuchen oder Puddings, oder kann als süsse Suppe verwendet werden. ✖ Enthält viel Folsäure sowie etwas Vitamin C und Kalium. Die Früchte haben abführende Wirkung. ☒ S-Amerika; wird in verschiedenen subtropischen Ländern auf allen Kontinenten angebaut. (→Guave)

Felchen, Renken, Maränen : (*Coregonidae*) Familie von Süsswasserfischen mit schlankem, silberglänzendem, seitlich etwas abgeflachtem Körper, grösseren Schuppen (als bei Forellen und Saiblingen), einer Fettflosse und tief eingeschnittener Schwanzflosse. Eine Unterscheidung der Arten ist aufgrund des übergrossen Formenreichtums und der vielen regional entstandenen Formen äusserst schwierig. Generell unterscheidet man Schweberenzen (*Coregonus lavaretus*; *C. oxyrhynchus*), das sind Freiwasserfische, die sich von Plankton ernähren, und Bodenrenken (*Coregonus pidschian*; *C. nasus*), die dicht über dem Boden der Gewässer leben und sich von kleinen Bodentieren ernähren. Wie auch bei den Lachsfischen (*Salmonidae*) gibt es Wanderformen der anadromen Art (vom Brackwasser der Küsten in die Flüsse) und stationäre Fluss- und Seenbestände. ☹ Alle Coregonen gehören zu den wichtigsten Speisefischen in den Ländern auf der nördlichen Halbkugel. Sie werden bevorzugt gebraten und geräuchert, doch auch als Grillfisch liebt man diese Lachsverwandten. Die kleine oder Zwergmaräne (*Coregonus albula*) wird in Russland auch häufig mariniert, wie ein Hering, mit saurer Sahne und Zwiebeln. ☒ Als Süsswasserfische sind sie im mittleren und nördlichen Europa, über Russland, Sibirien (bis zur asiatischen Küste) und im gesamten Norden des nordamerikanischen Kontinents in reichem Mass vertreten.

Feldbohne : Hülsenfrucht der Gattung *Vicia*; →Ackerbohne (Kleine -)

Feldegerling : Wiesenchampignon; →Champignons

Feldhase : Wildhase, der hauptsächlich ausserhalb von Wäldern lebt; →Hasen

Feldhuhn : Kurzschwänziger Hühnervogel vom offenen Gelände; →Rebhuhn und →Wachtel

Feldkümmel, Wiesenkümmel : Eines der ältesten Gewürze der Welt; →Kümmel

Feldsalat, Ackersalat, Mauseöhrchen, Rapunzelsalat, Rebkresse, Ritscherl, Schafmaul, Nüsslersalat, Nüsslialat : (*Valerianella locusta*) Anspruchsloses, frosthartes Kraut, wild an Weg- und Feldrändern aus der Familie der Baldriangewächse (*Valerianaceae*). Die lanzettförmigen Blätter bilden eine kleine Rosette, sind etwa 4 cm lang, hell- bis dunkelgrün und etwas ledrig. Das angenehme Nussaroma beruht auf dem Gehalt an ätherischen Ölen. ☹ F. ist sehr empfindlich und sollte rasch verzehrt werden, ehe die zarten Blätter durch Transport und Druck geschädigt werden oder welken. Die zarten Blättchen sind meist sehr sandig und müssen deshalb gründlich gewaschen werden. Aber nicht zu lange und erst kurz vor dem Servieren, sie welken nämlich schnell. Geschmacklich harmoniert F. besonders gut mit frischen Pilzen, Zwiebeln und warmem Schafskäse oder geröstetem Speck. Aber auch für krosse Scheiben von Entenbrust bildet er die ideale Basis. ✖ Kalorienarm, enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, besonders Eisen. Vitamin A und C. Die zarten Blätter enthalten Baldrianöl, das beruhigend wirkt. ☒ Eurasien

Felsenfische : (*Sebastes* spp.) Gattung von Speisefischen aus der Familie der Drachenköpfe (*Scorpaenidae*), zu der etwa 60 Gattungen und 310 Arten zählen, gehört zur Ordnung der Panzerwangen (*Scorpaeniformes*). Der F. ist gewöhnlich zwischen 20 und 55 cm lang und wiegt zwischen 0,5 und 2,5 kg. Einige seiner Flossen sind mit Stacheln versehen. Seine Haut ist von unregelmässig geformten Schuppen überzogen, die meist rot, rosa oder orange gefärbt sind. Durch sein grosses Maul mit dem vorspringenden Unterkiefer, einen

knochigen Auswuchs am Kopf und seine stark hervortretenden Augen ist der F. zwar nicht sehr attraktiv, sein meistens rosafarbenes, festes Fleisch ist jedoch sehr aromatisch. ☹ F. wird frisch oder gefroren im Ganzen oder filetiert angeboten. Dieser Fisch schmeckt roh, gegart und geräuchert sowohl warm als auch kalt sehr gut. F. kann im Ganzen oder als Filet auf jede Weise zubereitet werden. Das Fleisch fällt nicht so leicht auseinander, wenn der Fisch vor dem Dünsten in Fischsud oder vor dem Grillieren nicht gehäutet wird. ☒ Atlantik und v.a. Pazifik. (→Drachenköpfe; →Fische; →Meeresfische; →Rockfish)

Felsengarnelen : (*Palaemonidae*) Familie von kleineren Arten, die in allen wärmeren Meeresteilen der gemässigten Zonen verbreitet sind. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Lebensräume kann man diese Familie in zwei Gruppen unterteilen: Die eine bevorzugt Meerwasser, also Salzwasser als Lebensraum, die andere lebt im Süsswasser, in Brackwasser und in Flussmündungen. Daher wird diese Gruppe auch „Freshwater Prawns“ genannt. Im Gegensatz zu den Geisselgarnelen, die ausschliesslich im Meerwasser vorkommen und deshalb als „Seawater Prawns“ bezeichnet werden. Viele Formen dieser Garnelenfamilie findet man in Süsswassergebieten Südamerikas, auch auf den Antillen. In Südostasien werden sie z.T. sogar in Reisfeldern gezüchtet. Wichtig für die Aquakultur sind dabei ganz besonders die *Macrobrachium*-Arten, zu denen die Japanische Garnele und die Rosenberg Prawn zählen. ☹ →Garnelen. ☒ Die Verbreitung der speziell im Süsswasser lebenden grösseren Arten erstreckt sich vorwiegend auf den warmen indopazifischen Raum, die Karibik sowie auf den Süden von N-Amerika und den Norden von S-Amerika.

Japanische Garnele : (*Macrobrachium nipponense*) Die mittelgrosse Garnelenart von etwa 7 cm Länge fällt durch einen ausgeprägten Rückenhöcker und einen starken Nasendorn auf. ☒ Sie lebt in Brack- und Süsswasser im Gebiet der japanischen Inseln, in N-China, Taiwan und Vietnam. Versuche mit Aquakulturen werden in Japan durchgeführt.

Rosenberggarnele : (*Macrobrachium rosenbergii*) Diese grosse Garnele ist eine der bekanntesten in Südostasien. Mit ihren unverhältnismässig dünnen, langgestreckten Scheren erinnert sie an den europäischen Kaisergranat (*Nephrops norvegicus*), der bei uns weit besser unter seinem italienischen Namen Scampo (Plural: Scampi) bekannt ist. Allerdings sind die Scheren bei der Rosenberg-Garnele dunkel gefärbt und werden vor der Vermarktung abgetrennt. Die wohlschmeckenden Schwänze erreichen eine Länge von etwa 10 cm; sie werden in Europa zum Teil unter der nicht zulässigen Bezeichnung „Hummerkrabben“ verkauft. Seit längerem werden die Rosenberg-Garnelen in Singapur, neuerdings auch in Israel, in Aquakulturen gezüchtet. In Israel werden sie unter dem Namen „Rosenberg Shrimps“ gehandelt. ✖ Das Fleisch sollte - und das gilt für alle Süsswasser-Garnelen - niemals roh gegessen werden, da es Zwischenträger für Lungenegele ist. ☒ Indopazifischer Raum.

(→Garnelen)

Felsengrünling : Pazifischer Speisefisch aus der Familie der →Grünlinge

Felsenhuhn : Wildgeflügel; →Schneehühner

Felsenkarpfen : Gehört zu der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*). Art mit kleinem Kopf, dickem Körper und kleine Gräten. ☹ Ihr nahrhaftes süsses Fleisch wird durch kräftige Gewürze und süss-saure Mischungen ergänzt. (→Karpfen)

Felsenschneehuhn : Wildgeflügel; →Schneehühner

Fen (chin.) : →Nudeln aus Reismehl

Fen Chang (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpfte Taschen aus Reisteig, gefüllt mit grilliertem Schweinefleisch, Garnelen oder Muscheln. ☒ China

Fenchel : (*Foeniculum* spp.) Gattung einer winterharten und zweijährigen kultivierten Gemüsepflanze, Gewürzkraut und Heilpflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) mit drei Arten; gelb blühende, würzig, nach Anis riechende und mit bis zu 1,80 m hoch wachsende Stauden.

Echter Fenchel : (*Foeniculum vulgare*) mit bis zu 8 mm langen, gefurchten Spaltfrüchten.

Gartenfenchel : (*Foeniculum vulgare* spp.) Wird seit dem Altertum in Südosteuropa kultiviert, und zwar in den nachfolgenden beiden Sorten:

Gewürzfenchel, Süsser Fenchel : (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) Als Gewürz und zur Herstellung von F.öl (für Wein, Spirituosen sowie Parfumindustrie) und F.tee. Die Stängel des Süssen F. können bis zu 1,80 m lang werden und tragen viele lange, dünne, gefiederte dunkelgrüne Blätter. Aus den kleinen gelben Blütendolden der Pflanze entstehen jeweils zwei längliche, gerippte hellgrüne Samen. Diese, dem Kümmel ähnlichen Kerne, haben einen süss-würzigen, anisartigen Geschmack. Sie sind ganz, geschrotet oder gepulvert im Handel. ☹ Die Samen dienen als aromatische Geschmacks- und Würzzusatz zu Fleisch, Geflügel, Fisch, Saucen, Marinaden, Brot usw. In Süd- und Südostasien hat der F.samen als Ge-

würz grosse Bedeutung. Er ist ein wichtiger Bestandteil von indischem Currypulver resp. Currypaste und Pan-Masala. Die Blätter werden traditionell als Würzmittel für Fisch- und andere Gerichte verwendet. ✖ Mit ihrer intensiven Anisnote kaut man in Indien die Samen zur Atemerfrischung und Verdauungsförderung. Der Tee hilft gegen Husten und Blähungen.

Gemüsefenchel, Knollenfenchel, Zwiebelfenchel : (*Foeniculum vulgare* var. *azoricum*) Die F.wurzel besteht aus mehreren Blattschichten, die eine zwiebförmige blassgrüne oder weissliche Knolle bilden, aus der einige kräftige, leicht gerippte hellgrüne Stängel herauswachsen. Der milde, süssliche Geschmack des Gemüse-F. erinnert an Anis oder Lakritze. ☹ Nach dem Entfernen der harten äusseren Blätter wird F. sowohl roh als auch gegart verwendet, wobei die Garzeit so kurz wie möglich sein sollte, damit er nicht an Geschmack einbüsst. Roh wird er häufig in dünne Scheiben oder feine Streifen geschnitten im Salat verwendet. Man kann ihn kurz kochen, pfannenrühren oder schmoren.

☹ F. ist ein ebenso vielseitiges Gemüse wie der Stangensellerie, wobei sein an Anis erinnernder Geschmack ihn sogar noch schmackhafter macht. F. harmoniert gut mit Hülsenfrüchten und schmeckt zu Schweine, Hasen-, Lamm- und Rindfleisch sowie zu Fisch und Meeresfrüchten. Die ganze, von den Doldenstielen entfernte Blüte ist essbar. Die zart duftenden Doldenblüten passen mit ihrem Anisaroma ausgezeichnet zu Fisch, Suppen, Kartoffel- und Gurkengerichten sowie zu Schweinefleisch. ✖ Rohes F. enthält reichlich Kalium sowie viel Vitamin C, Folsäure, Magnesium, Kalzium und Phosphor. F. wirkt harntreibend, entkrampfend und anregend. Ausserdem soll er Magenschmerzen lindern und fette oder schwer verdauliche Speisen bekömmlicher machen. Darüber hinaus regt er den Appetit an, reinigt den Verdauungstrakt und beugt Blähungen vor. Die ätherischen Öle enthalten Anethol, einen Stoff, der auch im Anis zu finden ist und die Ähnlichkeit im Geschmack erklärt. F.tee fördert die Verdauung und lindert Blähungen; hilft auch gegen Husten und beruhigt die Nerven. Für einen F.tee werden pro ¼ l Wasser ½ EL F.wurzel oder 1 TL F.samen 5 Minuten gekocht. Anschliessend lässt man den Tee 10 Minuten ziehen. F. gilt als magenfreundlich, entzündungshemmend und verdauungsfördernd. ☒ SO-Europa bis Indien; wird heute weltweit in gemässigten Zonen kultiviert. (→Gemüse; →Gewürze)

Fenchelöl : Aus den Samen des Gartenfenchels gewonnenes aromatisches Öl. ✖ Beruhigende und schleimlösende Wirkung. (→Fenchel; →Öle)

Fenchelsamen : (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) Der Gewürzfenchel oder Süsser Fenchel ist eine zwei- bis mehrjährige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) mit feinen, mehrfach gefiederten Blättern und gelben Blütendolden aus winzigen Blüten. Die Samen sind leuchtend grün, 6 – 7 mm lang, gerade oder halbmondförmig gebogen und fein gerippt. Sie werden zur Lagerung getrocknet und sollten beim Kauf gleichmässig grünlich gelb, nicht braun sein. Die Samen haben einen kräftigen, süssen Geschmack, der beim Rösten leicht bitter wird. ☹ F. und Fenchelpulver verleihen Fleischsaucen Üppigkeit, Desserts Süsse und Gemüse eine spezielle Würze. Er wird zum Würzen von Lamm oder Kartoffeln verwendet, knusprige Süssigkeiten schwimmen in Zuckersirup mit Fenchelgeschmack. In Nordindien würzt F. Pickles und Chutneys. Ein Fenchelaufguss ist eine köstliche Grundlage für erfrischende Getränke. ✖ F. ist als Verdauungshilfe bekannt. Er lindert Blähungen und regt den Appetit an. Er ist für Babys mit Blähungen eines der sichersten Mittel; in Indien bekommen Kleinkinder täglich Fenchelwasser. Dieser Aufguss ist auch ein gutes Augenbad. Fenchel soll Atembeschwerden und Asthma lindern. Fenchel ist ein wesentlicher Bestandteil von Paan, dem gefüllten Betelblatt, das viele Inder nach einem üppig gewürzten Mahl kauen. Mit ihrer intensiven Anisnote kaut man in Indien die Samen zur Atemerfrischung und Verdauungsförderung. (→Fenchel)

Feng Shui (chin.) : Alte chinesische Harmonielehre von Wind und Wasser; die Lehre über die Wechselwirkungen zwischen Mensch, Natur und gebauter Umwelt. (→Kapitel 16 EINFÜHRUNG IN DIE CHINESISCHE ERNÄHRUNGSTHEORIE)

Feng Shui-Küche : Gesund essen mit Yin und Yang. Die Nahrungsmittel stärken gezielt die beiden Kräfte Yin und Yang, die nach der traditionellen chinesischen Philosophie die Gesundheit des Menschen bestimmen. (→Kapitel 16 EINFÜHRUNG IN DIE CHINESISCHE ERNÄHRUNGSTHEORIE)

Feng Zhua (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; in Austernsauce geschmorte marinierte Hühnerklauen, mit Sesamkörnern bestreut. ☒ China

Fenszi, Fenszu (chin.) : Chinesische Glasnudeln aus dem Mehl von Mungbohnenkeimlingen; →Nudeln

Fermentation : 1. Die chemische Veränderung organischer Stoffe durch bereits enthaltene oder zugeführte Enzyme (Fermente). Dabei wird nicht nur das Aussehen verändert, sondern auch der Geschmack, die Beschaffenheit und der Nährwert der Lebensmittel. Je nach Fermentationshilfen und Endprodukt unterscheidet man z.B. alkoholische Gärung, Milchsäuregärung, Essigsäuregärung. 2. Das biochemische Verarbeitungsverfahren zur Aroma-Entwicklung z.B. bei Tee oder Tabak.

Fermentierte Bohnen : →Bohnen, fermentierte

Festfleischige Früchte : Äpfel, Birnen, Loquats, Mispeln u.a. (→Obst, Früchte, Beeren)

Fettähnliche Substanzen : (*Lipoide*) Im Tier- und Pflanzenkörper vorkommende fettähnliche Substanzen (→Cholesterin; →Lezithin; →Provitamine), deren Ähnlichkeit mit den Fetten v.a. in der Löslichkeit und im physiologischen Verhalten besteht. L. sind für die Organismen lebenswichtige Stoffe. Viele spielen als oberflächenaktive Substanzen eine wichtige Rolle in den Zellmembranen, sind jedoch als Energieträger nicht von Bedeutung. (→Fette; →Fettsäuren; →Lipoide)

Fette : (*Lipide*) Als F. werden in der Regel alle Produkte bezeichnet, die fest, streichfähig oder flüssig sind, sich nicht mit wässrigen Lösungen mischen und dieselbe chemische Grundstruktur aufweisen: ein Fettmolekül, das aus einem Molekül Glycerin und drei Fettsäuren aufgebaut ist. F. können tierischen (→Butter, →Butterschmalz, Schweinefett oder Schweineschmalz, Rinderfett, Talg, Gänsefett <→Geflügelfett>) oder pflanzlichen Ursprungs sein (Pflanzen- →Margarine, →Kokosfett, →Palmkernfett). Darüber hinaus gibt es auch Misch-F., die sowohl aus tierischen wie auch aus pflanzlichen F. bestehen. Nicht alle F. sind für alle Zwecke gleich gut geeignet. Als Koch- und Back-F., die nicht über 100 °C erhitzt werden, können sämtliche F.arten verwendet werden; zum Braten eignen sich dagegen nur F., die bis etwa 150 °C erhitzt werden können, und beim Fritieren sind nur solche F. verwendbar, die Temperaturen von 175 °C und mehr vertragen. ✖ F. tragen entscheidend zur Aufrechterhaltung der Gesundheit bei. Sie spielen nicht nur eine wichtige Rolle bei der Bildung der Zellwände und bei der Hormonproduktion, sondern verstärken auch den Eigengeschmack der Lebensmittel und sorgen dafür, dass ein Sättigungsgefühl eintritt. Darüber hinaus erleichtern F. die Blutzirkulation sowie die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, und sie liefern die beiden essenziellen F.säuren Linolsäure und Alpha-Linolsäure, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen, weil sie der Körper nicht selbst herstellen kann, und die für den Stoffwechsel der Körperzellen sorgen. Diese essenziellen F.säuren sind v.a. in Vollkorngetreide, Ölen, Nüssen und Samen enthalten. (→Cholesterin; →Eiweissstoffe; →Fettsäuren; →Kohlenhydrate; →Mineralstoffe; →Triglyzeride; →Vitamine)

Fette Henne : Speisepilz der Gattung *Sparassis*; →Krause Glucke, Fette Henne, Bärenatze

Fetter Speck : Schierer Rückenspeck, trocken gepökelt und geräuchert, zum Anbraten, Umwickeln usw.; →Speck

Fetthenne : Wildkraut; →Tripmadam

Fetthering : Frischer fetter →Hering ohne Milch und Roggen, der gekehlt und hart gesalzen wird.

Fettlösliche Vitamine : Zu den fettlöslichen Vitaminen zählen die Vitamine A (Retinol), Vitamine der D-Gruppe (Calciferole), Vitamin E (Tocopherol) und die Vitamine K1 (Phyllochinon) und K2 (Menachinon). Sie werden im Körperfett und in der Leber gespeichert und nur sehr langsam über die Galle ausgeschieden. Im Übermass genossen, v.a. in Form von Vitamin A- oder Vitamin D-haltigen Zusatzpräparaten, können sie gesundheitsschädlich sein. (→Vitamine)

Fettsäuren : Bestandteil der Fette und Öle, durch Spaltung von Fetten gewonnen. Fett besteht aus verschiedenen F. mit unterschiedlicher Struktur. Die Unterschiede sind für die Eigenschaften eines Fettes verantwortlich. Man spricht nach deren chemischen Zusammensetzung von „gesättigten“, „einfach ungesättigten“ und „mehrfach ungesättigten“ F.

Gesättigte Fettsäuren : So werden F. bezeichnet, deren Kohlenstoffatome untereinander durch Einfachbindung verknüpft sind. Mehr als die Hälfte der F., welche wir mit der Nahrung aufnehmen, sind gesättigte F. Tierische Fette wie Butter, Schmalz, Rindertalg oder Schweinespeck, aber auch Palmfett (-öl), Kokosfett und Kakaobutter enthalten einen grossen Anteil an gesättigten F. Diese haben einen hohen Schmelzpunkt und sind bei Zimmertemperatur fest. ✖ Erhöhen den Blutcholesterinspiegel, d.h., sie vergrössern den Anteil an „schlechtem“ LDL-Cholesterin, während das „gute“ HDL-Cholesterin reduziert wird.

Einfach ungesättigte Fettsäuren : Sie enthalten in ihrer Kohlenstoffkette eine Doppelbindung. Der wichtigste Vertreter ist die Ölsäure. Wichtige Quellen sind Olivenöl sowie Raps- und Erdnussöl sowie Haselnussöl. Auch tierische Fette enthalten bis zu 40 % Ölsäure. ✖ Neueren Forschungen zufolge sind einfach ungesättigte F. gesünder als mehrfach ungesättigte. Einfach und mehrfach ungesättigte F. erhöhen den Anteil an „gutem“ HDL-Cholesterin und reduzieren gleichzeitig das „schlechte“ LDL-Cholesterin.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren : Die mehrfach ungesättigten F. sind essentiell (lebensnotwendig), haben Vitamincharakter und müssen dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden (ca. 10 g/Tag). Sie enthalten in ihrer Kohlenstoffkette mindestens zwei Doppelbindungen. Als wichtigste essentielle F. gilt die zweifach ungesättigte Linolsäure. Öle mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten F. sind Distelöl,

Leinsamenöl, Maiskeimöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Walnussöl und Weizenkeimöl. Sie gliedern sich in zwei Familien mit unterschiedlichen physiologischen Aufgaben und Wirkungen. Die eine heisst $\omega 3$ (→Omega-3 Fettsäuren), die andere $\omega 6$ (→Omega-6 Fettsäuren). ✖ Neueren Forschungen zufolge sind einfach ungesättigte F. gesünder als mehrfach ungesättigte. Einfach und mehrfach ungesättigte F. erhöhen den Anteil an „gutem“ HDL-Cholesterin und reduzieren gleichzeitig das „schlechte“ LDL-Cholesterin.

Omega-3 ($\omega 3$) Fettsäuren : Gehören zu den für den Organismus lebensnotwendigen (essentiellen) mehrfach ungesättigten, langkettigen Fettsäuren. Diese Fettsäuren befinden sich hauptsächlich in Fische aus den Kaltmeeren, insbesondere im Fett ölhaltiger Fische wie Makrele, Hering, Sardine, Lachs und Thunfisch sowie in Fischöl. Daneben finden wir diese auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln, wie Leinsamen oder in dem in Asien als Heilpflanze bekannten wilden Sesam. Diese Fettsäuren müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der menschliche Körper nicht in der Lage ist, diese selber zu produzieren. ✖ $\omega 3$ - und $\omega 6$ -Fettsäure werden im menschlichen Körper unterschiedlich abgebaut und unterscheiden sich in ihrer Wirkung deutlich. Die $\omega 3$ Fettsäure und ihre Derivate haben einen regulierenden Einfluss auf den Cholesterinhaushalt. Diese Faktoren sind wichtig für die Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen. Allgemein nimmt man an, dass die regelmässige Einnahme von $\omega 3$ Fettsäuren das Risiko einer Erkrankung der Herzkranzgefässe oder eines Herzinfarktes (der Myokard) deutlich verringert. Andere wichtige Funktionen werden den $\omega 3$ Fettsäuren zugeordnet, besonders der günstige Einfluss auf die Entwicklung des Nervensystems und der Hirnfunktionen beim Kind. Diese Fettsäuren beeinflussen ebenfalls die Regulierung von gewissen Entzündungen und immunologischen Vorgängen und wirken ferner blutdrucksenkend. In der Kindheit führt ein Mangel an $\omega 3$ -Fettsäure zu Verhaltensstörungen und gestörter Entwicklung der Augen.

Omega-6 ($\omega 6$) Fettsäuren : Gehören zu den für den Organismus lebensnotwendigen (essentiellen) mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Vertreter dieser Familie finden sich vor allem in pflanzlichen Ölen. Der wichtigste Vertreter ist die →Linolsäure. Sie kann vom Körper nicht gebildet werden und muss mit der Nahrung zugeführt werden. ✖ $\omega 3$ - und $\omega 6$ -Fettsäure werden im menschlichen Körper unterschiedlich abgebaut und unterscheiden sich in ihrer Wirkung deutlich.

✖ Die aufgenommene Fettmenge soll zu 1/3 aus gesättigten, 1/3 aus einfach ungesättigten und zu 1/3 aus mehrfach ungesättigten F. bestehen. Am wichtigsten jedoch ist, dass der Anteil von Fett nicht mehr als ein Drittel der Gesamtnahrungsenergie ausmacht. Bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung dürften beide Empfehlungen eingehalten werden können. (→Fettähnliche Substanzen; →Fette; →Linolensäure; →Linolsäure; →Linolsäure <Konjugierte - >; →Öle; →Transfettsäuren)

Feuchthaltemittel : Zusatzstoffe für Lebensmittel; sie verhindern das Austrocknen von Backwaren. (→Zusatzstoffe)

Feuchträuchern : Räucherverfahren; →Räuchern

Feuerbohne, Prunkbohne : (*Phaseolus coccineus* – *Phaseolus multiflorus* – *Phaseolus vulgaris* L. var. *coccineus* L. – *Lipusa multiflora*) Frucht einer krautigen Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*), die in zahlreichen Sorten, darunter solche mit leuchtend roten Blättern, vorkommt. Die sehr schnell wachsende Pflanze kann eine Höhe von mehr als 4 m erreichen und trägt rote oder weisse Blüten. Die rosafarbenen, rauen Hülsen sind 10 - 30 cm lang und enthalten 6 - 10 leicht gebogene, abgeflachte, ovale Samen, die entweder weiss gefärbt sind und rote Sprenkel haben oder aber rot mit schwarzen Sprenkeln sind. ☺ Die voll ausgereiften Samen können frisch oder getrocknet verwendet werden. Die essbaren jungen Hülsen werden frisch wie grüne Bohnen zubereitet. Die getrockneten Bohnen werden zunächst einige Stunden in kaltem Wasser eingeweicht und dann 1 bis 1 ½ Stunden gegart. ☒ Mittelamerika, heute wird sie auch in kälteren Regionen weltweit kultiviert. (→Bohnen)

Feuertopf : Kochtopf in der Art eines Tischofens aus Aluminium, Messing oder Edelstahl von etwa 25 - 35 cm Durchmesser; in dessen Mitte ein kleiner Schornstein emporragt. Dieser Schornstein ist von einem beckenartigen Graben umgeben, der entfernt an eine Rührkuchen-Backform erinnert, und der mit einer klaren, äusserst gehaltvollen Hühner- oder Fleischbrühe geflutet wird. Und dazu gibt es eine grosse Auswahl an frischen rohen Zutaten: dünne Scheiben Huhn, Rindfleisch, Schweinefleisch, Schweineleber, Garnelen, Tintenfisch, Fleischbällchen, Fisch-, Garnelen-, Tintenfischbällchen, diverse Sorten Tofu, verschiedene Pilze, Herzmuscheln, Mungbohnglasnudeln, zahlreiche andere Nudeln, Kopfsalat, eine Vielzahl chinesischer Kohlsorten und vieles mehr. Beim F. wird zunächst auf dem Gasbrenner der Fond zum Kochen gebracht, bevor die Zutaten zum Garen hineingegeben werden. Jede Person am Tisch erhält ein Körbchen aus Messingmaschen an einem Stiel, um die Lebensmittel in den Topf zu legen und sie wieder herauszufischen, sowie eine Kelle für die Suppe. Man bekommt auch rohe Eier gereicht, die man, je nach Geschmack, in die eigene Schale aufschlägt, um das gekochte Essen hinein zu dipen, oder, etwa nach der Hälfte des Essens, in die Brühe gleiten lässt, um den Fond anzureichern. Eine Auswahl an Saucen wird als Dips gereicht: helle Soja-

sauce mit oder ohne in Ringe geschnittene rote oder grüne Chilis darin, scharfe oder süsse Chilisauce, Senf. Am Ende der Mahlzeit wird die Brühe getrunken, die dann voll im Geschmack und reich an guten Sachen ist. Diese Garmethode hat seinen Ursprung im nördlichen China und ist dort, aber mittlerweile auch in anderen Ländern SO-Asiens, sehr beliebt. Heutzutage ist man in den Chinarestaurants innovativer geworden und bietet beispielweise alternativ auch eine pikante thailändische Suppe mit Namen Tom Yam Goong an. Im Westen sind v.a. elektrifizierte Geräte im Handel. ☒ Mongolei sowie NO-China; mittlerweile auch über ganz SO-Asien verbreitet. (→Fondue nach chinesischer Art; →Shi Jin Huo Guo)

Ficellieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *ficelle* (Bindfaden). Fleisch, Innereien, Geflügel usw. vor dem Garen mit einem Faden umschnüren, um sie in Form zu halten. (→Bridieren; →Dressieren, →Fassonieren)

Fichten-Reizker : Speisepilz der Gattung →Milchlinge, Reizker

Fichten-Steinpilz, Edelpilz : (*Boletus edulis*) Speisepilz der Gattung Dickröhrlinge (*Boletus*) aus der Familie *Boletaceae*, der bis zu 25 cm hoch wird und grossen dickfleischigen, festen Stiel und ebensolchen dickfleischigen 5 – 25 cm breiten Hut hat. Die Farbe des Hutes ist hell oder dunkel ocker- bis rotbraun, selten fast weiss, die Huthaut feucht leicht klebrig, bald matt und trocken. Die Röhren der jungen Pilze sind weisslich bis cremefarben, beim Reifen gelblich bis olivgrünlich. Stiel weisslich oder mit etwas Hutfarbe, mit heller, feiner Netzzeichnung, zumindest im oberen Teil. Das Fleisch ist weiss. ☺ Es ist ein sehr guter Speisepilz und eignet sich für alle Zubereitungsarten, auch zum Trocknen. (→Steinpilze)

Filetieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *fileter* (Filetstücke herauslösen). Fleischige Seitenteile eines Fisches von den Gräten lösen; Muskelfleisch von Schlachttieren beidseits des Rückgrats herauslösen. Auch Zitrusfrüchte in Filets teilen.

Filetsteak (engl.) : →Steak

Filieren : →Filetieren

Filzröhrling (Brauner -) : (*Xerocomus subtomentosus* var. *ferrugineus*) Speisepilz der Gattung Filzröhrlinge (*Xerocomus*) und der Familie *Boletaceae* mit 4 – 10 cm breitem, dunkel rotbraun, gewöhnlich nicht olivfarbigem Hut. Stiel auf gelblichem Untergrund mit langgezogener, rotbräunlicher Netzzeichnung. Die anderen Merkmale entsprechen denen der →Ziegenlippe. (→Pilze)

Filzröhrlinge : (*Xerocomus*) Pilzgattung aus der Familie *Boletaceae*, deren Hüte gewöhnlich trocken, matt bis filzig sind. Die Unterseite mit gut ablösbarer Röhrenschicht. Schlanke Stiele, meist ungenetzt. Sporenpulver olivbräunlich; Sporen langelliptisch bis spindelig, glatt, ohne oder selten mit Keimporus. Zu dieser Gattung gehören: →Maronenröhrling, →Ziegenlippe, →Filzröhrling (Brauner -), →Rotfussröhrling, →Rotfussröhrling (Falscher -), Blutroter Röhrling und Schmarotzerröhrling. (→Pilze)

Fines herbes (frz.) : Feine Kräuter; klassische Gewürzmischung aus Frankreich bestehend aus Petersilie, Kerbel, Estragon und Schnittlauch zu gleichen Teilen. Fein gehackt, roh oder kurz erhitzt passt sie zu grünem Salat, Kartoffel-, Eier- oder Krabbensalat, Kräuterbutter, Quark, Frischkäse, Omeletten oder Rührei, zu Cremesuppen mit Gemüse wie Kohlrabi, zu Pilzen, Spargel und Zucchini oder zu Gemüse und Kartoffeln in Béchamelsauce. Ausserdem kann man noch Basilikum und Bohnenkraut oder Salbei, Oregano, Rosmarin und Thymian zufügen - diese Mischung passt gut zu Gemüseeintöpfen mit Auberginen, Tomaten und Zucchini sowie zu Fischen wie Barben oder Sardinen, geschmortem Tintenfisch, Schwein und Lamm.

Fingerwurz, Fingerwurzel, Chinesischer Ingwer, Galangawurzel, Gewürzlilienwurzel : (*Kaempferia galanga* - *K. pandurata* – *Boesenbergia pandurata*) Gewürzwurzel aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Wird manchmal fälschlicherweise als Kleine Galgantwurzel bezeichnet. Die Wurzel erinnert an Büschel von Fingern. Sie kommt in zwei Gattungen vor: (1) *K. galanga* hat einen einzigartigen erfrischenden, aber starken Kampfergeschmack und sollte deshalb nur sparsam verwendet werden. Man findet diese Wurzel im Westen meist getrocknet und geschnitten; (2) *K. pandurata* hat im Aussehen etwas feinere Finger und ist im Geschmack milder als Galgant und/oder Ingwer. Diese letztere Gattung ist auch bekannt unter dem thailändischen Namen Krachai oder englisch Lesser Ginger und ist in Thailanden meist frisch erhältlich. ☺ Die Wurzel ist Bestandteil von diversen Pasten und kann u.U. durch jungen Ingwer oder Galgant ersetzt werden. Besonders beliebt ist F. in der thailändischen Küche, wo man den geriebenen Wurzelstock Gemüse- oder Fischcurrys gerne zusetzt; er taucht auch oft in thailändischen Currypasten auf. ✖ Diese Pflanze wird in der traditionellen chinesischen Kräutermedizin verwendet. ☒ SO-Asien

Fingerwurz : Ingwergewächs; →Fingerwurz

Finnwal : Bartenwal aus der Familie der Furchenwale; →Wale

Finte : Heringsfisch; →Maifische

Fischblase, Schwimmblase : Als Ausstülpung der Schlundwand entstandenes, mit Luft gefülltes Organ der Knochenfische; ermöglicht den Fischen das Schweben im Wasser und die Wahrnehmung von Druckschwankungen. ☹ Diese gallertartigen Gebilde mit ihrer einzigartigen blasigen Struktur werden in grossen Platten oder Quadraten sonnengetrocknet, dann eingeweicht, bis sie schwammig und weich sind, und ab und zu gepresst, um Luftblasen zu entfernen. Eine Schwimmblase wird etwa 30 Minuten gekocht, dann kann sie an Suppen oder andere geköchelte Meeresfrüchte gegeben werden. Sie ist mild im Geschmack, weich und einmalig im Biss. ☒ China (→Fische)

Fische : Weltweit gibt es mehr als 20'000 F.arten, von denen nur etwa 5'000 im Süsswasser wie Flüssen, Seen und Bächen vorkommen. Die sog. anadromen Arten wie der Lachs verlassen das Meer, um im Süsswasser zu laichen, während katadrome Arten wie der Aal das Süsswasser verlassen, um im Meer zu laichen. Mit einer Küstenlinie von 4'800 km Länge, einer Fülle von Seen, Flüssen, künstlichen und natürlichen Kanälen sowie Temperaturen, die von unter Null bis zu tropischer Hitze reichen, besitzt China wahrscheinlich mehr Salz- und Süsswasser-F. sowie Meeres- und Flußschaltentiere als jedes andere Land auf der Welt. Es gilt nur eine Regel: unbedingt frisch muss der F. sein. Während sich Tiefkühlkost immer stärker durchsetzt, werden F. auf chinesischen Märkten nach Möglichkeit lebend gekauft. Käufer gehen mit Beuteln auf den Markt, in denen sie F. im Wasser mit nach Hause tragen können. ☹ Beim Einkauf von ganzen frischen F. ist auf folgendes zu achten: die Kiemen sind feucht und hellrot; die Augen sind vollständig vorhanden, glänzen und treten leicht hervor; die Haut glänzt und schillert, ist fest und haftet am Fleisch; das fleckenlose, elastische Fleisch gibt auf Druck leicht nach und löst sich nicht von den Gräten; die glänzenden, unversehrten Schuppen sind fest mit der Haut verbunden; der Bauch ist weder geschwollen noch blass, der F. strömt einen schwachen, angenehmen Duft aus. Ein strenger Geruch deutet darauf hin, dass der F. nicht mehr ganz frisch ist; ein leicht brackiger Geruch ist kein Zeichen dafür, dass der F. nicht mehr frisch ist, sondern zeigt vielmehr, dass der F. aus brackigem Wasser stammt. ✖ F. ist mager, halb fett oder fett. Magerer Fisch wie Scholle, Schellfisch und Kabeljau enthält weniger als 5 % Fett und liefert etwa 75 - 125 Kalorien je 100 g. Halbfetter Fisch wie Heilbutt enthält zwischen 5 und 10 % Fett und liefert 125 - 150 Kalorien je 100 g, fetter Fisch wie Lachs, Hering und Makrele enthält über 10 % Fett und liefert mehr als 150 Kalorien je 100 g. F. enthält zwischen 15 und 20 % Eiweiss. Er ist ausserdem reich an Mineralstoffen und Vitaminen. An Mineralstoffen ist v.a. Jod bei den Meeresfischen hervorzuheben. Jod reguliert die Funktion der Schilddrüsenhormone. Ausserdem enthält F. Phosphor, Fluor, Kupfer, Magnesium, Eisen, Zink und Selen. F.fleisch - v.a. fette Sorten - enthält die fettlöslichen Vitamine A und D sowie die wasserlöslichen B-Vitamine. Die F. sind aber auch je nach Lebensraum mit diversen Giften kontaminiert und können zu ernsthaften Erkrankungen führen. Der Grad der Kontaminierung hängt vom Alter des Fisches und seinem Lebensraum ab. In der Regel gilt, dass Süsswasser-F. stärker kontaminiert sind als Salzwasser-F. (→Meeresfische; →Süsswasserfische)

Fische, geräucherte : Das Räucherverfahren für Fische wird weitgehend von der Rohware bestimmt. Das übliche Verfahren für gefrostete und frische Fische ist die „Heissräucherung“, für eingesalzene Fische die „Kalträucherung“ (→Räuchern). Der Unterschied zwischen diesen beiden besteht vor allem in der Temperatur beim Räuchern und in der Räucherdauer.

Heissgeräucherte Fische : Vor der Heissräucherung werden die gewaschenen und von Schuppen befreiten Fische für etwa 1 Stunde in eine milde Salzlake eingelegt. Die Gare erhalten sie aber erst im Räucherofen bei einer Temperatur von über 60 °C. Meist liegt die Temperatur im Ofen bei 70 °C bis 90 °C. Das appetitliche goldgelbe Aussehen sowie das besondere Raucharoma erhält der Fisch vor allem gegen Ende des Räucherprozesses in der sogenannten „Dämpfphase“, in der die Luftzufuhr gedrosselt und das bis dahin brennende Räuchermaterial mit feuchten Spänen zugedeckt wird, so dass ein dichter, schwelender und feuchter Rauch entsteht, der sich dem Fisch intensiv mitteilt. Die Heissräucherung dauert maximal 4 Stunden, die Dauer ist abhängig von der Fischart und der Grösse der Räucherstücke.

Kaltgeräucherte Fische : Salzische müssen vor dem Räuchern gewässert werden, am besten in fließendem Wasser. Die Temperatur in den Öfen wird so geregelt, dass sie im Bereich des Räuchergutes möglichst zwischen 15 °C und 20 °C liegt. Der Räuchervorgang erstreckt sich - dies ist abhängig von der Fischart - über einen Zeitraum von 1 bis 6 Tage.

Bei beiden Verfahren muss der Fisch vor dem Räuchern in bewegter Luft vorgetrocknet werden, um ein festes Fleisch, ein appetitliches Aussehen und vor allem eine möglichst lange Haltbarkeit zu erreichen. Die relativ lange Haltbarkeit von Räucherfischen ist vor allem darauf zurückzuführen, dass das Fischfleisch aus dem Rauch Stoffe mit bakterizider Wirkung aufnimmt. Generell sind kaltgeräucherte Fischwaren länger haltbar als heissgeräucherte. Bei sachgemässer, kühler Lagerung kann man davon ausgehen, dass die Haltbarkeit bei kaltgeräucherten Salzischen wenigstens 14 Tage, bei heissgeräucherten, frischen Fischen 4 bis 8 Tage be-

trägt. Vakuumverpackte Produkte sind bis zu 6 Wochen haltbar. Farbe und Aroma des geräucherten Fisches werden besonders von der Art des verwendeten Holzes bestimmt. Für das Räuchern von Fischen nimmt man Scheite, Briketts oder Sägespäne aus Laubholz. (→Fische; →Meeresfische)

Fische, gesalzene : Beim Salzen wird dem Fisch Wasser entzogen. Der Fisch schrumpft, und mit der Aufnahme einer gewissen Salzmenge gerinnt das Fischeiweiss. Durch fischeigene und Bakterienenzyme können sich im Salzfish typische Aromastoffe entwickeln. Dies ist besonders bei den fettreichen Fischen der Fall. Aus diesem Grund gehören Heringe (→Matjes), Sardellen, Makrelen und Lachse zu den bevorzugten Fischen für die Salzung. Magere Fische sind nach der Salzung für mehrere Jahre haltbar, besonders wenn sie kühl und unter Luftabschluss gelagert werden. Nicht sehr stark gesalzene Fettfische, wie etwa die Heringe, können aber schon nach einigen Monaten weich werden und beginnen dann tranig oder auch „süsslich“ zu schmecken. (→Fische; →Meeresfische)

Fische, gesäuerte : Besonderer Beliebtheit erfreuen sich die Marinaden. Diese Bezeichnung ist heute auf gesäuerte Produkte beschränkt, die vorher weder gekocht noch gebraten wurden. Marinaden werden vor allem aus Heringen hergestellt. Aber auch andere Fischarten können zu Marinaden verarbeitet werden. Die filetierte Rohware wird zunächst für 4 bis 6 Tage zum Garen in ein Essig-Salz-Bad gelegt. Hierfür benutzt man Fässer oder grössere Becken. Durch das Salz wird das Fischeiweiss „denaturiert“, das heisst, von dem rohen in den genussfertigen Zustand gebracht. Während das Salz dem Fleisch Wasser entzieht und es fester macht, hat die Essigsäure einen entgegengesetzten Effekt: Sie macht das Fischfleisch zarter. Die Menge des Salzes und die Essigkonzentration hängen wesentlich von der Rohware, besonders von ihrem Fettgehalt ab und müssen daher sorgfältig aufeinander abgestimmt sein, um eine gute Qualität der Marinade zu erreichen. Danach kommen die Heringe in ein neues Garbad. Für die Herstellung von Feinmarinaden werden diesem Bad Gewürze und Zucker zugegeben. Marinaden sollen bei guter Qualität von heller, weissgrauer Farbe, fest im Fleisch, saftig und nicht zäh sein. Die Produktpalette aus Marinaden ist besonders reichhaltig. (→Fische; →Meeresfische)

Fische, getrocknete : Die bekanntesten Produkte sind →Stockfisch und →Klippfisch. Dazu nimmt man v.a. Kabeljau, Köhler („Seelachs“), Schellfisch, Leng oder Lumb (Brosme). Nach dem Köpfen und Ausnehmen werden die Fische an der Luft getrocknet. Stockfisch ist ungesalzen. Der Klippfisch wird nach Herausschneiden der Wirbelsäule und oft auch der seitlichen Gräten gesalzen und erst nach Erlangen der Salzgare getrocknet. Das Fleisch des Stockfisches soll trocken und hart sein, das Fleisch des Klippfisches ist wasserreicher, aber trotzdem fest. Zu beanstanden sind Fische, deren Fleisch rötliche oder rote Stellen aufweist. Gesalzen und getrocknet, verwendet man die Fische hauptsächlich zum Aromatisieren von Suppen und Brühen, aber auch gebraten als Beilage oder zerkleinert als Würzzutat. In Asien wird eine Vielzahl von Fischen auf diese Weise konserviert, auch sehr kleine Arten, die zermahlen als Gewürz verwendet werden. Dazu gehören auch der Crevally und →Trevally aus der Familie der →Stachelmakrelen (*Carangidae*), die in grossen Mengen gefangen und getrocknet werden. Eine hochbezahlte Spezialität in Asien sind die getrockneten →Haifischflossen. (→Fische; Meeresfische)

Fische und Meeresfrüchte nach chinesischer Art : Vor ungefähr 3'000 Jahren lehrte Kaiser Fuxi seine Untertanen, Netze herzustellen und damit die Früchte der Flüsse und der Meere zu nützen. In der chinesischen Küche sind Fische und Meeresfrüchte hochgeschätzt. Ob frisch, getrocknet oder in Salz oder Öl konserviert, den Chinesen gelingt es, aus jedem Fisch mit viel Phantasie und Kreativität eine Delikatesse zuzubereiten. Dämpfen und Pochieren sind die besten Kochmethoden für frische Fische und Meeresfrüchte. Es empfiehlt sich, sie eher etwas zu kurz als zu lang zu garen, um sie so saftig und schmackhaft wie möglich geniessen zu können. Fisch muss mit Ingwer, Frühlingszwiebeln, Wein, Sesamöl, Sojasauce oder Essig gewürzt werden, so verbessert sich sein Geschmack und ein zu ausgeprägter Fischgeruch wird vermindert. Homonyme spielen in der chinesischen Tradition eine sehr wichtige Rolle. „Yu“ ist das chinesische Wort für Fisch, bedeutet aber ebenfalls Überfluss. Durch den Gleichlaut dieser Wörter wird jeder servierte Fisch zum Symbol von Reichtum, Wohlstand, Wiedergeburt und Harmonie. In China wird am Schluss von Banketten und Neujahrs-Festessen traditionsgemäss ein Fisch serviert, was bedeutet, dass es noch viel zu essen gibt. Mit einem Fisch wünscht der Gastgeber seinen Gästen Reichtum und Wohlstand. Ein grosser Fisch wird häufig ganz, mit Kopf und Schwanz, serviert. Man schneidet ihn vorher ein, was das Zerteilen am Tisch wesentlich erleichtert. Ist der obere Teil serviert, so entfernt man die Gräten und serviert den unteren Teil, ohne den Fisch umzudrehen. Einen Fisch bei Tisch umdrehen bedeutet Unglück für Seeleute und Fischer, da der Fisch als Symbol des Bootes gilt. Für die Buddhisten des Ostens ist der Fisch ein wichtiges heiliges Symbol. Nicht selten entdeckt man in der Kunst eine chinesische Göttin auf einem Krebs. Der Fisch verkörpert auch die Freiheit, da er in alle Richtungen schwimmen kann. Zwei nebeneinander schwimmende Fische symbolisieren die Freuden zweier vereinter Menschen und sind deshalb ein beliebtes Verlobungsgeschenk. Zwei Fische und eine Lotosblume bedeuten Reichtum und eheliches Glück. Fischeier symbolisieren die Fruchtbarkeit und bringen Glück. Der Karpfen ist ein Symbol von Lebens- und Widerstandskraft, Langlebigkeit, Mut und Ausdauer. Bekommt ein Student einen Karpfen geschenkt, so wird dies als Vorzeichen eines erfolgrei-

chen Studienabschlusses gewertet. In Japan wohnen so viele Söhne in einem Haus, als Karpfen über dem Dach im Wind wehen. Der Karpfen ist dort das Symbol der Knaben und der kühnen Männlichkeit. (→Fische; →Meeresfrüchte)

Fischköpfe : Die Chinesen schätzen das Fleisch von Fischköpfen als besondere Delikatesse. Die Köpfe werden auf zahlreiche Arten zubereitet, wie Suppen, Currys usw. Als besonders zart gelten die Wangen, die Augen und Lippen sind angeblich das Beste davon. ☒ China. (→Fische)

Fischleber : Organ von Fischen; →Leber; →Lebertran

Fischlippen : Getrocknet und meist mit den Knochen verkauft, müssen Fischlippen mehrere Tage in kaltem Wasser aufgeweicht werden, wobei das Wasser alle paar Stunden erneuert werden muss. Dann werden sie gekocht, bis sie weich genug sind, um von den Knochen gelöst und in Würfel geschnitten zu werden. Sie werden in Reiswein mit Ingwer und Pfeffer mariniert, damit der Fischgeruch verschwindet, dann noch einmal gewaschen, bis sie endlich zubereitet werden können. Man lässt sie in Wein und Hühnerbrühe mit Schinken und Sojasauce köcheln. ☒ China. (→Fische)

Fischmagen : Getrockneter Fischmagen ist in Rollen erhältlich, wird aber in Stücke geschnitten, um ihn flach zum Trocknen auszulegen. ☹ Er wird entweder in einer Suppe gekocht oder gebraten. In der Suppe gekocht, dehnt er sich aus. ✖ Wer ihn isst, kann hoffen, dass sich sein Glück genauso vergrößert. ☒ China, Thailand. (→Fische)

Fischmilch : Sperma, Samenflüssigkeit männlicher →Fische.

Fischöl, Fischfett, Fischtran : Durch Auspressen oder Extraktion aus Fischen oder Fischteilen (Leber usw.) gewonnenes Öl, hoher Gehalt an Vitamin A und D. (→Lebertran; →Tran)

Fischsauce : Eine dünne salzige Sauce aus fermentierten Fischen mit intensivem Fischgeschmack. Sie wird wie Sojasauce zum Würzen verwendet. Garnelen- oder Tintenfischsauce - Mischungen aus Sojasauce und Anchovispaste - können als Ersatz genommen werden. Die Fischsauce stammt ursprünglich aus China und ist dort heute noch in vielen ländlichen Rezepten zu finden. In ihrer besten Qualität ist sie klar und bernsteinfarben. Sie wird überall in Südostasien benutzt und erscheint unter verschiedenen Namen im Handel. Zur Herstellung werden Fische zusammen mit Salz in grosse Fässer geschichtet. Der Fermentationsprozess dauert einige Monate. Die dabei entstehende Flüssigkeit zieht man ab und füllt sie in Gefässe. Anschliessend wird noch einmal Sauce geringerer Qualität erzeugt, indem man weiteres Salzwasser in die Fässer zu den Fischen gibt (was der zweiten und dritten Pressung von Olivenöl vergleichbar ist). Nach dem Abziehen der Flüssigkeit reift die Fischsauce weiter - traditionell in Steingutkrügen - und kommt danach, in Flaschen abgefüllt, in den Handel. ☒ China, SO-Asien. (→Fische)

Fischvergiftung : Das Fleisch der Fische verdirbt besonders rasch. Dabei können giftige Proteinzerstellungsprodukte entstehen, sogenannte biogene Amine, die im menschlichen Körper zu vergiftungserscheinungen führen. Eine parasitäre Gefährdung geht vor allem vom Verzehr roher oder halbroher Fische aus.

Fish Molee (engl.) : Anglo-indisches Gericht aus Kerala, eine Art Fischeintopf mit Kokosmilch. ☒ Indien

Five spices (engl.) : Würzpulver aus fünf Gewürzen; →Fünf-Gewürze-Pulver

Fjordforelle, Regenbogenforelle, Meerforelle : (*Oncorhynchus mykiss*) Zuchtfisch mit festem Fleisch, feiner Faserung und von charakteristischer roter Farbe. Die Rotfärbung des Fleisches ist ausgeprägter als bei anderen Salmoniden. Die F. weist einen niedrigeren Fettgehalt auf als die meisten anderen Salmonidenarten. ✖ Reich an Proteinen, Vitaminen A, D und B12. Hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Da sich ihr Fett vorwiegend im Bauchraum ansammelt, bietet sie einen relativ niedrigen Fettgehalt. (→Forelle)

Flachs : (*Linum usitatissimum*) Vorwiegend in der nördlichen gemässigten Zone verbreitete Pflanze aus der Familie der Leingewächse (*Linaceae*). Das einjährige, 30 - 120 cm hohe Kraut besitzt lanzettförmige Blätter und himmelblaue oder weisse, selten rosafarbene Blüten in endständigen, überhängenden Wickeln. Die fünf-fächerigen Kapsel Früchte enthalten 5 - 10 öl- und eiweisshaltige Samen mit quellbarer, brauner Schale. Wird v.a. zur Gewinnung von F.fasern (Leinen, Leinwand, Linnen) und Leinöl angebaut. ☒ F. ist eines der ältesten Faser- und Nahrungspflanzen, bezeugt seit der Jungsteinzeit. In Mesopotamien lässt sich der F.anbau bis ins 5. Jt. v.Chr. zurückverfolgen. Heute in Europa, Asien und N-Amerika. (→Leinöl; →Leinsamen)

Flachweizen : Zweikorn; →Weizen

Flakes (engl.) : Flocken; →Cornflakes

Flambieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *flamber* (absengen, abflammen). Eine bereits gegarte salzige oder süsse Speise mit einem aromatischen Brantwein übergossen und die Dämpfe kurz abbrennen lassen, unterstreicht den Geschmack mit einem eigenen Parfum.

Flammenblume : (*Phlox drummondii* – *Phlox paniculata*) Artenreiche Gattung der Sperrkrautgewächse (*Polemonium*) aus der Familie der Himmelsleitergewächse (*Polemoniaceae*), überwiegend staudige, 15 cm hohe Zierpflanzengattung mit strahligen weissen, roten, blauen, violetten, pinkfarbenen oder violetten Blüten in grossen, endständigen Rispen mit lanzettlichen, hellgrünen Blättern. Die Blüten haben ein zart duftendes Aroma. ☺ Die Blüten sind essbar; Stempel und grüne Teile müssen jedoch sorgfältig entfernt werden. Passen hervorragend für Salate oder kandiert zum Garnieren von Desserts.

Flammeri : In der klassischen Küche eine stichfeste oder sturz feste Creme aus Eiern, Milch und Gelatine oder stark quellenden Zutaten wie Griess oder Reis. Als Endprodukt heisst der F. „Pudding“.

Flaschenkürbis, Kalebasse, Dhudi : (*Lagenaria siceraria* syn. *L. vulgaris* syn. *L. leucantha*) Einjähriges, kletterndes oder kriechendes Kraut aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) treibt mehr als 10 m lange, kräftige Stängel, die drüsig behaart sind und gabelig verzweigte Ranken tragen. Äusserst vielgestaltige Beerenfrucht, rund, birnenförmig, bauchig, flaschen- oder keulenförmig, oft gekrümmt und von unterschiedlicher Grösse (bis 1 m). Ihre zur Reife harte Schale ist grün, oft weiss gesprenkelt bis fast weiss, selten gerippt oder gerunzelt. Das Fleisch junger Beeren ist saftig und von weisslichgrüner Farbe, bei einigen Sorten bitter. Die weissen oder braunen, glatten, rauen oder gefurchten, bis 2 cm langen Samen weisen oft 2 hornförmige Ausstülpungen auf; sie sind von weisser Pulpe umgeben. Beim Altern schrumpft das Fleisch der Kalebasse, und es verbleiben zuletzt nur die harte, holzige, braune Schale und die Samen. ☹ Als Nahrungsmittel von zweitrangiger Bedeutung. Junge Früchte nicht bitterer Sorten werden gedünstet oder gekocht meist ohne Samen als Gemüse gegessen; in Scheiben geschnitten, lassen sie sich durch Trocknen konservieren. Die Samen können gekocht beispielsweise als Beigabe zu Suppen verwendet werden. In Indien werden die Früchte mit einer würzigen Mischung aus Kartoffeln, Koriander, und Ingwer gefüllt und geschmort; oder die Kalebasse wird geraspelt und mit Gewürzen, Mehl und Kräutern gemischt zu Bällchen geformt und frittiert. In Japan werden dünne Streifen getrocknet und wie essbares Küchengarn verwendet. Essbar sind auch die jungen Triebe und Blätter. Aus Kalebassen werden auch Löffel, Kellen und Trinkgefässe, Öl- und Wasserbehälter, Schüsseln u.a. hergestellt. ✖ Kann nicht roh gegessen werden; bittere Flaschen-K. sind ungeniessbar und giftig. Enthält Carotin für gesunde Zellen, wird zum Entwässern bei Ödemen und bei trockenem Husten verabreicht. ☒ Anbau überall in den Tropen, v.a. Indien und Thailand sowie Japan. (→Kürbis; →Winterkürbis)

Flavedo (lat.) : Saftig-fester Teil der Schale von Zitrusfrüchten, die zahlreiche Drüsen mit ätherischen Ölen aufweist. Die Aussenschale (Exokarp) ist dünn, wachsig und mit dem F. fest verbunden. (→Perikarp)

Flavonoide (engl.) : Gelbe oder rote bis blaue natürliche Pflanzenfarbstoffe, die mit der Nahrung in den tierischen und menschlichen Körper gelangen, für den sie wichtig sind als Redoxsystem, Wasserstoff-Akzeptor und Schutzstoff gegen Autoxidation von Vitamin C und Adrenalin.

Fleisch : Als F. werden die für den menschlichen Verzehr geeigneten Teile warmblütiger Tiere bezeichnet, wobei man zwischen rotem F. (Hammel, Lamm, Rind, Pferd), weissem F. (Kalb, Schwein, Kaninchen, Geflügel) und dunklem F. (Wild) unterscheidet. Bei Schlachttieren beträgt der Anteil an Muskel-F. im Allgemeinen 35 und 65 %. Das Muskelgewebe besteht überwiegend aus langen, zarten Fasern, die durch das Bindegewebe zusammengehalten werden. Wie zart ein F.stück ist, hängt von der Menge des enthaltenen Bindegewebes ab, das sich aus zwei Stoffen zusammensetzt, die unterschiedlich auf Hitze reagieren: das weisse Kollagen, das in Verbindung mit Flüssigkeit durch Erhitzen zu Gelatine wird, und das harte gelbe Elastin, das auch durch Hitzeeinwirkung nicht weich wird. Je härter und länger ein Muskel arbeitet, umso entwickelter, voluminöser und härter ist auch das Bindegewebe und desto zäher wird das F. Da nicht alle Muskeln im Körper eines Tieres gleich stark beansprucht werden, kommt es bei der Qualität des F. auf den Körperteil an, von dem es stammt. Aus dem Mittelteil (Rücken), zu dem auch Filet und Lende gehören, werden die zartesten F.-stücke geschnitten, während die mittelzarten Teile aus dem Schlegel und die zäheren Stücke aus dem Vorderteil (Flanke, Haxe, Bruststück, Schulter, Nacken und Querrippe) stammen. Beim F.kauf sollte man immer vor Augen haben, wie es später zubereitet werden soll, da es sich nicht lohnt, für ein zartes Stück viel Geld auszugeben, wenn es längere Zeit gegart wird. Ausserdem müssen beim Einkauf je nach F.stück auch Knochen, Knorpel und Fett mitberücksichtigt werden. F. sollte zarte Fasern haben und sich fest und glatt anfühlen. Weiches F. ist dagegen nicht zu empfehlen, da es wahrscheinlich nicht mehr frisch ist. Qualitativ gutes Rind-F. ist hellrot und glänzt, während Schweine-F. rosa, Hammel dunkelrosa und Lamm-F. blassrosa sein

sollte. Beim Kalb-F. ist die Farbe davon abhängig, womit das Kalb ernährt worden ist; wenn es v.a. mit Getreide gefüttert wurde, ist das F. stärker rosa gefärbt, als wenn es mit Milch aufgezogen wurde. Entsprechend der jeweiligen Tierart werden die Tiere nach dem Schlachten in zahlreiche Stücke zerteilt, wobei die F.schnitte von Land zu Land sehr unterschiedlich sein können. ☹ F. lässt sich auf vielerlei Weise zubereiten, wie braten im Backofen, grillieren und fritieren, braten in der Pfanne, schmoren, kochen und garen in der Mikrowelle. Je nach F.stück und Zubereitungsart kann dies sehr einfach oder auch sehr aufwändig sein. In den meisten Fällen wird F. vor dem Verzehr gegart, gelegentlich aber auch roh zubereitet, wie etwa Tatar oder die italienische Vorspeise Carpaccio. F., das roh verzehrt wird, muss absolut frisch sein. Bei manchen F.stücken empfiehlt es sich, sie mit Hilfe bestimmter Methoden so vorzubereiten, dass sie zarter und aromatischer werden und beim Garen nicht austrocknen. ✖ Die Zusammensetzung des F. hängt u.a. ab von der jeweiligen Tierart und Rasse, dem Alter, dem Geschlecht und der Ernährung. Einige dieser Faktoren beeinflussen den Gehalt an Myoglobin (Muskelfarbstoff), das die Rotfärbung des F. verursacht. Einige Nährstoffe sind in ihrer Quantität konstanter als andere: F. besteht zu etwa 19 % aus Eiweiss, wobei fettes F. weniger Eiweiss besitzt als mageres F.; der Fettgehalt der einzelnen F.stücke liegt zwischen 2 und 10 %; 100 g rohes mageres F. liefern etwa 100 kcal. Mit Ausnahme von Innereien wie Herz, Nieren und besonders Leber enthält F. keine Ballaststoffe und kaum Kohlenhydrate. Diese treten in Form von Glykogen auf, das dem F. ein mildes Aroma verleiht. Nach dem Schlachten wird es in Milchsäure umgewandelt, durch die das F. fest wird. F. ist eine ausgezeichnete Quelle für B-Vitamine; insb. Vitamin B12 ist reichlich bei Rind, Kalb und Lamm vertreten, Vitamin B1 v.a. im Schweine-F. Ausserdem enthält F. viel Zink und Selen sowie Phosphor und Eisen, wobei Zink und Eisen v.a. in Rind-, Kalb- und Lamm-F. vorhanden sind. Innereien sind reich an Vitamin A und Eisen. Die meisten Vitamine und Mineralstoffe bleiben auch beim Kochen erhalten. Im Gegensatz zu pflanzlichem Eiweiss ist das tierische Eiweiss optimal für die menschliche Ernährung, denn es enthält alle essenziellen Aminosäuren in gut aufeinander abgestimmter Menge. Zudem wird Eiweiss, das aus tierischen Produkten stammt, sehr leicht vom menschlichen Körper aufgenommen - es hat eine gute Bioverfügbarkeit. Tierisches Fett besteht weitgehend aus gesättigten Fettsäuren und enthält zwischen 45 und 75 mg Cholesterin pro 100 g rohem F. Bei Innereien liegt der Cholesteringehalt sogar noch höher: 100 g Leber enthalten 300 mg, die gleiche Menge Herz 150 mg, und in 100 g Zunge sind 100 mg Cholesterin enthalten. Durch nicht zu häufigen F.konsum sowie durch den Verzehr von magerem F. und das Entfernen von allem sichtbaren Fett lässt sich die Fett- bzw. Cholesterinaufnahme reduzieren und damit Beschwerden und Krankheiten vorbeugen, die mit einem zu hohen Fettverbrauch bzw. mit einer zu hohen Cholesterinaufnahme verbunden sind. (→Geflügel; →Hackfleisch; →Innereien; →Kalb; →Kaninchen; →Lamm; →Rind; →Schaf; →Schwein; →Wildbret; →Wildgeflügel)

Fleisch nach chinesischer Art : Zwischen der chinesischen und der europäischen Art, Fleisch zuzubereiten, besteht ein grundsätzlicher Unterschied. In China wird Fleisch entweder in Scheiben oder andere kleine, mundgerechte Stücke geschnitten oder gehackt. Die Zubereitung eines Fleischgerichtes erfordert oft mehrere Arbeitsgänge, bis es endlich auf den Tisch kommt: Fleisch wird marinieren, gedämpft, gewürzt und schliesslich fritiert, gebraten oder grilliert. Fleisch lässt sich ideal mit den verschiedensten Gemüsen, anderen Fleischsorten, Fischen und Schalentieren in einem Gericht kombinieren. Im Gegensatz zu den Essgewohnheiten im Westen, wo jede Person ihr eigenes Gericht isst, wird in China jedes Gericht mit allen am Tisch anwesenden Personen geteilt. Wenn es in der chinesischen Küche nur wenig Rindfleischrezepte gibt, so ist dies darauf zurückzuführen, dass Rindfleisch weit weniger gebräuchlich ist als etwa Schweinefleisch und Poulet. Nicht alle Stücke beim Rind sind so zart wie Schweinefleisch oder Poulet. Zudem ist das Rind ein Arbeitstier, das auf den Feldern gebraucht wird und dort weit nützlicher ist; und für eine Rinderzucht benötigt man sehr viel Land. Schweine und Geflügel hingegen sind leichter zu züchten; ausserdem können von diesen Tieren wirklich alle Teile in der Küche verwendet werden (auch Schweinsfüsse oder Schweinsohren etc.). Für die moslemische Bevölkerungsgruppe in Nordchina bilden Schaf- und Lammfleisch einen wichtigen Teil ihrer Nahrung: es gibt dort Restaurants, die sich auf die Zubereitung solcher Fleischsorten spezialisiert haben. (→Fleisch)

Fleischbällchen : Hackfleischbällchen; →Fleischklops

Fleischbratling : Hacksteak; →Frikadelle

Fleischbrühe : Klare Suppe; darunter versteht man eine Bouillon, die durch Mitsieden von Fleisch und/oder Fleischextrakt, auch (vorher angebratenen) Knochen, mit Möhren, Knollensellerie, Petersilienwurzeln, Lauch, Weissen Rüben usw. geschmacklich verstärkt wurde. (→Brühe; →Suppen nach chinesischer Art)

Fleischerzeugnisse : Fleisch- und Wurstwaren wurden früher meist aus Schweinefleisch und Innereien hergestellt, heute finden dagegen auch das Fleisch und die Organe anderer Tiere Verwendung. Ursprünglich dienten Fleisch- und Wursterzeugnisse dazu, auch die weniger gefragten Teile des Schweins zu verwerten, insbesondere Gedärme, Kopf, Gurgel und Speiseröhre. Schon in der Römerzeit wurden diese Fleischteile durch das römische Lex Porcella, das festlegte, wie Schweine gehalten und geschlachtet werden mussten

und wie das Fleisch zu verwerten war, nach genauen Vorschriften zubereitet. Seit dieser Zeit gehört das Schwein zu den wichtigsten Fleischlieferanten. Vor allem in Ländern mit langen, strengen Wintern, welche die Weidezeit sehr einschränkten, wurden die Schweine im Spätherbst geschlachtet und zu Speck, Sülze, Fleisch- und Leberpasteten, Schmalz, Schinken und Wurst verarbeitet, die als wesentlicher Bestandteil der Ernährung über den Winter halfen. Jahrhundertlang galten diese Fleisch- und Wurstwaren als eher minderwertig und wurden nur von der ländlichen Bevölkerung verwendet, doch Anfang des 19. Jh. nahm ihr Ansehen durch zunehmende Verfeinerung so weit zu, dass sie auch in der gehobenen Küche immer gefragter wurden. Heute werden neben dem Schwein längst auch andere Nutztiere wie Rind, Kalb, Geflügel und Wild für zahlreiche Wurst- und Fleischzubereitungen verwendet. Die Rezepturen dafür sind so vielfältig, dass sie sich nicht nur je nach Kontinent und Land sehr stark voneinander unterscheiden, sondern auch innerhalb eines Landes oftmals von Region zu Region in vielen verschiedenen Varianten angeboten werden. Dabei sind traditionelle Rezepte ebenso gefragt wie neue interessante Kombinationen und Würzmischungen. Ausserdem hat (besonders im Westen) das zunehmende Bewusstsein für eine gesündere Ernährung in den letzten Jahren dazu beigetragen, dass immer mehr Wursterzeugnisse mit niedrigerem Fettgehalt auf den Markt kommen. Auch Zusatzstoffe zur Konservierung oder als Geschmacksverstärker bzw. zur optischen Verbesserung, die früher selbstverständlich hingenommen wurden, werden heute angesichts eines wachsenden Anspruchs auf bessere Qualität zunehmend kritischer überprüft. ☹ Fleisch- und Wursterzeugnisse werden - ob warm oder kalt - auf verschiedenste Art zubereitet, wobei jedes Land und jede Region eigene traditionelle und moderne Rezepte besitzt. ✖ Fleisch- und Wursterzeugnisse liefern, in Massen genossen, dem menschlichen Organismus das für die Erhaltung der Gesundheit notwendige tierische Eiweiss, das jedoch immer von pflanzlichem Eiweiss ergänzt werden sollte. Da insbesondere Wurst häufig sehr fettreich ist, mittlerweile aber immer mehr fettärmere Sorten angeboten werden, ist es ratsam, sich im Hinblick auf den generell zu hohen Fettverbrauch möglichst auf fettreduzierte Sorten zu beschränken. (→Blutwurst; →Speck; →Schinken; →Wurst)

Fleischfarce : →Fleischfüllung

Fleischfond : →Brühe

Fleisch-Fondue : →Fondue Chinoise; →Sukiyaki

Fleischfüllung : Masse aus fein zerkleinertem Fleisch mit stärkehaltigen Lockerungsmitteln und Ei, auch Sahne, zum Füllen von Braten, Geflügel, Chinesischen Ravioli, Rouladen usw.

Fleischjus : Nahr- und schmackhafter brauner Saft, der beim Garen von Fleisch austritt und meist mit Knochen und Gemüse würzig, konzentriert wird, so dass er nach Entfetten beim Erkalten geliert. (→Bratensatz)

Fleischklops, Fleischbällchen : Kugeliges ellipsenförmiges oder flachovales Klösschen aus mind. 70 % gehacktem Fleisch mit Ei, Lockerungsmitteln (Brot, Brötchen o.ä.) und würzenden Zutaten, gegart und meist gebraten. (→Bulette; →Kloss)

Fleischsaft : →Fleischjus

Fleischvergiftung : Eine durch den Verzehr von bakteriell verseuchtem (meist durch Salmonellen, Staphylokokken oder Clostridium botulinum (→Botulismus) oder durch Fäulnisprozesse mit Eiweisszersetzungsprodukten vergiftetem Fleisch hervorgerufene Magen-Darm-Entzündung, die sich meist durch Brechdurchfall äussert. Unverzögliche ärztliche Behandlung ist in allen Fällen von Fleischvergiftung erforderlich.

Fleischvogel (schwdt.) : →Roulade

Fleurons (frz.) : Kleines Blätterteiggebäck zum Garnieren von gewissen Fischgerichten.

Fliegender Fisch : (*Exocoetus volitans*) Dieser Hochseebewohner aus der Familie der Flugfische (*Exocoetidae*) wird bis zu 18 cm lang. Er hat einen langgestreckten Körper mit weit nach hinten gerückter Rückenflosse und hochangesetzten, tragflügelähnlichen Brustflossen. Bei Gefahr setzt er zum „Gleitflug“ an, der 200 m weit sein kann. ☹ Sie schmecken am besten fritiert (mit „Flügel“). ✉ Alle tropischen Gewässer, seltener auch im Mittelmeer.

Flockiger Champignon : →Champignons

Flügelauster : Gehört zu einer Gruppe pazifischer, austernähnlichen Muscheln; →Austern

Flügelbohne, Goabohne : (*Psophocarpus tetragonolobus*) Ausdauernde, krautige, kahle Schlingpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) mit 2 - 5 m langen, gerippten Trieben. An ihren Wurzeln entwickeln sich nahe der Bodenoberfläche horizontal wachsende spindelförmige Knollen. Die vierkantigen, 6 - 40 cm langen und 1,5 - 4 cm breiten Hülsenfrüchte zeichnen sich durch 4 gewellte und gekerbte, dünne Flügel von 5 - 15 mm Breite aus; sie sind kahl, rau oder glatt und von hellgrüner Farbe, manchmal violett gefleckt und enthalten 5 - 20 (- 40) rundliche, schwarze, braune, gelbe oder weisse Samen von bis zu 1 cm Durchmesser. ☉ F. ist eine der bedeutendsten Gemüsepflanzen Asiens und Ostafrikas. Fast alle Teile einschliesslich der Wurzeln liefern eiweissreiche Nahrung. Hauptsächlich werden die unreifen ganzen Hülsen gekocht oder gedünstet verzehrt. Reife Samen dienen gekocht oder geröstet als Gemüse oder Zutat zu Speisen und lassen sich wie Sojabohnen zur Herstellung von Öl, vegetarischer „Milch“ und pflanzlichem „Käse“ sowie Tofu verwenden. Besonders proteinreich sind die knolligen Wurzeln, die ebenso wie die jungen Triebe, Blätter und Blüten als Gemüse zubereitet oder roh gegessen werden. ☒ Herkunftsgebiet wird das tropische Asien oder O-Afrika vermutet, heute wird die Art auch in anderen tropischen Regionen kultiviert. (→Bohnen)

Flügelgurke, Luffagurke : (*Luffa acutangula*) Kräftige, einjährige, schlingende Gemüsepflanze aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit fünfkantigen Stängeln und behaarten, 3 - oder mehrteiligen Ranken. Die Beerenfrüchte sind lang-keulenförmig, zum Stiel verjüngt, mit 10 auffälligen, hervortretenden, leicht holzigen Längsrippen; sie erreichen Längen von 15 - 60 cm und Durchmesser von 4 - 12 cm. Im jungen Zustand haben die Früchte eine etwa 1 mm dicke, matt grüne, schwach runzelige Aussenschale und grünlichweisses, festes, saftiges Fruchtfleisch von mildem, süsslichem Geschmack. Die zahlreichen flachen, ovalen oder eiförmigen, zugespitzten, weisslichen oder schwarzen, narbigen Samen sind etwa 1 x 0,7 cm gross und von saftigen, glasigen Samenmänteln umgeben; sie liegen in dem relativ trockenen, weissen Mark der Fruchthöhle. Zur Reife werden die F. bitter und trocken, entwickeln ein starkes Faserskelett, und ihre Schale wird strohbraun und papierartig dünn. ☉ Unreife F. werden gedünstet oder gekocht als Gemüse sowie als Zutat von Speisen gegessen. In Scheiben geschnitten und getrocknet lassen sich F. lange aufbewahren, um später eingeweicht zubereitet zu werden. Junge F. süsser Kultursorten schmecken wie Salatgurken und können wie diese roh verzehrt oder süßsauer eingelegt werden. Reife, gelbliche Früchte sind ungeniessbar. Junge Blätter und Blütenknospen werden als Gemüse zubereitet. Das Faserskelett reifer Früchte kann ähnlich wie das der →Schwamm-G. verwendet werden. ✖ Der Saft der Pflanze ist schweisshemmend und wird in Asien zur Hautpflege benutzt. ☒ Vermtl. in Indien; wird in den Tropen und Subtropen weltweit häufig kultiviert. (→Gurke)

Flugfische : (*Exocoetidae*) Diese Familie gehört zur Ordnung der Ährenfischartigen Fische. Es sind meist Hochseebewohner. Sie kommen in allen tropischen Gewässern vor. Ihre Mitglieder haben einen langgestreckten Körper mit weit nach hinten gerückter Rückenflosse und hochangesetzten, tragflügelähnlichen Brustflossen. Bei Gefahr setzen sie zum „Gleitflug“ an, der 200 m weit sein kann. (→Fische; →Fliegender Fisch; →Meeresfische)

Flugwild : →Wildgeflügel

Flunder : (*Platichthys flesus*) Zur Familie der Schollen (*Pleuronectidae*) gehörender Plattfisch mit ovalem Körper, der von kleinen Schuppen besetzt ist und dornige Hautwarzen entlang der Seitenlinie und an der Basis der Rücken- und Afterflosse aufweist. Die F. ernährt sich von Kleinkrebsen, Garnelen und kleinen Fischen und wird bis 50 cm lang. ☉ Fleisch von hervorragender Qualität. Mit ihrem besonders mageren, zarten Fleisch schmeckt sie sehr fein in Butter gebraten.

Fluor : Anorganisches chemisches Element (F), das der menschlichen Organismus im Gegensatz zu den Mineralstoffen nur in kleinsten Mengen (Spurenelement) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen lebenswichtig ist, jedoch keine Energie liefert. (→Mineralstoffe; →Spurenelemente)

Fluoride : Die Salze von →Fluor heissen F. ✖ Sie werden zur Kariesvorbeugung verwendet.

Flussaal : (*Anguilla* sp.) Gattung eines räuberischen schlangenförmigen Knochenfisches der katadromen Art aus der Familie der Flussaale (*Anguillidae*). Diese Familie enthält nur eine einzige Gattung (*Anguilla*), die jedoch mit 16 Arten an allen Meeresküsten (ausser der Westküste Amerikas sowie dem Südatlantik) vertreten ist. Er ist mit kleinen ovalen Schuppen überzogen, kann bis zu 2 m lang und über 4,5 kg schwer werden, wobei das Männchen kleiner ist als das Weibchen. Der Europäische F. (*Anguilla anguilla*) lebt an den Küsten Europas, Australiens und Neuseelands ist v.a. in Europa und Japan sehr beliebt. Der Amerikanische F. (*Anguilla rostrata*) kommt hauptsächlich entlang der amerikanischen Atlantikküste vor und ist mit der Spezies *A. anguilla* eng verwandt. Der F. hat einen kleinen Kopf, starke Kiefer und kleine spitze Zähne, die ihn vom Neu-

nauge unterscheiden, mit dem er häufig verwechselt wird. Seine Farbe hängt vom Alter und der Umgebung ab, in der er lebt; Rücken-, Schwanz- und Analflossen bilden zusammen eine einzige grosse Flosse, die sich über den halben Körper erstreckt. Der F. unterscheidet sich von den meisten anderen Fischen dadurch, dass er im Meer geboren wird, die meiste Zeit seines Lebens aber in Süsswasser verbringt und dann ins Meer zurückkehrt, um sich dort zu vermehren. Unlogisch mag erscheinen, dass er deswegen zu den Meeresfischen zählt. F. laichen v.a. in der Sargassosee vor der Küste Bermudas und in den tropischen Regionen des Atlantiks. Dabei legen die Weibchen bis zu 10 Millionen Eier, die sich zu Larven entwickeln und von der Aufwärtströmung in Süssgewässer getragen werden, wo sie von den Männchen befruchtet werden. Während die nordamerikanischen F. 1 Jahr brauchen, um die Süssgewässer zu erreichen, benötigen die europäischen F. 2 - 3 Jahre, um zu den Flüssen und Seen vorzustossen. Dort verbringen die weiblichen F. 10 - 15 Jahre, wohingegen die Männchen nach 8 - 10 Jahren ins Meer zurückkehren. Wenn die europäischen F. im Alter von etwa 3 Jahren die Küsten erreichen, sind sie zwischen 5 und 10 cm lang und noch fast durchsichtig. Diese aromatischen „Glasaale“, von denen etwa 1'000 Stück 500 g wiegen, sind eine gefragte Delikatesse. ☉ F. wird frisch als Filet und in Stücke geschnitten sowie geräuchert, mariniert oder als Konserve angeboten. Vor dem Garen sollte die dicke Haut entfernt werden, indem man den F. in Stücke geschnitten 1 - 2 Minuten in kochendes Wasser gibt oder kurz grilliert, bis die Haut Blasen wirft, und diese danach abzieht (beim Grillieren wird auch überflüssiges Fett entfernt). F. wird häufig grilliert, sautiert, geräuchert oder gedünstet und schmeckt in Eintopfgerichten und Suppen wie etwa der Matelote oder der Bouillabaisse. Durch das feste Fleisch dauert der Erhitzungsprozess recht lange, weshalb v.a. grössere F. nicht gebraten werden sollten, da sie leicht ansetzen, bevor sie gar sind. Nicht empfehlenswert sind Zubereitungsarten, die den Fettgehalt erhöhen. Wird F. gebraten, sollte man ihn zuerst 8 - 12 Minuten in Salzwasser unter Zugabe von 1 - 2 TL Zitronensaft dünsten. Das Fleisch ist zart und fest. F. sind leicht zu entgräten; bei grösseren F. kann ein Grossteil des Fetts leicht entfernt werden, da es zwischen Fleisch und Haut liegt. ✖ Roher F. ist sehr fett und enthält reichlich Vitamin A und D. Das F.blut enthält das Nervengift Ichthyotoxin, das durch Kochen oder Räuchern jedoch zerstört wird. ☒ Küstengewässer. (→Aalartige Fische; →Fische; →Meeraal; →Meeresfische)

Flussbarsch : (*Perca fluviatilis*) Gehört zur artenreichen Familie der Echten Barsche (*Percidae*) und ist einer der wenigen Süsswasserfische, die sich auch zeitweise in Brackwasser aufhalten können. In Seen kann man oft, je nach ihrem Wohngebiet, 3 Barschformen unterscheiden: den „Krautbarsch“, der sich vorwiegend zwischen Pflanzenbewuchs aufhält, den „Jagebarsch“, der sich im Freiwasser aufhält, und den „Tiefenbarsch“, der in Tiefen von 50 m lebt. Der F. hat einen länglichen, seitlich zusammengedrückten Körper. Sein spitz zulaufender Kopf macht ein Drittel seiner Körperlänge aus, und sein grosses Maul ist mit zahlreichen dünnen Zähnen ausgestattet. Die beiden angrenzenden Rückenflossen sind von bräunlichem Grün, während die anderen Flossen rot oder orange sind. Seine Vorderflosse besteht aus schmalen Dornen, die zweite Rückenflosse hat einen Dorn und die Analflosse zwei Dornen. F. werden zwischen 25 und 50 cm lang und können bis zu 4 kg erreichen, ihr Durchschnittsgewicht liegt jedoch eher bei 500 g. Die Haut ist von kleinen harten Schuppen bedeckt, die auf der Oberseite meist olivfarben, auf der Unterseite weiss sind. Die gelblichen Flanken werden von sechs bis acht vertikalen Bändern überzogen. ☉ Am besten schuppt man den F. gleich nach dem Fang, da die Schuppen sonst nur sehr schwer zu entfernen sind, oder man taucht den Fisch vor dem Schuppen einige Sekunden in kochendes Wasser. Eine weitere Möglichkeit ist, den Fisch zu häuten. Vorsicht vor den Dornen an den Flossen! Der sehr grätenreiche F. hat mageres, festes, köstlich schmeckendes weisses Fleisch, weshalb man Rezepte vermeiden sollte, die seinen Geschmack überdecken. Besonders gut geeignet sind Karpfen- und Forellenrezepte. F. kann im Ganzen oder filetiert zubereitet werden. Oft wird er gedünstet, gedämpft oder mit etwas Mehl bestäubt in Butter gebraten. ✖ F. ist reich an Nikotinsäure, Vitamin B12, Phosphor und Kalium. ☒ Europa über Sibirien bis weit ins nörliche Asien in fliessenden Gewässern bis in 1'000 m Höhe ü.M. (→Fische; →Süswasserfische)

Flussbarsch (Gefleckter -) : Süswasserfisch aus der Familie der →Sonnenbarsche

Flüssige Zucker : →Zucker (Flüssige -)

Flusskrebse : Langschwänzige Bodenkrebse, die in Flüssen, Seen, Bächen und Teichen leben. Es gibt mehr als 300 Krebsarten auf der Welt, die nur in Süswasser leben. 250 Arten und Unterarten davon sind in Nordamerika beheimatet. Allein im US-Staat Louisiana gibt es 29 Arten. Dagegen kommen Süswasserkrebse in Afrika und in grossen Teilen Asiens ursprünglich überhaupt nicht vor. Dort gibt es hauptsächlich Süswasserkrabben der Untergruppe *Brachyura*. Die grössten F. der Welt, die ein Gewicht von 6 kg erreichen können, gibt es auf der australischen Insel Tasmanien, der kleinste (in Amerika) misst nur knappe 3 cm. Die wichtigsten Flusskrebse-Familien sind die *Astacidae*, die *Cambaridae* und die *Parastacidae*. Während die *Astacidae* und *Cambaridae* nur in der nördlichen Hemisphäre vorkommen, sind die *Parastacidae* in der südlichen Hemisphäre beheimatet. Keine dieser Familien kommt im südostasiatischen Raum vor; lediglich in Australien und Neuseeland sind aus der Familie der *Parastacidae* die nachfolgend aufgeführten Arten verbreitet:

Australkrebs : (*Euastacus armatus*) Zweitgrösster Süsswasserkrebs der Welt aus der Familie der Flusskrebse der südlichen Hemisphäre (*Parastacidae*). Er kann bis zu 50 cm lang werden. ☒ O-Australien, in den Flüssen von New South Wales, Queensland und Victoria, aber auch in Tasmanien zu finden.

Gilgie : (*Cherax plebejus* - *Cherax glaber*) Beide Arten aus der Familie der Flusskrebse der südlichen Hemisphäre (*Parastacidae*) können auch längere Trockenperioden überleben, indem sie sich eingraben oder in Erdhöhlen zurückziehen. ☒ W-Australien.

Grosser Australkrebs : (*Cherax tenuimanus*) Drittgrösster Flusskrebs der Welt aus der Familie der Flusskrebse der südlichen Hemisphäre (*Parastacidae*). Er erreicht ein Gewicht von bis zu 2 kg, vereinzelt wurden sogar schon 2,7 kg schwere Exemplare gefangen. Sein besonderes Erkennungsmerkmal sind 5 kielförmige Rippen auf dem Kopfteil, ausserdem hat er 2 charakteristische Stacheln auf dem Schwanzende. Er wird seit 1976 in Aquakulturen gezüchtet. ☹ Wegen seines Wohlgeschmacks sehr populär und gefragt. ☒ SW-Australien.

Neuseelandkrebse : (*Paranephrops*) Drei Arten dieser kleinen Gattung aus der Familie der Flusskrebse der südlichen Hemisphäre (*Parastacidae*) sind auf der Südinsel Neuseelands beheimatet. Eine von Ihnen (*Paranephrops planifrons*) ist auch auf der Nordinsel verbreitet. ☒ Neuseeland

Tasmanischer Krebs : (*Astacopsis gouldi*) Der in den Flüssen der Insel Tasmanien lebende Krebs aus der Familie der Flusskrebse der südlichen Hemisphäre (*Parastacidae*) ist der grösste Süsswasserkrebs überhaupt. Er kann bis zu 6 kg wiegen. ☒ Auf der Insel Tasmanien und in O-Australien zu finden.

Yabbie : (*Cherax destructor*) Diese Krebsgattung aus der Familie der Flusskrebse der südlichen Hemisphäre (*Parastacidae*) erinnert an den europäischen Steinkrebs. Er kann längere Trockenperioden überleben, indem er sich eingräbt oder in Erdhöhlen zurückzieht. ☒ SO-Australien und W-Australien.

☉ F. werden lebend, gekocht, eingefroren oder als Konserve angeboten. Gegarte F. sollten angenehm duften und eine feste Schale und intakte Scheren haben. Vor dem Kochen muss zuerst der Darm entfernt werden, da das Fleisch sonst leicht bitter werden (bei gefrorenem F. ist er meist schon entfernt). Dafür zieht man entweder sanft an der kleinen Flosse unterhalb des Schwanzes oder macht einen Längsschnitt mit der Messerspitze und holt anschliessend den Darm heraus. Dies sollte allerdings erst unmittelbar vor der Zubereitung geschehen, da das Fleisch sonst schnell an Aroma verliert. Da die Scheren nur sehr wenig Fleisch enthalten, wird beim F. nur der Schwanzteil verzehrt. Die Schale lässt sich zerstampfen und zum Würzen von Fischsud, Fischsuppen oder Butter verwenden. F. werden wie Hummer, Krabben und Garnelen zubereitet und können auch an deren Stelle verwendet werden. F. werden am besten 5 bis 8 Minuten im Fischsud gekocht. Gedämpft beträgt die Garzeit 10 bis 12 Minuten, grilliert benötigen sie 3 bis 5 Minuten pro Seite. ✖ F. sind reich an Nikotinsäure, Vitamin B12, Kalium, Phosphor und Kupfer. (→Krustentiere; →Panzerkrebse; →Zehnfüssler)

Flussneunauge : Primitivste Wirbeltiergruppe in Meer und Süsswasser; →Neunaugen

Fohlen : Junges Pferd; →Pferde

Folsäure : (*Pteroylglutaminsäure*) Substanz aus der Gruppe der wasserlöslichen B2-Vitamine, von grosser Bedeutung im Zellstoffwechsel; findet sich in vielen Lebensmitteln (z.B. Rinderleber, Weizenkeime, Kirchererbsen, grüne Pflanzenblätter, Hefe), ist hitze- und lichtempfindlich; ihr Fehlen im Körper bewirkt Verzögerung der Zellteilung und v.a. eine Störung der Blutbildung. F. gilt als Futter fürs Rückenmark. ✖ Eine ausreichende Versorgung mit F. senkt das Risiko von Herzgefäss-Erkrankungen. Vor und während der Schwangerschaft ist eine genügende F.-Aufnahme wichtig. Genügend Folsäure hilft, pränatale Schäden wie etwa die „Spina bifida“, den offenen Rücken, zu verhindern. Blutarmut, Störungen des zentralen Nervensystemes oder Depressionen können durch einen Mangel an F. hervorgerufen werden. (→Vitamine)

Foncieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *foncer* (einen Boden machen). Eine Back-, Pastetenform mit Teig auslegen; Topfboden mit Speckscheiben, (Wurzel-)Gemüse belgen.

Fond (frz.) : Extrakt, der beim Garen von Schal- und Krustentieren, Fisch, Fleisch oder Gemüse gewonnen wird. Er dient als Grundlage (Grundbrühe) für Saucen und Suppen. (→Brühe)

Fondue (frz.) : Auf deutsch Geschmolzenes. Das erste F. wurde vermutlich in der französischen Schweiz aus geschmolzenem Käse zubereitet. Heute gibt es neben dem Käsefondue auch F. mit Fleisch, Fisch und Gemüse sowie süsse F. mit Schokolade und Obst.

Fondue (Chinesisches -) : →Fondue nach chinesischer Art; →Feuertopf

Fondue chinoise (frz.) : „Chinesisches“ Fondue, wie es nur bei uns im Westen, aber niemals in China gegessen wird; dünne Scheiben von zartem Rind-, auch Kalb-, Schweinefleisch (Filet, Hüfte) oder Hühnchen-, Truthahnbrust werden aufgerollt auf ein Holzspiesschen gesteckt und in kräftige, brodelnde Brühe von Rind

oder Huhn getunkt; dazu reicht man nach Belieben verschiedene Dipsaucen (Béarnaise, Curry, Ketchup, Knoblauch, Mayonnaise, Meerrettich, Paprika, Remoulade, Tatar, Tomaten, Vinaigrette usw.), rohes Gemüse, Salate, Würzzutaten (Chutneys, Cornichons, Erdnüsschen, Essiggurken, Maiskölbchen, Mixed Pickles, Oliven, Perlzwiebelchen, Senffrüchte, süßsaure Früchte usw.), Kartoffelchips, Trochenreis, Brötchen, Toasts. Zuletzt wird in Tassen die Bouillon (mit Nüdelchen, Sherry, Port-, Weisswein verfeinert) serviert. (→Fondue nach chinesischer Art; →Feuertopf)

Fondue (Japanisches -) : →Sukiyaki

Fondue nach chinesischer Art : Das in der Schweiz unter dem Namen „Fondue Chinoise“ bekannte Gericht und das echte chinesische Fondue, der „Huo Guo“, haben nicht viel gemeinsam. Trotz der Bezeichnung „Fondue“ (auf Deutsch „geschmolzen“), haben übrigens weder das Fondue Chinoise noch das Fondue Bourguignonne etwas mit Geschmolzenem zu tun. In einem Punkt sind sie aber gleich, wird doch bei all diesen Gerichten ein Stück Brot oder Fleisch in Käse, Öl oder Bouillon eingetaucht. Das echte chinesische Fondue, so wie es in China gegessen wird, wird je nach Region anders benannt: Feuertopf in der Mongolei und in Fujian, Da Bin Lo in Guangdong, Dampfschiff in Malaysia oder auch Chrysanthementopf. Das Angenehme an diesem Gericht ist, dass alle Gäste bei der Zubereitung der Speisen dabei sein können, da die Garzeit der verwendeten Zutaten - und das ist das Geheimnis dieser Spezialität - äusserst kurz ist (weniger als eine Minute). In der Mitte des Tisches steht ein Topf, gefüllt mit heisser Bouillon, in die alle Zutaten getaucht werden. In der Regel bestehen chinesische Feuertöpfe aus Kupfer oder Messing: Es handelt sich um ein rundes Gefäss, das auf ein Gitter über ein Kohlenfeuer gestellt wird. Durch seinen Kamin in der Mitte erhitzt das Feuer die Bouillon. Heute gibt es auch elektrische Feuertöpfe. Ein Fondue-Caquelon ist übrigens ein passender Ersatz für einen Feuertopf. Die Zutaten werden mit Stäbchen oder mit kleinen Messingsieben in die Bouillon getaucht und erst wieder herausgenommen, wenn die Speisen gar sind. Anschliessend werden Fleisch, Fisch und Geflügel in verschiedene Saucen getunkt und gegessen. Reis oder Nudeln dürfen natürlich nicht fehlen. Am Schluss, wenn alle fertiggegessen haben, wird als Krönung des Essens die würzige Bouillon serviert. (→Feuertopf; →Shi Jin Huo Guo)

Forelle : (*Salmo* spp.) Die zur Familie der Lachsfische (*Salmonidae*) gehörende Gattung ist in den kalten Gewässern von Seen und Flüssen wie auch im Meer zu Hause; die im Meer lebenden F. sind sog. anadrome Arten, denn sie kehren zum Laichen ins Süsswasser zurück. Sie haben einen länglichen, seitlich leicht zusammengedrückten Körper, spitze Zähne und ein zartes, aromatisches Fleisch. Die F. war der erste Fisch, der je in Gefangenschaft gezüchtet wurde, wobei v.a. die Regenbogen-F. bei den Züchtern beliebt ist. Zu den bekanntesten Arten gehören:

Bachforelle : (*Salmo trutta rario*) Wird bis zu 40 cm lang und ist eine standorttreue Zwergform, die kühle und sauerstoffreiche Fliessgewässer in ganz Europa bis zum Ural und in Kleinasien bewohnt. Auch in aussereuropäischen Flüssen wurde sie mit Erfolg eingebürgert. ☹ Die schmackhafteste Forelle. (→Süswasserfische)

Fjordforelle : (*Oncorhynchus mykiss*) Zuchtfisch aus dem Nordmeer mit festem Fleisch, feiner Faserung und von charakteristischer roter Farbe. Die Rotfärbung des Fleisches ist ausgeprägter als bei anderen Salmoniden. Die schlachtreifen F. haben nach 12 Monaten Aufzucht ein Gewicht von durchschnittlich 4 kg. Durch die spezielle Tötungsart (Betäubung im Eiswasser) kann eine Trübung der Augen auftreten und durch die vollständige Entblutung eine Braunfärbung der Kiemen. Die F. weist einen niedrigeren Fettgehalt auf als die meisten anderen Salmonidenarten. ✖ Reich an Proteinen, Vitaminen A, D und B12. Hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Da sich ihr Fett vorwiegend im Bauchraum ansammelt, bietet sie einen relativ niedrigen Fettgehalt. (→Meeresfische)

Lachsforelle : (*Salmo trutta*) Die nur im Süsswasser vorkommende Art ist in Europa zu Hause und gelangte 1883 auch nach Nordamerika. Sie erreicht eine Länge von etwa 40 cm. Das rosafarbene Fleisch ist zart und aromatisch. ☹ Besonders aromatisch, saftig und zart. (→Süswasserfische)

Meerforelle : (*Salmo trutta trutta*) Schwarzgefleckter Wanderfisch, der vom Weissmeer bis Nordspanien vorkommt. Der Laichaufstieg erfolgt von Dezember bis März. Die Jungfische bleiben bis zu 5 Jahre im Süsswasser, bei einer Länge von 15 - 25 cm wandern sie ins Meer ab. Dort bleiben sie wiederum etwa 5 Jahre, bis sie zum Laichen wieder in die Flüsse aufsteigen. Diese Art wird bis 1,50 m lang und kann ein Gewicht von 1 - 6,5 kg erreichen. Wird auch gezüchtet. ☹ Wird fangfrisch und tiefgekühlt oder geräuchert angeboten. (→Meeresfische)

Regenbogenforelle : (*Salmo gairdneri*) Wanderfisch mit langgestrecktem, seitlich etwas abgeflachtem Körper und stumpfschnauzigem Kopf. Sie ähnelt der Lachsforelle. Ihre Rückenhaut ist metallisch blau, und die Seiten schmückt ein waagerechter breiter Streifen, dessen Farbspektrum von dunkelrosa über hellrot bis violett reicht. Sie ist am Rücken und an den Seiten sowie an der Rückenflosse und den Flossen schwarz gepunktet. Die R. bevorzugt kaltes, klares Wasser, kann jedoch auch in warmen Gewässern leben. Nebst der Stammform, die als Wanderfisch die Küstengewässer bewohnt, gibt es auch eine reine Süswasserform. Höchstlänge der R. 70 cm, bei 7 kg Gewicht. Diese Art ist in allen ihren Formen heute

einer der wirtschaftlich wichtigsten Fische. Wird heute meist gezüchtet (→Fjordforelle). ✖ Mit Abstand der kalorienärmste Fisch. (→Meeresfische; →Süßwasserfische)

Seeforelle : (*Salmo trutta lacustris*) Wird bis 1,40 m lang und bewohnt grosse, tiefe Seen, und zwar des Voralpen- und Alpengebiets (bis in 1800 m Höhe ü.M.), aber auch in Skandinavien, Schottland, Wales und Irland. Das Ablachen erfolgt in den Zuflüssen, in Kiesgruben und in den Seen selbst. (→Süßwasserfische)

☉ F. müssen nicht geschuppt werden und lassen sich leicht filetieren. Der Fisch soll so einfach wie möglich zubereitet werden, damit sein delikates Aroma nicht überdeckt wird. Er kann auf die gleiche Weise wie Lachs serviert werden. Geräuchert schmeckt er besonders gut. ✖ Das Fleisch der verschiedenen Arten ist sehr fein und wohlriechend und hat einen mittleren Fettgehalt. (→Fische)

Forellenbarsch : Süßwasserfisch aus der Familie der →Sonnenbarsche

Forellenkaviar : Forellenrogen (→Kaviar-Ersatz); →Kaviar

Foster's : Markenname für ein australisches →Bier

Fraktionierung, Winterisieren : Verfahrensschritt bei der →Heisspressung (von Rohöl)

Frangipane (ital.) : Ital. Parfumerhersteller, der im 17. Jh. in Paris ein Duftwasser mit bitteren Mandeln kreierte. Gekochte Füllcreme aus Eiern, Milch, Mehl oder Speisestärke, Vanille und zerstoßenen Mandeln; auch Name für Mischung aus Konditor- und Mandelcreme (→Panade)

Frauenmantel : (*Alchemilla xanthochlora* syn. *vulgaris*) Vom Tiefland bis in die Alpen kommen auf Wiesen und im Fels in den gemässigten Zonen der Nordhalbkugel rund 250 Alchemilla-Arten vor. Sie alle gehören zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Allein im Artenkomplex von *Alchemilla vulgaris* agg. Sind über 60 Kleinarten oder Rassen beschrieben worden. Auch die silbrig umrandeten Blätter von *Alchemilla alpina* und ihre verwandten Arten („Silbermänteli“) werden wie der F. verwendet. Die plissierten, weichen Blätter des F. haben mit ihren von „ewigem Tau“ besetzten Rändern und der Tauperle im Zentrum früh das Interesse der Menschen, insbesondere der Alchemisten, geweckt. Ab Mai erheben sich die gelblich-grünen Blütenbüschel des ausdauernden Rosengewächses. ✖ Wie der Name andeutet, machen ihn Gerbstoffe und verwandte Substanzen zu einem speziellen Heilkraut für Frauen. Der Tee wird vorwiegend bei Menstruations- und Unterleibsbeschwerden eingesetzt sowie bei Geburtsvorbereitung. Ausserdem wirkt er heilend bei Entzündungen verschiedener Art. Es ist ein Adstringens.

Fregattenmakrele, Unechter Bonito : Hochseefisch; →Bonito (Unechter -)

Fremdstoffe : Unerwünschte Stoffe, die natürlicherweise in den Lebensmitteln nicht vorkommen, die aber bei der Produktion oder durch Umwelteinflüsse hineingelangen. Zum Beispiel: Pflanzenschutzmittel, Desinfektionsmittel, Quecksilber, Nitrate usw.

Freshwater prawns (engl.) : Rosenberg-Garnele; →Felsengarnelen

Fried (engl.) : gebacken

Frikadelle, Boulette, Bratklops, Bulette, Fleischbratling, Hacksteak : Flach- bis rund-ovaler Kloss aus mit Lockerungsmitteln (eingeweichte Brötchen Semmelmehl, Weissbrot), Salz, Gewürzen, auch Ei und Zwiebeln gebratenes Hackfleisch; kann auch aus Geflügel, Wild, Fisch zubereitet werden. (→Bulette)

Frikassee : Abgeleitet vom französischen Wort *fricasser*, zerkleinern. Man versteht darunter ein Ragout aus hellen Fleischstücken (Kalb, Lamm, Geflügel, auch Fisch in weisser, mit Mehl gebundener, gewürzter (mit Gewürznelken, Lorbeer, Zwiebeln, Muskatnuss, Wein, Zitrone usw.) Sauce gekocht, mit Ei und Sahne legiert. (→Blankett; →Ragout)

Frischer Speck : Ungeräucherter →Speck

Frisée (frz.) : Garten- und Gemüsepflanze; →Endiviansalate

Fritieren : Garprozess in einem Fettbad, bei steigender oder konstanter Temperatur. Ein Hitzeabfall ist bei dieser Grundzubereitungsart unbedingt zu vermeiden. Bei dieser Methode werden die Zutaten in heissem Öl schwimmend gegart. Zweierlei soll erreicht werden: Die Zutaten müssen gleichmässig garen und aussen schön knusprig werden. In der chinesischen Küche wird der Fritiervorgang in zwei oder drei Phasen aufgeteilt

und dabei stets darauf geachtet, dass das Öl die richtige Temperatur hat. Dies gilt v.a. für Zutaten, die mit Teig umhüllt werden. Wenn man die Zutaten in einem einzigen Arbeitsgang fritiert und so lange im heissen Öl belässt, bis sie schliesslich durchgegart sind, bedeutet das für die Teighülle zuviel des Guten. Bei einem grossen Stück Fleisch oder Fisch verfärbt sich der Teig dunkelbraun und wird viel zu hart. Beim zweimaligen Fritieren lässt man das Kochgut erst einmal in mittelheissem Öl zu zwei Dritteln garen und tropft es dann ab. Anschliessend erhitzt man das Öl auf eine höhere Temperatur und fritiert das Gericht fertig. Beim Drei-Phasen-Fritieren taucht man das Kochgut zunächst kurz - für ein Drittel der Garzeit - ins heisse Öl; das reicht gerade aus, um den Teig fest werden zu lassen und die Poren zu schliessen. Dann lässt man die Zutaten abtropfen und erhitzt das Öl wieder auf die ursprüngliche Temperatur. Man gibt das Kochgut hinein, bis es zu zwei Dritteln gegart und der Teig zartgelb gefärbt ist. Noch einmal nimmt man das Ganze heraus und lässt es abtropfen. Schliesslich wird das Öl sehr stark erhitzt, der Fritiervorgang abgeschlossen. Am Schluss sollten die Zutaten von einer goldgelben, knusprigen Kruste umhüllt sein. Ausserdem lieben Chinesen auch Fritiertes ziemlich hell: Je heller, desto feiner. Beim letzten Fritierprozess sollen die Zutaten also oft nur knusprig aber nicht braun werden.

Fritüre : Fettbad zum Backen von Fisch-, Fleisch- oder Geflügelstücken und Gemüse, auch von Meeresfrüchten wie Muscheln, Garnelen und Tintenfischen, etc. In einem Drahtkorb wird das Fritiergut in das siedend heisse Fett getaucht. F. wird auch das Backfett genannt.

Frösche (Echte -) : (*Ranidae*) Familie der Froschlurche mit glatter Haut; Zähne nur im Oberkiefer und am Gaumen. Die Ochsen-F. und Goliath-F. fressen kleine Wirbeltiere, die kleineren Arten Insekten, Schnecken und Würmer. In gemässigten Zonen leben der Wasser-F., See-F., Gras-F., Moor-F. und der Spring-F. ☹ Als Delikatesse gelten die →Froschschenkel. Etwas fader Geschmack, muss deshalb mit Gewürzen, Kräutern, Knoblauch, Saucen zubereitet oder in Teig überbacken werden. ☒ Die Tiere werden meist aus dem Ausland (Indonesien, Zentralasien u.a.) importiert, oft unter qualvollen Umständen gefangen, gezüchtet und transportiert.

Froschfische : (*Batrachoidiformes*) Ordnung der Knochenfische mit der einzigen Familie *Batrachoididae* (etwa 55 Arten); einige Arten mit Giftdrüsen; manche können Laute erzeugen. ☒ Tropische und gemässigte Meere.

Froschfrucht : Hülsenfrucht; →Namnam

Froschlurche : (*Anura - Salientia*) Ordnung der Lurche mit gedrungenem Körper und kurzen Vordergliedmassen; die Hintergliedmassen sind Sprungbeine mit Schwimmhäuten zwischen den Zehen. Die Eier (Laich) werden, oft in Schnüren oder Klumpen, ins Wasser abgelegt und vom Männchen befruchtet. Die ausschlüpfende Larve (Kaulquappe) hat am fusslosen Körper einen Ruderschwanz mit Flossensaum, ferner Raspelzähne für das anfängliche Abweiden von Algen; sie atmet durch Kiemen. Im Verlauf der Entwicklung bilden sich Beine und Lunge, während Kiemen und Ruderschwanz schwinden. Die F. verlassen dann meist das Wasser und ernähren sich von Kleintieren. Zu den F. gehören u.a. Scheibenzügler, Pipakröten, →Kröten, →Laubfrösche und →Frösche.

Froschschenkel : Die muskulösen, enthäuteten Hinterbeine des Gras-, Wasser- und Ochsenfrosches. ☹ Delikater, etwas fader Geschmack, der deshalb mit Gewürzen, Kräutern, Knoblauch, Saucen oder in Teig überbacken werden muss. Am besten von Hand gegessen. (→Frösche)

Früchte, Beeren, Obst : →Obst, Früchte, Beeren

Fruchtgemüse : Dazu zählen etwa Avocado, Aubergine, Chayote, Gurken, Kürbisse, Okra, Olive und Paprikaschote; d.h. Gemüse, deren Früchte wir essen. Im Unterschied etwa zu Samen wie Bohnenkerne oder Wurzelknollen wie Maniok. (→Gemüse)

Fruchtmark : Ein aus passierten Früchten hergestelltes Mus für Fruchtglace und Fruchtsauce.

Fruchtnektar : Durch Verdünnen von Fruchtsaft, Fruchtsaftkonzentrat oder Fruchtmark und unter Zugabe von Trinkwasser, Kohlensäure, Zucker oder Honig hergestelltes Fruchtsaftgetränk. Verwendung als Erfrischungsgetränk.

Fruchtsäfte : Die zum unmittelbaren Genuss oder zur weiteren Verarbeitung bestimmten F. werden durch Pressen von gesundem, frischem Obst gewonnen, dann behandelt und haltbar gemacht. Fruchtgetränke müssen zu 100 % aus reinen Fruchtsäften bestehen. F. in Dosen oder Flaschen sind nach dem Öffnen, auch

kühl gelagert, nur wenige Tage haltbar. Verwendung: Orangen-, Apfel-, Trauben- und Beerensaft für Mischgetränke.

Fruchtsäuren : Organische Säuren in bestimmten Gemüsen und Früchten, die das erfrischende Aroma ausmachen. Die wichtigsten: Apfel-, Wein- und Zitronensäure. Die meisten Früchte und viele Gemüse enthalten eine der Säuren als Hauptkomponente, die man tatsächlich schmeckt: in herben Granatäpfeln und fruchtig-säuerlichen Passionsfrüchten dominiert Zitronensäure, in milden Litschis und Cherimoyas die Apfelsäure. Säurearme Früchte wirken auf unsere Geschmacksknospen eher fade.

Fruchtzucker : (*Fructose, Fruktose*) In der Natur vorkommender, brennwerthaltiger Zuckeraustauschstoff. Praktische Bedeutung hat nur die linksdrehende D-Form (Laevulose). Zweites wichtiges Monosaccharid, das in natürlicher Form in Obst (2 bis 7 %), Honig (40 %) und verschiedenen anderen Nahrungsmitteln vorkommt. Von allen Zuckern ist er der süsseste, das heisst, er ist rund 1,2-mal so süss wie Haushaltszucker (Saccharose) und knapp doppelt so süss wie Glucose. Raffinierter F. wird in 100 % reiner Kristallform oder als Sirup angeboten, wobei letzterer einen hohen Fruktoseanteil hat, indem durch Zusatz von Enzymen ein Teil der Glucose in Fruktose umgewandelt wird. Dabei gilt grundsätzlich, dass jede Zuckerlösung, die zusammen mit Säure erhitzt wird oder der Enzyme zugesetzt werden, sich in Glucose (Dextrose) und Fructose (Laevulose) aufspaltet. Diese Zusammensetzung bezeichnet man als Invertzucker. (→Fructose; →Invertzucker; →Süssungsmittel, →Zuckeraustauschstoffe)

Fructose (lat.) : Fruktose, Fruchtzucker. In der Natur weit verbreiteter, brennwerthaltiger Zucker (Süssungsmittel), eine optisch aktive Ketohehexose (Monosaccharid). Praktische Bedeutung hat nur die linksdrehende D-Form (Laevulose), die sich frei in vielen Früchten und im Honig, chemisch gebunden in Saccharose und im Inulin findet. Das Molekül liegt bei der reinen Substanz als sechsgliedriger Ring (Pyranose) vor, im gebundenen Zustand als fünfgliedriger Ring (Furanose). F. kommt in süssen Früchten vor. Zur Verdauung von F. braucht der Körper kein Insulin, deshalb spielt F. für Diabetiker eine grosse Rolle. F hat 124 Prozent der Süsskraft von →Saccharose. (→Fruchtzucker)

Frühlingsrolle : Walzenförmig gerolltes Teigblatt aus Mehl (Reis- oder Weizenmehl), Wasser, Salz und etwas Schweineschmalz oder Öl (evtl. auch mit Ei) mit Füllung von Bambus-, Sojabohnensprossen, Mungbohnenkeimen, Schweine- oder Hühnerfleisch, Garnelen, Gemüsen, Pilzen, Glasnudeln usw., in der Pfanne gebraten oder in Fett resp. Öl schwimmend gegart, auch im Bambuskörbchen gedämpft. Die F. sind im Handel tiefgekühlt erhältlich. Kaum ein zweites →Dim Sum-Gericht ist im Westen so zum Inbegriff chinesischen Essens geworden. ☒ China, Indonesien, SO-Asien. (→Teigblätter)

Frühlingszwiebel : (*Allium fistulosum*) Lauchartige Zwiebel aus der Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*). Sie ist auch als Schnittzwiebel bekannt. Obwohl die Wurzeln der F. geringfügig bauchig gewölbt sind, bildet sie keine richtige Zwiebelknolle aus. Ihr weisser Schaft, der von den Wurzeln bis zu den Blättern reicht, ist länger und fleischiger als der des Schnittlauchs, und die langen grünen Blätter sind schmal und hohl. Sie können bis zu 1,50 m lang werden, erreichen in der Regel aber nur eine Länge von 30 - 60 cm. Beim Anbau wird die F., von der es verschiedene Unterarten gibt, häufig zu einem Teil mit Erde bedeckt, wodurch die weissen Schäfte länger werden. Sie ist im Geschmack etwas schärfer als der Schnittlauch, jedoch milder als die Zwiebel. ☉ Die grünen Teile der Pflanze werden häufig wie Schnittlauch zum Verfeinern und Garnieren von warmen und kalten Gerichten, Salat, Dips, Gemüse, Suppen, Saucen, Omeletten, Nudeln, Tofu, Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch und Geflügel verwendet. Damit sie ihr Aroma voll entfalten können, sollte man sie erst am Ende des Kochvorgangs zufügen. Der weisse Schaft der F. wird wie die herkömmliche Zwiebel verwendet. ✨ Die F. enthält sehr viel Vitamin C und Kalium sowie viel Vitamin A, Eisen, Folsäure, Zink und Phosphor. Der Saft hilft bei Magen-Darm-Beschwerden. Für manche Menschen schwer verdaulich. Darüber hinaus verursachen sie einen unangenehmen Mundgeruch, was sich jedoch durch Kauen von einigen Petersilie- oder Minzeblättern oder ein paar Kaffeebohnen vermeiden lässt. ☒ SW-Sibirien; wird seit mehr als 2'000 Jahren in China angebaut, gelangte jedoch erst im 16. Jh. nach Europa. (→Zwiebel)

Frühlingszwiebelöl : Es verleiht den pfannengerührten Gerichten einen besonderen Geschmack. ☉ Auf 3 EL Öl nimmt man 4 Frühlingszwiebeln. Die grobgehackten Frühlingszwiebeln in Öl braten, bis sie leicht angebräunt sind, und mit einem Schaumlöffel herausnehmen. In Guangzhou bevorzugen die Köche Erdnussöl, aber auch jedes andere Pflanzenöl ist geeignet. ☒ China. (→Frühlingszwiebeln; →Öle)

Frühstücksschinken : Schinken mit grossem Fettanteil, schnell gepökelt, eher derb, als Aufschnitt usw.; →Schinkenerzeugnisse

Frühstücksspeck : Gepökelter, geräucherter Rücken- oder Bauchspeck mit Fleischstreifen; →Speck

Fruktose (lat.) : →Fructose; →Fruchtzucker

Fu Chok (chin.) : Getrocknete Tofu-Stäbchen. Ausgangsprodukt ist Sojamilchhaut, die aber nicht flach ausgebreitet nur antrocknen soll, sondern in Falten über eine Stange drapiert wird, damit sie völlig durchtrocknet. Das macht sie so spröde, dass man sie vor dem Weiterverarbeiten einweichen muss. ☹ Kleine Stücke sind eine geschätzte Zutat zu gekochten oder geschmorten Gerichten. ☒ China und SO-Asien (→Tofu)

Füchse : (*Vulpes*) Mehrere verwandte Gattungen aus der Familie der Hundeartigen (*Canidae*); bis mittel-grosse, schlanke Tiere mit kurzen Beinen, spitzer Schnauze, grossen, spitzen Ohren und langem, buschigem Schwanz. F. sind Kleintierfresser, die sich aber auch von Aas und Pflanzen ernähren. ☹ In der chinesischen Küche (speziell in der Küche des Südens) keine ungewöhnliche Speise. Wird v.a. geschmort und riecht ziemlich streng. ☒ Weltweite Verbreitung.

Fuchsie : (*Fuchsia spp.*) Nach dem Botaniker Leonhard Fuchs benannte, artenreiche Gattung der Nachtkerzengewächse (*Onagraceae*); verschiedenfarbig blühende, laubwerfende oder immergrüne Büsche, Bäume oder Sträucher mit meist hängenden, oft zweifarbigem, glockenförmigen Blüten. Es gibt einfache und gefüllte Blüher. ☹ Die Blüten sind essbar. Ihr Geschmack ist nicht überwältigend, dafür sind sie wunderschön – vor allem kandiert. Zuvor müssen alle grünen und braunen Teile, Staubgefäss und Stempel der Blüte entfernt werden. Gut in Salat und Fruchtsalat oder kandiert.

Fugu (jap.) : Japanischer, hoch giftiger, Speisefisch, dessen Gift in Eierstock, Haut und Muskeln und v.a. in der Leber des Fisches sitzt. (→Kugelfisch)

Fujian Mian (chin.) : Frische gelbe Eiernudeln aus Weizenmehl für Suppen und zum Braten resp. Pfannrühren. (→Nudeln)

Fukkien-Nudeln : Werden aus Weizenmehl hergestellt und haben eine gummiartige Konsistenz. Sie werden gekocht und leicht eingeölt verpackt und müssen daher vor dem Verzehr nicht weiter zubereitet werden. Man sollte sie im Kühlschrank aufbewahren. ☒ China. (→Nudeln)

Füllung : Füllmasse; →Farce

Fumet (frz.) : Verschiedene leicht eingekochte Fleisch-, Geflügel- oder Fischbrühen, die zum Aromatisieren und Pikantmachen von Saucen dienen. (→Brühe)

Functional Food (engl.) : Unter diesem englischen Begriff werden fertige Lebensmittel mit „eingebauten“ gesundheitsfördernden Stoffen zusammengefasst. Das können Lebensmittel sein, welche künstlich mit Nahrungsfasern (z.B. →Inulin), Vitaminen, Fettsäuren (z.B. →Omega-3-Fettsäuren) oder Spurenelementen angereichert werden oder etwa Milchprodukte, welche nützliche Bakterien enthalten.

Fünf Elemente : Auf fünf Elemente beruhende Kosmologie. Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde werden als energetische Zustände verstanden. (→Kapitel 16 EINFÜHRUNG IN DIE CHINESISCHE ERNÄHRUNGSTHEORIE)

Fünf-Gewürze-Pulver : Eine verbindliche Rezeptur dafür gibt es nicht, denn die Zusammensetzung variiert je nach Region. In der Küche Chinas besteht eine mögliche Mischung aus Sternanis, Kassie oder Zimt, Fenchelsamen, Gewürznelken und Sichuanpfeffer. Ausser den fünf Grundgewürzen kann sie noch ein oder zwei der folgenden Gewürze enthalten: Kardamom, getrockneten Ingwer oder Süssholzwurzel. Die Mischung und genaue Dosierung der Zutaten bleibt dem Koch überlassen. Das Pulver ist ingwerbraun bis bernsteingelb. Sternanis beherrscht Aroma und Geschmack. Die indische Pendant - →Panch Phoron - ist das typische Masala der bengalischen Küche. Das Pulver ist auch fertig im Handel erhältlich. ☹ Mit Salz vermischt, ergibt es eine Speisewürze, die man auf den Tisch stellt und Gebratenes damit bestreut. Man verwendet das Pulver auch in Marinaden. Die Anleitungen für die Verwendung sind ebenfalls unverbindlich: Manche empfehlen die Mischung nur für Marinaden, andere auch für Schmorgerichte mit Fleisch und als Speisewürze bei Tisch. ☒ Die Mischung wird in ganz S-China und Vietnam gebraucht.

Fu Pei (chin.) : Trockene Tofu-Blätter. Wenn Sojamilch in einem Gefäss mit grosser Oberfläche schwach köchelt, entsteht eine Haut; diese wird abgezogen und auf ein Ablauftablett gelegt, damit sie trocknen kann, wobei sie sich festigt. Dieser Vorgang wird so oft wiederholt, bis sich keine Haut mehr bildet. Mit den Blätter wickelt man Fleisch- oder Fischröllchen zum Braten ein. ☒ China und SO-Asien. (→Tofu)

Furchenkrebse : (*Galatheidae*) Charakteristisch für diese Familie der Mittelkrebse (*Anomura*) ist der relativ breite, gedrungene Brustpanzer mit scharfen Seitenrändern und einer gewöhnlich von Querrillen durchzogenen Oberfläche. Das gut ausgebildete Rostrum ist dreieckig oder als spitzer Dorn ausgebildet. Das vordere Beinpaar besteht aus ungewöhnlich langgezogenen Gliedern, die in einer kleinen Schere enden. Das ebenfalls gedrungene, kräftige Schwanzstück hat die Länge des Brustpanzers. ☒ Vertreter dieser Familie leben in allen Meeren und in allen Tiefen, von der Arktis bis zur Antarktis. (→Kurstentiere; →Langusten; →Panzerkrebse; →Zehnfüßer)

Furchenwale : Familie von Bartenwale; →Wale

Fu Ru (chin.) : →Tofu (Fermentierter -); →Tofu

Fu Young (chin.) : Omeletten aus →Haifischflossen und Krabbenfleisch. ☒ China

Fuyu-Kaki : Varietät der asiatischen Kakifrukt; →Kaki (Fuyu -)

Fu-Zhu (chin.) : Getrocknete Haut der Sojamilch. Sie ist reich an pflanzlichem Eiweiß und daher besonders nahrhaft. F. wird als flache Folie oder gerollte Stäbchen angeboten. ☉ Genau wie Tofu ist F. in der vegetarischen Küche sehr beliebt. F. lässt sich sehr gut mit anderen Zutaten kombinieren, v.a. mit Fleisch und Gemüse. Kochkünstler in vegetarischen Restaurants können aus F. und anderen Tofu-Produkten täuschend ähnliche Geflügelgerichte zaubern, so etwa eine ganze Ente oder ein Huhn. Die flache Folie eignet sich sehr gut für F.-Rouladen, als Füllung kann man je nach Geschmack Hackfleisch oder kleingehacktes Gemüse nehmen. Vor der Zubereitung soll man die Folie - die Stäbchen in kleine Stücke gebrochen - etwa 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. F. kann man in fast jedem Asien-Laden kaufen. ☒ China und SO-Asien (→Sojamilch; →Tofu)

Fuzzy melon (engl.) : Jung geernteter →Wachskürbis (Chinesische Wintermelone), der noch einen haarigen Flaum aufweist.

G

Gabah (indon.) : Reis mit Hülse

Gabelschwanz-Seekühe : Familie von Säugetieren aus der Ordnung der →Seekühe

Gado-Gado (indon.) : Klassischer indonesischer Gemüsesalat aus Java mit Spargelbohnen, Blumenkohl, Sojabohnenkeimlinge, Gurken, Kartoffeln und hartgekochten Eiern sowie mit einer Erdnussdressing aus gerösteten und fein zerriebenen Erdnüssen, Palmzucker, Salz, Tamarindenmark, Wasser, Chilis und Garnelenpaste Trassi. Wird als vollwertige Mahlzeit eingenommen, dazu serviert man Garnelenkräcker Krupuk. ☒ Indonesien

Gaeng Hang Lay (thai.) : Schweinefleisch-Curry, dem Ingwer, Tamarinde und Currypulver sein typisches Aroma geben. ☒ Nordthailand

Gaeng Keo Wan Kai (thai.) : Grünes Curry mit Hühnerfleisch und Mini-Auberginen. Der Schärfegrad dieses Gerichts lässt sich durch die Anzahl der verwendeten grünen Chilis variieren. Besonders würzig schmeckt es, wenn man zusätzlich eine Handvoll frische grüne Pfefferkörner dazugibt. ☒ Thailand

Gaeng Paa Pla Dook (thai.) : Dschungel-Curry mit Wels. Früher, als die Reisewege in manchen Regionen Thailands noch durch grosse Dschungelgebiete führten, mussten die Reisenden auch ihren Reisproviant darauf einstellen. Dieses Gericht hat seinen Namen erhalten, weil es aufgrund der Zutaten und der Garmethode gut für den Dschungel geeignet ist. Für grösstmögliche Authentizität verspeist man es am besten in Gesellschaft von Affen, Tigern und Schlangen! ☒ Thailand

Gaeng Ped Gai (thai.) : Hühnerfleisch mit roter Currypaste. Dieses Curry schmeckt am besten, wenn man es sofort nach der Zubereitung serviert und gedämpften Duftreis dazu reicht. Da die Hälfte der Kokosmilch erst am Ende der Garzeit hinzugefügt wird, kommt ihr Aroma besonders gut zur Geltung. ☒ Thailand

Gah Li Ye (chin.) : →Curryblätter

Gai (jap.) : →Schaltier

Gai (thai.) : Huhn, Hühnerfleisch

Gai Bau (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedünstete Hühnerbrötchen mit Speckwürfeli und Bambussprossen. ☒ O-China (Shanghai)

Gai Choi, Gai Choy (chin.) : Chinesischer Senfkohl; →Chinakohl

Gai Laan (chin.) : Chinesischer Brokkoli; →Chinakohl

Galactose : →Galaktose

Galaktose (grch.) : Zu den Hexosen gehörender Zucker (Monosaccharid), kommt v.a. in Milchzucker (Lactose) und Pektinstoffen vor und wird im Organismus in Traubenzucker (Glucose) umgewandelt und abgebaut.

Galanga : Ingwergewächs; →Fingerwurz

Galangal (thai.) : Grosse →Galgantwurz

Gallettes (frz.) : Kleine Plätzchen

Galgantwurz : (*Alpinia galanga* - *Languas galanga* - *Alpinia officinarium* - *Languas officinarium*) Gewürzpflanze aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*), wovon es zwei Hauptarten gibt: (1) Grosse G. (*Alpinia galanga* - *Languas galanga*), die bis 2 m hoch wird und schwertähnliche Blätter und grünlichweisse Blüten besitzt sowie (2) die Kleine G. (*Alpinia officinarium* - *Languas officinarium*), die bis 1 m hoch wird mit langen, schmalen Blättern und kleinen weissen, rotgestreiften Blüten. Die Wurzelstöcke beider Pflanzen sind hell, mit rosa gefärbten Sprossen. Sie besitzen Würze mit ausgewogener Schärfe. Kleine G. ist stärker als

die grosse und schmeckt ähnlich wie Kardamom und Ingwer. Grosse G. erinnert an eine Mischung von Ingwer und Pfeffer, mit einem Hauch von Zitronengeschmack. G. wird manchmal mit einem anderen Ingwergewächs, der →Fingerwurz (*Kaempferia*), verwechselt. ☉ G. wird geschält oder geschabt und in Scheiben geschnitten oder gehackt als Würze für Suppen verwendet. In ganz Malaysia werden beide Arten von G. frisch in Currys und Eintöpfen verwendet. Grosse G. ist ein wichtiger Bestandteil der thailändischen Currypasten, und die Thai-Küche zieht sie dem Ingwer vor. Kleine G. braucht man zur Herstellung von Bittergetränken und Likören. G. ist oft auch in Gewürzmischungen enthalten. Kann durch jungen frischen Ingwer ersetzt werden. G. wird immer gegart und passt zu Kokossuppe, thailändischen und indonesischen Gerichten. ✖ Das Öl des Wurzelstocks wirkt anregend auf die Magensaftsekretion. Wird zur Behandlung von Katarr und Atemwegserkrankungen eingesetzt. In Südostasien trinkt man eine Mischung aus geriebener G. und Limettensaft als Tonikum. Man kuriert damit auch Blähungen und Verdauungsstörungen. Wird seit der Antike als Gewürz und Heilmittel verwendet. Vor allem in seinem Ursprungsland verwendet man den Kleinen Galgant als Naturheil- und „Zauber“mittel. Die ätherischen Öle sollen psychoaktivierend wirken und eine euphorisierende und aphrodisierende Wirkung haben. Der Kleine Galgant gilt als eine der wichtigsten Pflanzen der Hildegard-Medizin. Die grosse Heilkundige hat Galgant als „Gewürz des Lebens“ bezeichnet und als herzwirksames Mittel mit allgemein kräftigender und erwärmender Wirkung beschrieben. ☒ Indonesien (Grosse G.) und S-China (Kleine G.)

Galiamelone : (*Cucumis melo*) Wintermelonenart, eine Varietät der Gattung Zuckermelone aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*); es ist eine Kreuzung aus Israel und trägt den Namen der Züchterfamilie. Ihre bräunliche, mit Rillen versehene Schale ist mit einem Netz überzogen, das blassgrüne Fruchtfleisch schmeckt sehr aromatisch. ☒ Israel. (→Melone; →Zuckermelone)

Gallate : Salze und Ester der Gallussäure, einer aromatischen Hydroxycarbonsäure. Wird als →Antioxidantien bei Lebensmitteln eingesetzt. ✖ Können Allergien und Kopfschmerzen auslösen.

Gamba (span.) : Sägegarnale, durchsichtige Garnelenart, wird bis 12 cm lang; →Felsen-garnelen.

Gams : (*Rupicapra rupicapra*) Etwa ziehengrosse Art der Horntiere aus der Unterfamilie der Ziegenartigen (*Capra*). Körperlänge etwa 1,1 - 1,3 m, Schulterhöhe etwa 70 - 85 cm, Gewicht bis 60 kg. Männchen und Weibchen mit hakenartig nach hinten gekrümmtem Gehörn; die spreizbaren, hart- und scharfrandigen Hufe mit einer elastischen Sohlenfläche passen sich gut dem Gelände an. Es ist ein Rudeltier mit gutem Gehör- und Geruchssinn. ☉ Dunkles, aromatisches, zum Teil talgig fettes Fleisch; muss etwa 1 Woche abgehangen werden. Jenes der Jungtiere schmeckt am besten. Wird gern mariniert (für Gampfeffer); lässt sich sonst wie Reh zubereiten. Bei Böcken hat das Fleisch während der Brunftzeit (November, Dezember) einen eigenartigen Beigeschmack. Das Fett alter Tiere riecht sehr stark, oft sogar unangenehm. ☒ Hochgebirge Europas, SW-Asiens sowie in Neuseeland. (→Wildbret)

Gandaria : (*Bouea macrophylla* syn. *B. gandaria*) 15 - 25 m hoher Baum aus der Familie der Sumachgewächse (*Anacardiaceae*) mit teilweise hängenden Zweigen. Die Steinfrucht ist rundlich-oval, verlängert-eiförmig oder gebogen-rübenartig 3 - 6,5 cm mit gelber oder oranger, dünner, schwach glänzender, glatter Schale; unreife Früchte enthalten viel klebrigen Milchsaft. Am Grund der Frucht bleiben die überlappenden, rundlichen, ca 7 mm langen, am Rand häutigen Kelchblätter erhalten. Ihr kräftig gelboranges, saftiges Fruchtfleisch schmeckt aromatisch, sehr sauer bis süß. Es umschließt einen lang-eiförmigen, bis 4,5 x 2 cm grossen, rotbraunen, glatten und stark glänzenden Stein, der an einer Längsnaht (Hilum) fest mit dem Fruchtfleisch verwachsen ist, sonst in einem engen Hohlraum frei liegt. ☉ Reife Früchte werden mit Schale ohne Steine als Obst gegessen, oft mit Zucker oder Sirup zu Chutney, Marmelade, Kompott verarbeitet. Unreif dienen sie als Zutat zu Currys, sind Bestandteil von Sambal oder werden süßsauer eingelegt als Pickles verzehrt. ✖ Breiumschläge aus den Blättern helfen gegen Kopfschmerzen. ☒ Urspr. W-Malaysia, Sumatra und W-Java, wird in SO-Asien von Thailand bis O-Indonesien angebaut.

Gandhmul (ind.) : →Zitwerwurzel

Ganges-Amaranth : Rotblättrige Gemüse- und Samenpflanze; →Amaranth

Gan Mian (chin.) : Getrocknete dünne Weizeneiernudeln für Suppen und zum Pfannenrühren; →Nudeln

Gans : (*Anser*) Zugvogelgattung aus der Ordnung der Gänsevögel (*Anseriformes*) und der Unterfamilie der Gänse (*Anserinae*). Sie gehört zur ältesten gezähmten Geflügelart mit zahlreichen Arten in mehreren Gattungen. Alle Arten fliegen gut. Zu den Echten Gänsen gehört u.a. die fast 90 cm lange Grau-G. (*Anser anser*), die Stammform der Haus-G.. Die Arten der Gattung Meer-G. (*Branta*) haben einen schwarzen Schnabel; bekannt sind u.a. Rothals-G. (*Branta ruficollis*) und Ringel-G. (*Branta bernicla*). Die G. werden nach unterschiedlichen Methoden gemästet und erreichen in der Schnellmast nach 9 Wochen ein Gewicht von 4,5 - 5,5

kg, am Ende der Intensivmast haben sie ein Gewicht von 5,5 - 6,5 kg und bei der Weidemast, die bis zu 30 Wochen dauert, bringen die Gänse sogar 7,5 - 8,5 kg auf die Waage. ☉ G. ist nur bis zum Alter von 1 Jahr schmackhaft und zart, hat schwer verdauliches, aber sehr wohlschmeckendes Fleisch. Da das meiste Fett direkt unter der Haut sitzt, sollte man vor dem Braten die Haut an verschiedenen Stellen einstechen, sodass das Fett während des Bratens ablaufen kann. Am besten legt man die G. auf den Bratrost und lässt das Fett in die Fettpfanne tropfen. G. wird wie andere Geflügel zubereitet wobei sich die meisten Rezepte für Truthahn und Ente auch für G. eignen. Gefüllte gebratene G., die mit Äpfeln, Rotkohl oder Sauerkraut serviert wird, ist nach wie vor ein klassisches Weihnachtsgericht. Der G. braten sollte am Tisch tranchiert werden, wobei zuerst die Keulen, dann die Flügel und zum Schluss die Brust in Scheiben abgelöst werden. Für kleinere Portionen oder bei grossen Tieren können die Keulen nochmals im Gelenk durchgeschnitten werden. G. schmalz eignet sich sehr gut zum Braten und ergibt mit verschiedenen Zutaten angereichert einen köstlichen Brotaufstrich. Die Chinesen in Teochiu lieben den fetten, kräftigen Geschmack der G. und meinen, dass sie die für diese Region Chinas typische dicke Sojasauce ergänzt. Sie servieren G. als kalte Vorspeise, begleitet von einem Dip aus Reisessig mit Knoblauch. Die sehr grossen weissen Eier werden wie Hühnereier zubereitet. ✖ Die G. hat den höchsten Fettanteil von allen Geflügelarten. Brust- und Keulenfleisch enthalten etwa 22 g Eiweiss und bis zu 7 g Fett pro 100 g. Wer auf Kalorien und Cholesterin achten muss, sollte auf die Haut verzichten, diese jedoch nicht vor dem Braten entfernen, da sie viele Aromastoffe enthält. ☒ Die ersten G. wurden wahrscheinlich schon während des Neolithikums domestiziert, indem man kleine Wildgänse fing und mästete. Schon die Germanen schätzten die G. als Haustier. In Rom gehörte die G. im Altertum zum begehrtesten Geflügel. (→Geflügel)

Gänse : (*Anserinae*) Unterfamilie 0,4 – 1,7 m langer Gänsevogel (*Anseriformes*) mit zahlreichen Arten in mehreren Gattungen. Die G. rupfen ihre pflanzliche Nahrung mit der Schnabelspitze ab. Die Geschlechter sind nur wenig verschieden. Die Jungen werden von beiden Eltern geführt. Alle Arten fliegen gut, die meisten sind Zugvögel. (→Gans; →Gänsevögel)

Gänseblümchen : (*Bellis perennis*) Die wohl häufigste einheimische Weissenblume gehört zur Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) und blüht von April bis Oktober. Es bevorzugt sonnige Lage. ☉ Die jungen Blätter und die Blüten können in Frühlingsalaten verwendet werden. ✖ Die Saponine sind massgebend für die Verwendung als Tee bei schleimigem Husten. In Teemischungen blutreinigend.

Gänseleber : Die Leber gemästeter Gänse (Stopfleber) muss frisch, fein, geschmeidig, sauber pariert sein und sollte, wenn nicht ganz, in nicht zu dünnen Scheiben angeboten werden. G. verdirbt leicht. Gänse (auch Enten) werden heute meist auf grausame Weise mit einer Mischung aus Körnern, Schmalz, Bohnen und Salz mittels Futterrohren gestopft, bis die Leber bei Gänsen zwischen 850 g und 1'100 g und bei Enten zwischen 350 g und 500 g wiegt. ✖ Sollte nur in Massen zu sich genommen werden, da sehr fettig und daher kalorienreich. ☒ Das Stopfen von Gänsen und Enten ist eine seit dem Altertum bekannte Praxis. (→Gans; →Leber)

Gänsevögel : (*Anseriformes*) Ordnung der Vögel mit 152 Arten in der einzigen Familie *Anatidae*, darunter die Unterfamilie der Gänse (*Anserinae*), der Enten (*Anatinae*) und Säger (*Merginae*). Fast alle G. sind Wasservögel mit breiten Schwimnhäuten. Ihre Nahrung besteht meist aus Pflanzen. Die Eier sind gross und meist weisslich, bei einigen Arten olivgrün oder blaugrün. Eine besondere Entwicklungsrichtung hat die Spaltfussgans eingeschlagen.

Gapi (thai.) : Thailändischer Name für eine sehr scharfe und streng riechende feste Paste aus sonnengetrockneten, zermahlenden und in Salzlösung marinierten Garnelen (Garnelenpaste) resp. Krabben (Krabbenpaste). Die Paste wird in luftdichten Trögen ein bis zwei Wochen aufbewahrt, wieder in der Sonne zum Trocknen ausgebreitet und abermals gestampft. Dieser Vorgang wiederholt sich mehrere Male, denn dieses zwischenzeitliche Trocknen verhindert das Verderben. Die fertige Paste wird in runde oder eckige Formen gepresst und vor dem Verpacken nochmals der Sonne ausgesetzt. Die natürliche Farbe ist dunkelbraun, aber die Paste wird auch tiefrosa bis dunkelviolet eingefärbt angeboten. Durch ihren hohen Salzgehalt lässt sie sich gut aufbewahren, besonders wenn man sie von Zeit zu Zeit wieder zum Trocknen in die Sonne legt. Gleiches Herstellungsverfahren auch bei der indonesischen Paste mit Namen Trasi oder der malaischen mit Namen Blacan. ☉ Dient hauptsächlich als Würze für spezielle südostasiatische Gerichte. Vor der Verwendung wird die Paste immer gegart, indem man die benötigte Menge auf ein Stücke Folie schmiert, einwickelt und auf jeder Seite etwa eine Minute lang röstet, oder indem man die Paste ein paar Minuten lang in einem auf 180 °C vorgewärmten Ofen legt. Der strenge Geruch verflüchtigt sich dabei. Wird die Paste zusammen mit anderen Gewürzpastenzutaten gebraten oder gekocht, muss man sie nicht vorher einzeln garen. ☒ Thailand. (→Trasi; →Blacan)

Garam Masala (ind.) : Wichtigste Gewürzmischung in der nordindischen Küche, und davon gibt es fast so viele Varianten wie Köche. Garam bedeutet „warm“ beziehungsweise „erhitzen“. Ein Masala kann eine einfache Mischung aus zwei bis drei Gewürzen und Kräutern sein oder aus einem Dutzend und mehr bestehen,

die den Körper erwärmen (erhitzen). Grundbestandteile sind: Zimtstangen, Lorbeerblätter, Kreuzkümmelsamen, Korianderkörner, grüne oder schwarze Kardamomsamen, schwarze Pfefferkörner, Gewürznelken und gemahlene Muskatblüte. Manche Masalas, deren Grundbestandteil Pfeffer und Nelken sind, können richtig scharf sein, und andere aus Muskatblüte, Zimt und Kardamom, sind fein aromatisch. G. wird stets sparsam verwendet. Die Gewürze sind gewöhnlich trocken geröstet und können dem Gericht ganz oder gemahlen beigefügt werden. G. ist eine der drei typischen Würzmischungen des indischen Subkontinents und gehört zur nordindischen Küche, wie →Panch Phoron zur bengalischen Küche des Ostens und Kari (→Curry), von dem unser Currypulver abstammt, in den Süden Indiens. Die im Westen handelsüblichen Currypulver werden in Indien nicht verwendet. ☹ Für Pilafs, Biridanis und einige Fleischgerichte pflegt man die ganzen Gewürze zu verwenden. Wird auch zum Aromatisieren von Currys, gelegentlich auch als Würzbeilage, verwendet. Bei Prunkessen fügt man der Mischung getrocknete Rosenblätter bei. G. soll immer erst kurz vor dem Servieren zu den Gerichten gemischt werden, damit das feine Aroma durch die Hitze nicht zerstört wird. Das Pulver kann etwa ein halbes Jahr aufgehoben werden, ohne dass es sein Aroma verliert. ☒ N-Indien.

Garbanzo (span) : →Kichererbse

Garen : →Garmethoden; →Grundzubereitungsarten

Garmethoden : →Grundzubereitungsarten

Garnelen : (*Natantia*) Unterordnung der zehnfüssigen schwimmenden Langschwanz-Krebse; sind in vielen verwandten Formen in allen Weltmeeren vertreten. Sie bewohnen mit etwa 2'000 - 3'000 Arten die verschiedensten Lebensräume zwischen Tiefsee und Süßwasser. Die meisten Arten sind jedoch reine Meerestiere. Fast sämtliche G.arten haben einen relativ schmalen, d.h. hinten zusammengedrückten, etwas eingebogenen Körper mit verhältnismässig langen Antennen (Fühlern). Das Schwanzstück erreicht die Länge des Panzers. Die verkümmerten beinähnlichen Glieder am Schwanzstück sind meist kräftig entwickelt und unterstützen das Tier ganz wesentlich beim Schwimmen. Zusammen mit dem Schwanzfächer ist das gesamte Schwanzstück länger als der Panzer. Obwohl G. Schwimmer sind, befinden sie sich oft auf dem Meeresboden. Dort stelen sie auf ihren 5 Gehbeinpaaren bzw. Laufbeinen herum oder sie wühlen sich in den Boden ein. Viele G.arten wirken leicht durchsichtig und haben eine grün-bräunliche oder rosa bis braunrote Färbung. Diese besteht aus einer hitzeunbeständigen blauen und einer hitzebeständigen roten Komponente, beim Kochen bleibt daher nur die rote Farbe erhalten. G. werden 2,5 - 30 cm lang, wobei die in kaltem Wasser lebenden kleiner und aromatischer sind, als jene, die in warmen Gewässern zu Hause sind. Manche G.arten werden männlich geboren und entwickeln sich im Alter zwischen 18 und 30 Monaten nach und nach zu Weibchen; in sehr kalten Gewässern kann diese Geschlechtsumwandlung sogar bis zu 5 Jahre dauern. Die handelsüblichen Bezeichnungen „Shrimps“ und „Prawns“ sind für eine zoologische Bestimmung ungeeignet. ☹ Da G. äusserst empfindlich sind, werden sie meistens bereits an Bord der Fangschiffe eingefroren, in Eis gelegt oder gekocht. Im Handel werden sie im Ganzen oder ohne Kopf, frisch oder gefroren, gekocht oder geräuchert, geschält oder ungeschält angeboten. Manchmal sind sie auch getrocknet oder als Konserve erhältlich. G. werden nach ihrer Grösse klassifiziert, wobei die grössten Tiere am teuersten sind. Beim Kauf frischer G. sollte man darauf achten, dass die Körper fest sind und nur leicht nach Fisch riechen. Nicht empfehlenswert sind weiche oder klebrige G., deren Fleisch sich bereits von der Schale gelöst hat, die nach Ammoniak riechen oder mit schwarzen Punkten überzogen sind, insb. an der Stelle, wo der Kopf abgetrennt wurde. Tiefgefrorene G. sollten nicht von Eiskristallen überzogen oder ausgetrocknet sein. Da ihr Aroma davon abhängt, wie und wann sie aufgetaut werden, sollte man keine bereits angetauten Garnelen nehmen. Am besten werden tiefgekühlte G. noch leicht gefroren gegart, oder man lässt sie langsam im Kühlschrank auftauen. Beim Schälen wird das G.fleisch in einem Stück aus der Schale geholt. Dafür nimmt man Kopf und Körper jeweils in eine Hand und zieht am Kopf, wodurch sich Kopf und Schale vom Körper lösen. Danach werden die noch verbliebenen Schalenstücke entfernt. Ist der Kopf bereits abgetrennt, schneidet man die Schale mit einem Messer oder einer Schere auf und löst das Fleisch heraus. Da aufgetaute G. besonders schwer zu schälen sind, schält man sie am besten in leicht angetautem Zustand. Rohe G. verlieren durch Schälen und Kochen über 50 % ihres Körpergewichts. Die Schalen eignen sich jedoch hervorragend für den G.sud, indem man sie mit kochendem Wasser übergiesst und etwa 10 Minuten köcheln lässt. Danach siebt man die Flüssigkeit durch ein Sieb und fügt die Garnelen hinzu. Ungekochte Krusten können auch zermahlen und zu einer köstlichen Butter verarbeitet werden. Der Darm - die dunkle „Vene“, die sich am Rücken entlangzieht - sollte vor dem Verzehr entfernt werden. G. sind warm oder kalt eine Delikatesse und können auf vielfältige Weise zubereitet werden. Man verwendet sie für Suppen, Cremes, Saucen, Salate oder als Füllung und serviert sie als Vorspeise, Appetithäppchen oder Hauptgericht, entweder allein oder zu Fleisch, Geflügel, Gemüse oder Nudeln. G. können auch anstelle von anderen Krustentieren verwendet werden. Sie sind ein Hauptbestandteil in der südostasiatischen Küche, wo man sie meist in Salzlake konserviert oder zu Pasten und Pulver verarbeitet, die als Würzmittel dienen. G. werden ungeschält oder geschält in Wasser oder Fischsud gekocht. Dafür bringt man gesalzenes Wasser zum Kochen, das nach Belieben noch mit 1 Zitronenscheibe und etwas Thymian oder anderen Gewürzen aromatisiert werden kann. Dann gibt man die G. hinein und lässt den Sud

nochmals aufkochen, reduziert die Hitze und lässt die G. kurz köcheln. Die Garzeit für kleine frische G. beträgt 3 - 5 Minuten, während grössere und/oder gefrorene G. etwas länger brauchen. Sie sollten allerdings nicht zu lange kochen, da sie sonst hart und trocken werden. Abschliessend werden die G. abgeseibt und unter kaltem Wasser abgespült, um den Garprozess sofort zu unterbrechen. ✖ G. sind reich an Vitamin B12 und Nikotinsäure. Da sie sehr leicht verderben, werden sie häufig mit Natriumsulfit behandelt, um sie länger haltbar zu machen. Enthält relativ viel Cholesterin. Die G.arten für Speisezwecke werden in folgende Familien aufgeteilt: →Felsen-G. (*Palaemonidae*); →Geissel-G. (*Penaeidae*); →Leucht-G. (*Sergestidae*); →Sand-G. (*Crangonidae*); →Süßwasser-G. (*Atyidae*); →Tiefsee-G. (*Pandalidae*). ☒ Sämtliche Weltmeere. (→Krustentiere; →Zehnfüsser)

Garnelen, getrocknete : Die kleinen, getrockneten G. verleihen Brühen ein intensives, scharfes Aroma. Sie werden auch für pikante Füllungen verwendet. In einem luftdichten Behälter halten sie fast unbegrenzt. ☹ Diese Würzzutat sollte vor der Verwendung 5 Minuten lang in heissem Wasser eingeweicht werden, wobei Schalenreste zu entfernen sind. Es ist darauf zu achten, dass die Garnelen rosafarben und nicht grau sind. Anchovis-Essenz kann u.U. als Ersatz genommen werden.

Garnelenbrot : Krupuk; →Krabbenbrot

Garnelen-Chilipaste : →Chili-Garnelenpaste

Garnelenpaste, getrocknete : Diese kräftige südostasiatische Würzpaste aus gesalzenen und sonnengetrockneten Garnelen (oder Krabben - →Krabbenpaste) mit einem einzigartigen strengen und scharfen Aroma gebraucht man meistens für Currys und Dipsaucen. Die feste Paste ist meist von dunkler eher trockenen Konsistenz und erinnert an Suppen- oder Saucenwürfel, sollte vor dem Verzehr gegart werden. Vor dem Garen riecht sie unangenehm, doch verleiht sie bestimmten Gerichten einen ganz speziellen Geschmack. Indonesischer Name →Trasi; malaiischer Name →Blacan und thailändischer Name →Gapi. Wegen des intensiven Geruchs sollte die Paste fest verschlossen aufbewahrt werden.

Garnelenpaste, schwarze : Dicke, sirupartige Paste, meist in Gläsern oder Plastiktuben erhältlich, mit starkem Garnelengeschmack Wird zum Würzen von Saucen eingesetzt und ist Bestandteil von Rojak, einem indonesischen Frucht- und Gemüsesalat mit einer scharf-sauren, leicht fischigen Sauce. (→Petis)

Garnelenpulver : Gemahlene, getrocknete Garnelen, häufig mit Chilipulver gemischt. ☹ Das Pulver wird zum Würzen verwendet. Statt dessen kann man zerstoßene, getrocknete Garnelen und Chilis nehmen. Das Pulver sollte vor der Verwendung in lauwarmem Wasser eingeweicht werden.

Garnelensauce : Sauce aus fermentierten Krabben; →Krabbensauce

Garniture (frz.) : Beilage, Einlage

Garstufen : Der Garzustand von Rind- und Lammfleisch wird mit folgenden Ausdrücken angegeben:
(dt.) blau od. sehr blutig (fr.) bleu (engl.) blue or very rare or raw = nur gerade angebraten, innen noch roh, Fleischsaft dunkelrot, Garzeit ca. 6 Min.;
(dt.) blutig od. sehr englisch (fr.) saignant (engl.) rare = Kern blutig rot, innen rosa, Fleischsaft rötlich, Garzeit ca 7 Min.;
(dt.) rosa englisch (fr.) à point demi-anglais (engl.) medium rare = in der Mitte blutig, Fleischsaft rosa, Garzeit ca. 8 Min.;
(dt.) halb od. mittel durchgebraten (fr.) à point anglais (engl.) medium = Fleisch rosa, Fleischsaft hell und nahezu klar, Garzeit ca. 10 Min.;
(dt.) ganz durch od. durchgebraten (fr.) bien cuit (engl.) well-done = Fleisch rosa bis grau, Fleischsaft fließt nicht mehr, Garzeit etwa 12 bis 15 Min.
NB: Beim Rindersteak u.ä. haben die beiden letzten Garstufen in einem Gourmet-Lexikon nichts zu suchen, es ist dann trocken und ohne jeden Eigengeschmack.

Gartenampfer : Gemüsepflanze mit herb-saurem Geschmack; →Ampfer

Gartenbohne, Gewöhnliche Bohne, Phaseolus-Bohne, Buschbohne, Stangenbohne : (*Phaseolus vulgaris* var. *communis* – *Phaseolus vulgaris* var. *nanus*) Einjährige Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*) mit einer dünnen Hauptwurzel und zahlreichen tief in den Boden eindringenden und mit Knöllchenbakterien besetzten Seitenwurzeln. Die Laubblätter bestehen aus einem langen Blattstiel und drei über 5 cm langen, breit eiförmigen, ganzrandigen Blättchen. Die Nebenblätter sind klein (etwa 5 mm lang und 3,5 mm breit), ein- bis zweispitzig, breit lanzettlich und ganzrandig. Die Blüten-

stände stehen aufrecht in den Achseln einförmig lanzettlicher Tragblätter. Die Blütenkrone ist gelblich bis grünlich weiss, hellrosa oder violett gefärbt. Die geraden oder gebogenen, oft abgeflachten, meist glatten Hülsen sind 4 bis 30 cm lang und 1 bis 3 cm breit und umschliessen 1 bis 9 Samen. Sie sind einfarbig grünlich bis hellgelb oder aber auch purpur-violett bis schwärzlich mit teilweisen Marmorierungen. Die Samen sind von sehr unterschiedlicher Form, Grösse und Farbe. Man unterscheidet hauptsächlich Buschbohnen (var. *nanus*) und Stangenbohnen (var. *communis*). ☉ Die G. ist in vielerlei Form ein beliebtes Nahrungsmittel. Trockenbohnen sind seit etwa 6'000 Jahren als menschliches Nahrungsmittel in Gebrauch. ☒ Neue Welt; sie ist eine uralte Kulturpflanze. (→Bohnen)

Gartenchampignon : Pilzgattung; →Champignons

Gartenkresse : (*Lepidium sativum*) Fiederblättriges, langstängliges hellgrünes Sähkraut aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Die Samen brechen bereits nach zwei Tagen auf, nach spätestens zehn Tagen ist die G. reif zum Ernten. Lässt man sie weiter wachsen, kommen die kleinen weiss-rosa Blüten und schliesslich die Schötchen mit den Samen. Die kann man ernten und wieder aussähen. ☉ Man isst gewöhnlich nur die Keimblätter, denn je höher die G. wächst, desto schärfer wird sie. Die zarten Blättchen schmecken würzig und erfrischend, erinnern etwas an Senf und Meerrettich. Sie schmecken roh zu Salaten usw. und kurz erhitzt in Suppen usw. ✖ Wegen ihrer beachtlichen Mengen an Vitamin C war G. früher ein Mittel gegen Skorbut. Der hohe Eisengehalt regt die Blutbildung an und macht munter. Ihre scharfen Senföle wirken gegen Pilzinfektionen im Körper, ihre Bitterstoffe regen den Gallenfluss an und fördern so die Verdauung. Vermutlich enthält G. auch wirksame Stoffe gegen krebserregende Substanzen. G. speichert Nitrat; deshalb sollte man sie möglichst aus kontrolliert-ökologischem Anbau kaufen oder beim Essen mit Zitronen- oder Orangensaft kombinieren. Denn Vitamin C vermindert die Bildung von schädlichem Nitrit. (→Brunnenkresse; →Kresse)

Gartenkürbis : (*Cucurbita pepo*) Sehr vielgestaltige, einjährige Sommer-Kürbisart aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit gelben bis cremefarbenen, trompetenförmigen Blüten mit zartem Aroma. Die Frucht ist gekennzeichnet durch sehr raue Behaarung, fünfkantige Stängel, tief eingeschnittene, spitze Blattlappen, tief gefurchte, zur Frucht jedoch nur schwach erweiterte und nicht breit ansitzende Fruchtsiele, mehr oder weniger faseriges Fruchtfleisch und am Grund breit gestutzte, wulstig berandete Samen. Die grossen Beerenfrüchte können rundliche, elliptische oder längliche Formen aufweisen; ihre harte oder dünne, glatte, warzige oder grob gerunzelte Schale ist sehr unterschiedlich gefärbt, oft bunt, oder grün mit weissen Streifen und ähnlich aussehen wie ein grosser Zucchini. Das Fruchtfleisch ist weiss oder gelb, die weissen oder bräunlichen Samen messen 10 - 18 x 8 - 11 mm. ☉ Das Fleisch unreifer Früchte wird gedünstet oder gebacken als Gemüse gegessen oder in Suppen gekocht. Ebenso können die Blüten als Gemüsegericht gekocht werden, oder man verwendet sie zur Dekoration. ☒ Der G. wird weltweit in den Tropen und Subtropen angebaut, in den gemässigten Klimaten als Sommerfrucht in Gärten oder Gewächshäusern gezogen. (→Zucchini; →Kürbis)

Gartenmelde, Melde, Spanischer Salat : (*Atriplex hortensis*) Einjährig wachsendes Kraut aus der Familie der Gänsefussgewächse (*Chenopodiaceae*), das je nach Sorte und Standort bis zu zwei Meter gross wird. Kleinere Sorten erreichen nur eine Höhe von etwa 30 cm. Die Blattfarbe variiert ebenfalls je nach Sorte zwischen gelb, grün, rot und violett. Die Blätter sind im unteren Teil der Pflanze herzförmig-dreieckig und werden nach oben hin länglich-dreieckig und erinnern an leicht zusammengestauchte Pfeilspitzen. In der Blütezeit von Juli bis September entwickeln sich Blütenknäule, die rispen-, ähren- oder traubenförmig angeordnet sind. Sie blühen meist grünlich, rötlich oder bräunlich. G. war als „Spinatpflanze“ bis in das 19. Jh geschätzt. Doch im Laufe der Zeit verdrängte der Spinat, der ebenfalls zu der Familie der Gänsefussgewächse gehört, die Melde fast vollständig. Trotzdem ist die G. heute weltweit verbreitet. Die anspruchslose und robuste Pflanze, heute oft als „Unkraut“ verschmäht, wächst als sogenannter „Kulturfolger“ an Mauern, in Hecken und auf alten Schuttplätzen. ☉ Die Blätter sollten gut gewaschen werden, um so das Blattmehl zu entfernen. Danach eignen sie sich für frische Blattsalate oder beispielsweise als gebratenes Blattgemüse. Die G. lässt sich wie Spinat verwenden. ✖ Die G. enthält nennenswerte Mengen an Proteine und Kohlenhydrate, den Mineralien Calcium und Eisen und Vitamin C. ☒ SO-Europa, Kaukasus, Zentralasien bis Sibirien.

Gartenmelisse : Duftkraut; →Zitronenmelisse

Gartensauerampfer : Gemüsepflanze mit herb-saurem Geschmack; →Ampfer

Garum : Asiatisches flüssiges Würzmittel, das den in der asiatischen Küche verwendeten Fischsaucen sehr ähnlich ist. Bei der Herstellung werden stark gesalzene Anchovis und andere Fische wie Sprotten und Makrelen mit den Innereien grösserer Fische und manchmal auch mit Garnelen, Austern und Seeigeln gemischt. Diese Mischung lässt man 2 - 3 Monate in der Sonne stehen, bis eine dunkle Flüssigkeit entstanden ist, danach wird sie durch ein Sieb in Flaschen abgefüllt.

Garziehen : →Pochieren

Gau Choi (chin.) : →Schnittlauch

Gaviale : (*Gavialidae*) Panzerechsen aus der Ordnung der Kriechtiere (*Reptilia*) mit nur einer Art. Der bis 7 m lange indische Ganges-Gaviale (*Gavialis gangeticus*) hat eine sehr schmale und lang gestreckte Schnauze; ernährt sich von Fischen. ☒ Indien. (→Krokodile)

Geckos, Haftzeher : (*Gekkonidae*) Familie nachtaktiver (teils auch tagaktiver) Echsen (*Sauria*), einer Unterordnung der Schuppenkriechtiere mit etwa 3'000 Arten; Finger und Zehen tragen auf der Unterseite Haftlamellen, deren Saugwirkung es den Tieren ermöglicht, an glatten senkrechten Wänden und an Decken sicher und schnell zu laufen. Andere Arten haben zusätzlich (oder ausschliesslich) Krallen, so aus der Unterfamilie der Eigentl. Geckos oder Scheibenfinger (*Hemidactylus turcicus*) u.a. ✕ Man kauft sie paarweise, ein männliches und ein weibliches Tier. Sie werden getrocknet und aufgespiesst angeboten, damit der Körper flach bleibt. Den Kopf muss man für die Weiterverarbeitung in einer über Dampf gekochten Hühnersuppe entfernen. Solange der Schwanz des Geckos jedoch unversehrt bleibt, werden Männer eine Schale dieser Suppe nicht ablehnen. Für Frauen ist eine solche Einschränkung unerheblich, sie trinken die Suppe, um ihren Teint aufzupolieren. Zu Pulver gemahlen, verwandeln sich die Geckos in ein Medikament, das man Kindern verabreicht, die unter Asthma leiden. Man kann die Geckos auch für eine bestimmte Zeit in Wein tauchen, den man dann trinkt.

Gefleckter Dornhai : Hochseefisch; →Dornhai

Gefleckter Flussbarsch : Süsswasserfisch aus der Familie der →Sonnenbarsche

Gefleckter Seebarsch : Barschartiger Fisch; →Seebarsch (Gefleckter -)

Geflügel : Der Begriff G. umfasst alle Haustiervögel, zu denen Huhn (Hähnchen, Suppenhuhn, Poularde/Kapaun), Ente, Gans, Truthahn (Puter/Pute), Taube, Perlhuhn und Wachtel zählen. Manche G.arten werden nicht nur wegen ihres Fleisches, sondern auch für andere Zwecke gezüchtet: Enten und Gänse wegen ihrer Leber - aus der Gänseleber wird die Foie gras hergestellt - und das Huhn natürlich wegen seiner Eier. Huhn ist mit Abstand die beliebteste Geflügelart, da die Haltungskosten gering sind und sein wohlschmeckendes Fleisch sich auf vielerlei Weise zubereiten lässt; dann folgen Truthahn, Ente und Gans. Wesentlich teurer sind dagegen Taube, Perlhuhn und Wachtel, deren Fleisch als besondere kulinarische Köstlichkeit gilt. G.fleisch ist sehr vielseitig verwendbar, liefert reichlich Eiweiss und ist im Vergleich zu rotem Fleisch um einiges magerer. ☉ G. darf, wegen Salmonellengefahr, niemals roh verzehrt werden und muss immer ganz durchgegart werden. Salmonellen befinden sich häufig im Eingeweide des Geflügels und können beim Schlachten auch das Fleisch infizieren. G. kann gebraten, grilliert, gegart oder gekocht werden. ✕ G.fleisch enthält ebenso viel Eiweiss wie das rote Fleisch von Schlachttieren. Der Fettgehalt ist abhängig von der G.art (Gans und Ente sind fetthaltiger als Huh, Truthahn, Taube, Perlhuhn und Wachtel), von dem jeweiligen Körperteil (Brustfleisch ist etwas weniger fett als Schenkelfleisch und enthält sehr viel weniger Fett als die Haut) sowie von der Aufzucht. Das Fleisch von Wild-G. ist generell weniger fetthaltig als das von Zucht-G. Beim Umgang mit Geflügel gilt in der Küche höchste Hygiene, da die Geflügelhaut eine ideale Brutstätte für Salmonellen ist. ☒ Weltweite Verbreitung. (→Ente; →Fasan; →Gans; →Huhn; →Kapaun; →Perlhuhn; →Poularde; →Suppenhuhn; →Taube; →Truthahn; →Wachtel; →Wildgeflügel, u.a.)

Geflügel nach chinesischer Art : Von allen Fleischsorten lässt sich Poulet, neben Schweinefleisch, am besten mit den verschiedensten Nahrungsmitteln und Geschmäcken kombinieren. Mit allen Teilen des Poulets kann man vorzügliche Gerichte zubereiten und diese miteinander servieren: Das geschnetzelte weisse Fleisch eignet sich z.B. zum Braten, zusammen mit Gemüse, Nüssen oder Früchten; die grossen, in kleinere Stücke geschnittenen Teile wie Flügel, Schenkel und Rücken werden geschmort, gedämpft oder fritiert; Innereien isst man mit süss-saurer Sauce; Flügelenden, Hals und Knochen sowie Drüsen von Ente und Hahn werden für die Zubereitung von Suppen verwendet. Zungen und Füsse sowie die knusprig gebratene Haut sind hochgeschätzte Delikatessen, das Pouletfett schliesslich wird zum Braten verwendet. In Beijing (Peking) gibt es Restaurants, die ausschliesslich Entengerichte servieren, alle auf verschiedene und erfinderische Art zubereitet. Ente, Wachtel, Gans und Poulet sind typische Speisen für festliche Anlässe, dies auch deshalb, da alle Geflügelarten eine symbolische Bedeutung haben. Als Zeichen des Respekts stellt man vor den Ehrengast traditionsgemäss ein Geflügelgericht, das aus sämtlichen Teilen des Tieres besteht. Der Hahn symbolisiert das leidenschaftliche Streben und das Positive des universellen Lebens; das Bild eines weissen Hahns ist bei Geburten, Hochzeiten und Begräbnissen zugegen. Er schützt ausserdem das Haus vor Feuer und entmutigt die Dämonen. Turteltauben, oder Tauben ganz allgemein, symbolisieren kindliche Frömmigkeit und Wohlwollen. Wachteln versinnbildlichen das leidenschaftliche Verlangen verliebter Menschen. Sie gelten

als Glücksbringer für Frischvermählte und sind deshalb eine beliebte Speise bei Hochzeitsbanketten. Die Ente symbolisiert das Glück. Chinesische Enten bewegen sich stets in Paaren; sie sind das Symbol der Verliebtheit und der ehelichen Harmonie. Elstern sind Vorboten guter Neuigkeiten. Auf Chinesisch heisst die Elster „Xique“, was soviel wie „Vogel des Glücks und des guten Omens“ bedeutet. Eine berühmte Geschichte erzählt, dass Elstern eine Brücke bauen für Verliebte, die nur einmal im Jahr zusammenkommen, und zwar in der Nacht des siebten Tages des siebten Monats des Mondjahres. Eine andere Legende besagt, dass die Milchstrasse von den Elstern gebaut wurde, mit dem Ziel, Verliebte, die getrennt sind, zu vereinen. (→Geflügel)

Geflügelfett : Ausgelassenes Fett vom Huhn, Ente oder Gans, das durch rasches Garen in einem Dampftopf gewonnen wird. Festes, rohes Fett vom Innern wird in eine Schüssel gegeben und kommt dann in einen Dämpftopf. Man lässt es zugedeckt so lange dämpfen, bis sich alles Fett verflüssigt hat. Dann seiht man es durch, entfernt die festen Rückstände und bewahrt es in einem verschlossenen Gefäss im Kühlschrank auf. Man verwendet es zum Pfannenrühren, um den Geschmack von Saucen zu verbessern oder gibt es zuletzt an ein Gericht, um den Geschmack abzurunden und das Gericht damit zu überglänzen.

Geflügelklein : Kleingeschnittener Kopf, Hals, Flügel, Füsse, Herz, Leber und Magen der geschlachteten Geflügel; lässt sich mit Wurzelwerk kochen.

Gefrieren : Herunterkühlen von Lebensmitteln auf Temperaturen unterhalb des Gefrierpunktes zur Verlängerung der Haltbarkeit und besseren Verwertbarkeit der Nährstoffe Eisen, Eiweiss und der Vitamine. (→Tiefkühlen)

Gehacktes (schwdt.) : →Hackfleisch

Geisha-Art : Pochierte Fischfilets auf flachen Kartoffelkroketten in Currysauce mit Tomatenwürfeln und gehackter Petersilie. (Geisha ist eine Gesellschafterin in japanischen Teehäusern)

Geisselgarnelen : (*Penaeidae*) Die zu dieser Familie gehörenden Garnelen sind relativ gross, 10 - 20 cm lang, manche Arten bis zu 30 cm. Die vorderen drei Beinpaare enden in kleinen Scheren, während die beiden folgenden, etwa gleich langen Beinpaare spitz zulaufen. Eine Besonderheit dieser Familie: Die weiblichen Tiere tragen die Eier nicht unter dem Schwanzteil mit sich herum, sondern werfen sie frei ins Wasser ab. Die Haut der G. ist meist nur schwach verkalkt. Daher ist der Körper leicht und hervorragend zum Schwimmen geeignet. Die G. kommen in ungeheuren Mengen vor. Da auch ihre Qualität als echte „Meerwasser“- und Tiefseetiere gut bis ausgezeichnet ist, bestimmen sie in jeder Hinsicht den Weltmarkt. Zur Familie der G. gehören u.a. die nachfolgenden Arten:

Bananengarnele : (*Penaeus merguensis*) Ihren Namen verdankt die mit 24 cm grosse Gattung ihrer Gelbfärbung. ☉ Sie hat einen weichen Panzer und ist daher gut zum Dünsten und Dämpfen geeignet. ☒ Ist in indonesischen und malaiischen Gewässern anzutreffen.

Blassrote Tiefseegarnele : (*Aristeus antennatus*) Eine relativ grosse Garnelenart mit starkem Stirnhorn und kurzen Fühlern. Die Gesamtlänge kann beim Weibchen bis zu 25 cm betragen. Die Kopfstücke sind fleischrot gefärbt, das Schwanzteil oft fast weiss mit gelegentlichen blauen Flecken. Die Art lebt in Tiefen zwischen 200 und 1'440 m. ☒ Die Verbreitung reicht von der portugiesischen Küste bis zu den Kapverdischen Inseln. Ausserdem findet man diese Garnelen im Mittelmeer. Im tropischen W-Afrika sowie im Raum zwischen O-Afrika und Indien leben verwandte Arten.

Glattrückengarnele : (*Metapenaeus ensis*) Grosse Garnelenart, ähnlich der Hauptmannsgarnele, die eine Länge von etwa 16 cm (Weibchen) erreicht. Brustpanzer und Schwanzteil sind stark abgeflacht und laufen auf dem Rücken kammerartig zu. ☉ Ihr festes Fleisch ist von ausgeprägtem Geschmack und kommt am besten gedämpft oder pfannengrührt zur Geltung. ☒ Ihr Verbreitungsgebiet liegt in indopazifischen Gewässern von Sri Lanka bis Japan und Australien. Hauptanlandungen in Malaysia, Singapur und Indonesien.

Grüne Tigergarnele : (*Penaeus semisculcatus*) Wird bis 22 cm lang. ☉ Ist wegen ihres festen, aromatischen Fleisches in Asien besonders beliebt. ☒ Ist im gesamten indopazifischen Raum anzutreffen. Im Ganges-Delta züchtet man sie in Reisfeldern.

Hauptmannsgarnele : (*Penaeus chinensis*) Eine in Tiefen bis zu 80 m lebende langgestreckte Garnelenart, die in ausgewachsenem Zustand 18 cm erreichen kann. Gefangen werden sie während des ganzen Jahres, doch liegen die grössten Fänge in den Sommermonaten. Im Winter ziehen sich die Tiere in die offene See weiter nach Süden zurück und bewältigen dabei Distanzen von etlichen hundert Kilometern. ☒ Sie lebt vorwiegend in den Küstengewässern zwischen Korea und China.

Kadalgarnele : (*Metapenaeus dobsoni*) Die Weibchen erreichen Längen bis zu 13 cm, die Männchen nur etwa 7 cm. Im indischen Bundesstaat Kerala wird diese Art in Reisfeldern kultiviert. ☒ Diese Garnelenart wird vorwiegend im indischen Ozean und an der S-Küste Indonesiens gefischt.

Radgarnele : (*Penaeus japonicus*) Grosse Garnelenart mit Längen von 20 - 22 cm und einem gelblichen Schwanzteil mit verstreuten schwarzen Flecken. Die jüngeren Tiere bevorzugen relativ flaches Wasser, in ausgewachsenem Zustand ziehen sie sich bis zu etwa 20 m Tiefe zurück. In Japan findet man diese Garnelen auch in etwa 100 m Tiefe. ☒ Ihr Lebensraum erstreckt sich von den japanischen Inseln über den ganzen westpazifischen Raum bis Indonesien sowie bis zum Roten Meer, von wo sie durch den Suez-Kanal ins östliche Mittelmeer eingewandert ist.

Regenbogengarnele : (*Para peneopsis sculptilis*) Ihr harter Panzer empfiehlt diese bis zu 17 cm lange Garnele zum Grillieren. ☒ Ist in indonesischen und malaiischen Gewässern anzutreffen.

Riesengarnele : Handelsbezeichnung einer Gruppe von grossen Garnelen aus der Familie der Geisselgarnelen (*Penaeidae*), die aus dem pazifischen und indopazifischen Raum stammen: die „Giant Tiger Prawn“ (*Penaeus monodon*), die japanische „Kuruma Prawn“ (*Penaeus japonicus*) sowie die *Metapenaeus macleayi*. Diese Arten erreichen eine Länge von bis zu 30 cm. (→Schiffskielgarnele; →Radgarnele; u.a.)

Schiffskielgarnele : (*Penaeus monodon*) Ist zu erkennen an der dunklen Färbung mit heller Querbänderung. Die Tiere erreichen Längen von 15 - 33 cm. Es handelt sich hierbei um die verbreitetste und meistgegessene Art in dem indopazifischen Raum. Diese Garnelenart lebt in der Jugend im Brackwasser und als erwachsenes Tier im Meer. ☹ Ist wegen ihres festen, aromatischen Fleisches in Asien besonders beliebt. ☒ Im gesamten Indopazifik von O-Afrika bis SO-Asien anzutreffende grosse Garnelenart, die sich gewöhnlich etliche Seemeilen von der Küste entfernt in Tiefen bis zu 110 m aufhält.

Westliche Königsgarnele : (*Penaeus latisculcatus*) Garnelengattung, deren Weibchen 20 cm lang werden können. Man fängt sie auf schlammigen und sandigen Böden. ☹ Mit ihrem harten Panzer ist sie besonders gut zum Grillieren geeignet. ☒ Ist in indonesischen und malaiischen Gewässern anzutreffen.

(→Garnelen; →Krustentiere; →Zehnfüsser)

Geissen : Weibliche →Ziegen

Geissfuss : Krautgemüse; →Giersch

Gelatine, Speisegelatine : Leimähnlicher, durchsichtig klarer, geschmacksneutraler tierischer Gelierstoff. G. wird durch Auskochen entfetteter Knochen, (Schweine-)Schwarten, enthaarten Rinderhäuten und Sehnen gewonnen. Sie besteht überwiegend aus Proteinen und kommt als Blätter oder Pulver in den Handel. Die Gelatineblätter müssen zur Verwendung mindestens 5 Minuten in kaltem Wasser aufgeweicht und anschließend in heisser, aber nicht kochender Flüssigkeit aufgelöst werden. Das Gelatinepulver – 8 Teile Wasser und 1 Teil Pulver – quellen lassen, dann im Wasserbad erwärmen. Instant-Gelatine ist eine konzentrierte, getrocknete und gemahlene Gelatinelösung, die ohne Vorquellen direkt verarbeitet werden kann. Beim Abkühlen erstarrt die G. zu einer festen Gallerte. Hält trocken und luftig aufbewahrt fast unbegrenzt. ☹ Für Aspik, Gelee, Sülze, Würste usw. sowie zum Stabilisieren von Cremes und Rahm, zum Stürzen und Schneiden von Rahm- und Cremesüssspeisen. ✖ Werden für Süssspeisen frische Ananas, Papayas oder Kiwis gleichzeitig G. verwendet, lösen die in diesen Früchten enthaltenen Enzyme das Protein der G. auf. Es gibt nur eine standfeste Süssspeise, wenn die Enzyme der Ananas oder der Kiwi durch Kochen inaktiviert werden.

Gelbe Granadilla : Maracuja; →Passionsfrucht (Gelbe -)

Gelbe Gurke : Kürbisgewächs; →Schmorgurke

Gelbe Passionsfrucht : Gelbe Granadilla; →Passionsfrucht (Gelbe -)

Gelbe Rübe : Karotte; →Möhre

Gelbe Zuckerbanane : Bananengattung; →Babybanane; →Obstbanane

Gelber Ingwer : Kurkuma; →Gelbwurz

Gelbflossen-Thunfisch : Hochseefisch; →Thunfische

Gelbfuss (Grosser -) : Ergiebiger, zartfleischiger Speisepilz; →Gelbfüsse

Gelbfüsse, Schmierlinge : (*Gomphidius*) Lamellenpilzgattung aus der Familie *Gomphidiaceae* mit fleischigen Fruchtkörpern sowie schleimig oder schmierigen Hüten. Weisse Stiele mit leuchtend chromgelbem Fuss. Von dieser Gattung ist besonders ergiebig und zartfleischig der Grosse Gelbfuss (*Gomphidius glutinosus*) mit stahlgrauem bis graubraunem, zuletzt fleischbräunlichem Hut. ☹ Die schleimige Huthaut ist vor der Zubereitung abzuziehen. (→Pilze)

Gelbholzbaum : Die Beerenfrüchte (ein „pfeffer“artiges Gewürz) von der chinesischen Art heisst →Sichuanpfeffer und von der japanischen Art →Sansho.

Gelbschwanzmakrele : Makrelenfische; →Stachelmakrelen

Gelbstieliger Trompeten-Pfifferling : Speisepilz der Gattung Pfifferlinge oder Leistlinge; →Trompeten-Pfifferling (Gelbstieliger -)

Gelbstreifenmakrele : Makrelenfische; →Fadenmakrele

Gelbwurz, Gelbwurzel, Gelber Ingwer, Kurkuma : (*Curcuma domestica* var. *longa*) Winterharte, krautige Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Die knapp 1 m hohe, schilfähnliche Pflanze mit ihren grossen Blättern und hübschen Blütenähren hat verzweigte, knotige Rhizome, die je nach Art senfgelb bis zitronengelb gefärbt sind und im Aussehen an Ingwer erinnern. Nach der Ernte werden sie meist gekocht, getrocknet, poliert und zu Pulver zermahlen. Dieses sehr durchdringende aromatische Gewürz schmeckt im Vergleich zu Safran etwas bitterer, was durch Kochen noch verstärkt wird, und färbt sich durch Hitze auch dunkler als dieser. Der in den Wurzelstöcken enthaltene Farbstoff ist nahezu identisch mit dem Glykosid, das Safran seine Farbe verleiht. ☹ Die Farbe des Pulvers lässt keinen Rückschluss auf die Qualität zu, da jede Art ihre eigene Farbe hat. Im gesamten asiatischen Raum gilt Gelb als heilige Farbe, weshalb G. besonders bei festlichen Speisen grosszügig zum Einsatz kommt. Zur besseren Unterscheidung wird unter G. das frische Produkt, mit Kurkuma dagegen das Pulver gemeint. Wegen seines strengen Geschmacks sollte G. nur sehr sparsam verwendet werden, damit er andere Zutaten nicht überdeckt. G. ist in Südostasien besonders beliebt, wo man ihn zum Färben und Würzen zahlreicher Gerichte verwendet, darunter Suppen, Saucen, Salate, Erbsen, Reis, Eier, Fisch und Krustentiere. In Indien ist er eine der wichtigsten Zutaten für die Gewürzmischungen Curry und Garam Masala sowie für Chutneys. Aufgrund der englischen Kolonialherrschaft in Indien würzt man auch in Grossbritannien häufig mit G. Er ist auch Bestandteil der Worcestershiresauce und wird zum Färben von Saucen, Sirups, Likören, amerikanischen Senfmischungen und Marinaden eingesetzt. G.blätter werden häufig in Currys verwendet oder dienen zum Einwickeln von zu grillierendem Fisch. ✖ In der chinesischen Medizin wird G. zur Behandlung von Schulterschmerzen, Menstruationsbeschwerden und Koliken verwendet und hilft bei Husten, Magenverstimmung, Gallenleiden und Bindehautentzündung. Kurkumapaste wird in Indien zum Desinfizieren kleiner Verbrennungen und Wunden benutzt. Ihr Verzehr soll das Blut reinigen und entzündete Nebenhöhlen beruhigen. Kurkuma in Milch gekocht und vor dem Schlafengehen getrunken, gilt als beste Medizin gegen Reizhusten. Mit Wasseer vermischt, wird das Pulver auch zur Enthaarung genommen. Seine hautreinigenden und –glättenden Eigenschaften machen ihn zu einer idealen Gesichtsmaske – für fettige Haut mit Milch angerührt, für trockene mit Sahne. ☒ Malaysia und Indonesien (dort seit Jahrtausenden bekannt); durch arabische Händler gelangte G. nach Europa und wird heute in China, Indien, Indonesien, auf den Philippinen, Taiwan, Haiti, Jamaika und Peru angebaut.

Gelee : Verschiedene geklärte und erstarrte Flüssigkeiten. (→Sulze)

Gelieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *gelée*. Eine Gallerte, Speise, Sülze (Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Creme, Charlotte, Mousse usw.) mit Gelatine (→Dickungsmittel) fest werden lassen.

Geliermittel : Unter G. versteht man Stoffe, die das Festwerden einer kalten Flüssigkeit oder Masse bewirken. Die Gel-Bildner bestehen aus Proteinen oder Polysacchariden und werden aus tierischen oder pflanzlichen Produkten gewonnen. Tierischer Herkunft: →Aspik, →Gelatine und →Vesiga. Pflanzliche Herkunft: →Alginate, →Agar-Agar, →Carrageen, →Carubin, →Guarkernmehl, →Gummiarabikum, →Pektin, →Tragant. (→Dickungsmittel)

Gelierzucker : Weisszucker (*Saccharose*) mit reinem Pflanzenpektin und Zitronen-, auch Weinsäure, süsst und geliert, zum Einmachen, Herstellen von Gelees, Kompotten, Konfitüren, Marmeladen usw. (→Haushaltszucker; →Zucker)

Gelose : Geliermittel aus Rotalgenarten; →Agar-Agar

Gemeine Achatschnecke : Landschneckengattung; →Achatschnecken

Gemeine Guave : Tropische Baumfrucht; →Guave

Gemeine Kichererbse : Gelbe Kichererbse; →Kichererbse

Gemeiner Augentrost : Halbparasitisches Heilkraut; →Augentrost

Gemeiner Baldrian : →Baldrian

Gemeiner Dornhai : Kleinbleibende Haie; →Dornhai

Gemeiner Kalmar : Kopffüssler, zehnamiger Tintenfisch; →Kalmare

Gemeiner Sanddorn : Echter Sanddorn, ein Ölweidengewächs mit Vitamin-C reichen Früchten; →Sanddorn

Gemeiner Tintenfisch : Kopffüssler, zehnamiger Tintenfisch, Sepia; →Sepiaartige

Gemeiner Weissdorn : →Weissdorn

Gemeiner Weizen : Weich- oder Saatweizen; →Weizen

Gemmenfisch : Speisefisch aus der Familie der →Schlangemakrelen

Gemse : Veraltete Schreibweise für ziegenartiges Huftier des Hochgebirges; →Gams

Gemüse : Sammelbegriff für viele Gartenpflanzen, die unserer Ernährung dienen. Während G. heute in weiten Teilen der westlichen Welt vorwiegend als Beilage zu Fleisch und anderen Nahrungsmitteln gegessen wird, gehört es in Asien und im Mittleren Osten noch immer zu den Grundnahrungsmitteln. Am einfachsten lassen sich die verschiedenen G.sorten danach klassifizieren, welche Pflanzenteile der Ernährung dienen:

Blattgemüse : Dazu zählen etwa Blattsalate, Brennessel, Brunnenkresse, Chicorée, Kohl, Löwenzahn, Radicchio, Sauerampfer und Spinat.

Blütenstandsgemüse : Dazu zählen beispielsweise Artischocke, Blumenkohl und Brokkoli

Fruchtgemüse : Dazu zählen etwa Aubergine, Avocado, Chayote, Gurke, Kürbis, Okra, Olive und Paprikaschote.

Knollengemüse : Dazu zählen Kartoffel, Knollenzist, Maniok, Batate, Taro, Topinambur und Knollenbohne, Yambohne sowie Yamswurzel.

Stängelgemüse : Dazu zählen u.a. Bambussprossen, Stangensellerie, Fenchel, Spargel, Karde, Kohlrabi, Mangold und Blatt- oder Schnittsellerie.

Wurzelgemüse : Dazu zählen v.a. Japanische Klettenwurzel, Knollensellerie, Kohlrübe, Malanga, Möhre, Pastinake, Rettich, Rote Rübe und Weiße Rübe, sowie Hafer- und Schwarzwurzel.

Zwiebelgemüse : Dazu zählen u.a. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Lauch, Schalotte, Schnittlauch und Zwiebeln.

Qualitativ gutes G. sollte möglichst fest und makellos sein, eine schöne Farbe haben, frei von Schimmel und Druckstellen sein und keine Anzeichen von Frostschäden aufweisen. Nicht empfehlenswert ist bereits geschältes und welkes oder schrumpeliges G. ☹ Die meisten G.sorten können auch roh verzehrt werden. Da gekochtes G. einen Teil seiner Nährstoffe verliert, ist es ratsam, auch rohes G. in den täglichen Speiseplan aufzunehmen. Allerdings ist rohes G. bei zu langer oder falscher Lagerung nicht unbedingt gesünder als tiefgefrorenes, eingemachtes oder richtig gegartes Gemüse, dessen Nährwert wiederum sehr stark von der jeweiligen Garmethode abhängt. G. ist sehr vielseitig und wird von der Vorspeise bis zum Dessert und sogar bei der Weinerzeugung verwendet. G. lässt sich je nach G.sorte u.a. kochen, dämpfen, dampfdruckgaren, dünsten, schmoren, grillieren, garen im Wok (pfannenrühren), fritieren sowie garen in der Mikrowelle. ✖ Auch wenn der Nährstoffgehalt von G. je nach Sorte variiert, haben dennoch alle gewisse Eigenschaften gemeinsam: hoher Wassergehalt (bis 95 % seines Gesamtvolumens), enthält lösliche und unlösliche Zellstoffe, hat - mit Ausnahme der Avocado und der Olive - wenig Fett, ist in der Regel arm an Eiweiss, nur wenig Kalorien und kein Cholesterin.

Gemüse, eingelegtes : Spezialität aus der Stadt Fu Ling in der chinesischen Provinz Sichuan. Das Ausgangsprodukt sind die Knollen einer Art Senfgemüse, die zuerst in Salz eingelegt und dann gepresst werden. Erst danach werden die Knollen in einer Mischung aus Chilipulver, Salz und anderen Gewürzen eingelegt. Das eingelegte Gemüse hat nun einen salzig-scharfen Geschmack und wird in der Regel nur in kleinen Mengen verwendet, damit die Gerichte einen würzigen Geschmack bekommen. Ausserdem bereichert es das Essen durch seine knackige Konsistenz. Man kann es nicht nur zusammen mit kleingeschnittenem Fleisch oder Gemüse wie z.B. Chinakohl braten, sondern es ist auch gut geeignet als Zutat für Suppen. In den meisten Asienläden unter seinem chinesischen Namen Zha Cai im Verkauf. Nach dem Öffnen der Konserve hält es sich, in einem Glas gut verschlossen und kühl aufbewahrt gut 2 Wochen. (→Gemüse)

Gemüse nach chinesischer Art : Das Gemüse nimmt in der chinesischen Kochkunst einen viel wichtigeren Platz ein als in der westlichen Küche, wo es so oft in die „Beilagen“-Rolle abgedrängt wird. Die Chinesen bereiten Gemüse auf ganz besonders köstliche Art und Weise zu: Nach dem Kochen sehen sie so frisch aus wie vorher, ihre Farbe leuchtet nach wie vor, und sie sind zart und trotzdem noch knackig. Das Geheimnis ist die sehr kurze Garzeit. Durch den Verzicht auf langes Kochen bleiben Farbe, Geschmack und Nährwert erhalten. Gemüse soll mit möglichst wenig Sauce serviert werden. Die verschiedenen Farben der bunten Gemüsegerichte und -garnituren erfreuen das Auge und erfrischen die Tafel. Die buddhistische Lehre, die eine vegetarische Ernährung propagiert, hat die chinesischen Essgewohnheiten nachhaltig beeinflusst; von der Philosophie selbst ist in China weniger zu spüren als von ihren Auswirkungen auf die Küche. Eine wichtige Bereicherung des Speiseplans ist auch konserviertes Gemüse; was bei einer reichlichen Ernte übrig bleibt, wird getrocknet oder eingelegt und kann einspringen, wenn die Saison für Frischgemüse vorbei ist. (→Chop Suey; →Gemüse)

Gemüsebanane, Kochbanane : (*Musa X paradisiaca*) Gattung einer mehrjährigen riesigen Staude aus der Familie der Bananengewächse (*Musaceae*) von bis zu 15 m mit kurzem unterirdischem Rhizom, aus dem dicht an der Mutterpflanze mehrere Schösslinge heranwachsen. Ihr (Schein-)Stamm wird aus den Scheiden der spiralig angeordneten grossen Blätter gebildet, die bis 4 m lang werden können. Jede Pflanze kann nur einen einzigen Fruchtstand ausbilden. Danach trocknet sie aus und wird durch neue Schösslinge ersetzt. Aus den rotviolettten Blüten entwickeln sich die Früchte, die büschelweise in Reihen von 10 bis 25 einzelnen Früchten wachsen. Die Beerenfrucht ist zwischen 25 und 40 cm lang, besitzt eine dickere Schale als die Obstbanane und hat festeres und nicht so süsses Fruchtfleisch. Mit zunehmender Reifung wird die Schale zuerst gelblich und dann schwarz. Auch reife G. werden nicht roh verzehrt, da sich zwar die enthaltene Stärke im Gegensatz zur Obstbanane während der Reifung in Zucker umwandelt, die Früchte roh aber dennoch einen unangenehmen Geschmack haben, der sich erst beim Kochen verändert. ☹ Wird wie Gemüse verwendet, wobei Geschmack und Konsistenz des Fruchtfleisches in gewisser Weise an die Batate oder - bei der reifen Frucht - an die Obstbanane erinnern. Eignen sich für Suppen oder Eintöpfe. Werden meist geschält und im Ganzen oder zerkleinert gegart. ✖ Enthalten sehr viel Kalium, viel Vitamin C, Vitamin B6 und Magnesium sowie etwas Betacarotin und Folsäure. Die enthaltenen Gerbstoffe werden während des Kochens neutralisiert. Die kaliumreiche Frucht empfehlen Sportärzte zum Aufbau der Muskeln. Pürierte G. als Umschlag helfen gegen Halsentzündung, die Schalen von reifen G. sollen Migräne lindern und Warzen heilen. ☒ Malaysia; wird weltweit in den tropischen und subtropischen Gebieten kultiviert. (→Banane; →Obstbanane)

Gemüseerbse : Hülsenfrucht; →Erbse

Gemüsekürbis : (*Cucurbita pepo*) Sommerkürbis aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*), sieht aus wie ein grosser →Zucchini. (→Kürbis)

Gemüsepapaya : Unreife, dunkel- bis grasgrüne Obstpapayas mit elfenbeinweissem und hartem Fruchtfleisch und weissen Kernen; →Papaya

Gemüsepaprika : (*Capsicum annuum*) Bis zu 90 cm hoch wachsender Busch einer vielgestaltigen Kultursorte aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) mit vielsamigen, grossfruchtigen hohlen Beeren, die sich in Grösse, Form, Farbe und Geschmack je nach Sorte unterscheiden, mit fleischiger Fruchtwand. In der Fruchthöhle befinden sich zahlreiche weisse Samenkörner. Die flache, runde Frucht hat ein zartes, etwas süssliches Fruchtfleisch und ist 6 - 15 cm lang und 5 - 11 cm dick. In Nordamerika ist v.a. der leicht quadratische Süsspaprika beliebt, der vier Fruchtkammern besitzt. Andere Sorten haben dagegen nur drei Fruchtkammern, während wieder andere nach unten spitz zulaufen und überhaupt keine Fruchtkammern besitzen. Der grüne G. wird geerntet, bevor er voll ausgereift ist, andernfalls würde er je nach Reifegrad zunächst gelb und dann rot werden. Umgekehrt wird violetter, brauner und schwarzer Paprika grün, wenn man ihn an der Pflanze reifen lässt. Voll ausgereifte Früchte sind süsser und aromatischer als nicht ganz reif geerntete. Am süssesten schmecken der rote und der orangefarbene Paprika. In tropischen Gebieten wird G. als zweijährige, in gemässigten Zonen als einjährige Pflanze angebaut. ☹ Wird roh ganz oder geschnitten als Salat oder gegart, gebraten, gekocht, geschmort usw. als Gemüse verwendet. Eignet sich für Suppen, Eintöpfe und als Beilage zu diversen Gerichten. Man kann ihn sehr gut in Öl oder Essig einlegen oder mit einer Farce füllen. Wird durch Garen süsser, sollte allerdings nicht zu lange kochen, da er sonst Geschmack und Nährstoffe verliert. Brauner, schwarzer und violetter Paprika verfärben sich beim Kochen grün. ✖ Rohe und gegarte rote und grüne Schoten enthalten reichlich Vitamin C und A sowie viel Kalium, Carotin und etwas Vitamin B6 und Folsäure. Der Vitamin-C-Gehalt ist höher als der einer Orange, wobei die rote Frucht weitaus mehr Vitamin A und C enthält als grüne. Gilt als gutes Magenmittel und wirkt harntreibend, anregend, verdauungsfördernd und antiseptisch. Manche Menschen können ihn allerdings nur schwer verdauen, sodass man in diesem Fall stets die Haut entfernen sollte. ☒ Trop. Lateinamerika (dort eine der ersten Pflanzen, die kultiviert)

viert wurden; unsere G. entstammt vermutlich einer wilden Paprikasorte, die bereits um 5'000 v.Chr. bekannt war.); Haupterzeugländer sind Türkei, Spanien, Rumänien, Mexiko und Ungarn.

Gemüsezwiebel : Besonders grosse →Zwiebel

Geng (chin.) : Suppe

Germon, Albacore, Weisser Thunfisch : Hochseefisch; →Thunfische

Gerste : (*Hordeum*) Getreidepflanze aus der Familie der Süssgräser (*Poaceae*) mit grossem Formen- und Artenreichtum, die aus einer sechszeiligen Urkulturform hervorging. Je nach Sorte und Wachstumsbedingungen wird die Pflanze 30 - 120 cm hoch. Ihre Ähren setzen sich aus zwei bis drei Reihen Samenkörnern zusammen, die um eine zentrale Achse (Rachis) angeordnet sind. Die einjährige G.pflanze hat eine kurze Wachstumsperiode, sie wird in Winter- und Sommer-G. unterschieden. In vielen Ländern Asiens, Nordafrikas und des Mittleren Ostens werden G.mehl und G.körner zur Zubereitung verschiedener Gerichte verwendet. Bei uns dagegen gehört die G. nicht zu den Hauptnahrungsmitteln und wird hauptsächlich als Viehfutter, zum Brotbacken, Bierbrauen und zur Whiskyherstellung verwendet. Unter den trockeneren Wachstumsbedingungen der nördlichen Regionen gedeiht eine harte, eiweissreiche G., während die weichen, stärkehaltigeren Sorten in gemässigten Klimazonen wachsen. Zur Whiskyherstellung ist v.a. die eiweissreiche G. geeignet, während die weichere zum Bierbrauen verwendet wird. Die am häufigsten angebaute Kulturform ist die Saat-G. (*Hordeum vulgare*). Die ovalen G.körner sind meist milchig weiss, können aber auch schwarz oder violett sein. Vor der Verwertung muss die unverdauliche äussere Hülse (Spelze) entfernt werden. Der Nährstoffgehalt der G. hängt weitgehend davon ab, auf welche Weise die Körner weiterbehandelt werden, da sich die meisten Nährstoffe unter der äusseren Schale befinden. In unterschiedlichen Verarbeitungsstufen entstehen verschiedene Produkte wie:

Vollkorngerste : G., bei der nur die unverdauliche äussere Hülse entfernt wird, während die Kleie fast vollständig erhalten bleibt. Da bei dieser Verarbeitung nur wenig Nährstoffe verloren gehen, besitzen die Körner dementsprechend den höchsten Nährstoffgehalt.

Polierte Gerste : Vollkorn-G., die in einem dreifachen Schleifverfahren poliert wird. Dabei verliert das Korn fast die gesamte Kleie und damit zahlreiche Nährstoffe, insbesondere Vitamine und Mineralstoffe.

Perlgrauen : Werden in 5 oder 6 Stufen poliert und anschliessend weiter behandelt, um Körner von gleicher Grösse und Form zu erzeugen. Bei diesem Verfahren wird der Keim entfernt, sodass ein Teil der Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie Fett und Proteine verloren gehen. ✖ Enthalten Nikotinsäure, Eisen, Zink, Magnesium, Kalium, Folsäure, Vitamin B1 und B6, Kupfer und Phosphor.

☉ Wie die meisten anderen Getreidearten werden die verschiedenen G.produkte auf vielfältige Weise verwendet. Sie sind Zutat in Suppen und Eintöpfen, können ohne weitere Zutaten gegart oder in Form von Perlgrauen mit Reis vermischt werden. Man kann sie in Pasteten, Krokette, Puddings und Desserts verwenden. Durch ihre leicht gummiartige Konsistenz verleihen sie auch gemischten Salaten eine eigene Note. G. wird bei der Herstellung von Miso genutzt. Das Malz aus gemahlener gerösteter G. dient als Kaffeeersatz und wird im Frühstücksmüsli verwendet. Mit Malzsirup werden auch Milchmischgetränke und industriell hergestellte Kuchen aromatisiert. G.mehl verwendet man zum Andicken von Suppen und Saucen oder um verschiedenen Gerichten einen leicht süsslichen Geschmack zu verleihen. Ausserdem wird G.mehl für Plätzchen, Brot, Crêpes und Kuchen verwendet; wegen seines geringen Glutengehalts muss man es allerdings mit Weizenmehl mischen, da der Teig sonst nicht aufgeht. G. gehört zu den Hauptnahrungsmitteln der Tibeter, die aus geröstetem G.mehl einen dicken Brei, Tsampa genannt, und ein alkoholisches Getränk zubereiten, das sie Chang nennen. ✖ Enthält Nikotinsäure, Eisen, Zink, Magnesium, Kalium, Folsäure, Vitamin B1 und B6, Kupfer und Phosphor. G. enthält ausserdem viele Ballaststoffe, von denen einige auch wasserlöslich sind. Wie bei allen anderen Getreidearten sind auch bei der G. bestimmte Proteine nur in unzureichender Menge enthalten, darunter die Aminosäuren Tryptophan und Lysin. G. wirkt tonisierend und regenerierend; zudem ist G. leicht verdaulich und ein natürliches Heilmittel gegen Nierenerkrankungen und Stoffwechselstörungen. G. soll bei Durchfall helfen und die Atmungsorgane stärken. G.tee gilt als wirksames Mittel zur Linderung von Husten. ☒ Bergregionen SO-Asiens und Äthiopiens (dort schon seit über 10'000 Jahren); im 16. Jh. wurde die G. durch die Spanier auch in Amerika eingeführt. (→Getreide)

Gerstenflocken : Werden wie Haferflocken aus gepressten Gerstenkörnern hergestellt und auch auf die gleiche Weise verwendet. (→Gerste)

Gerstenmehl : Wird unterschiedlich stark raffiniert; Gerstenvollkornmehl hat einen nussartigen Geschmack und ist dunkler als Weizenvollkornmehl. (→Gerste)

Gesättigte Fettsäuren : Bestandteil der Fette und Öle, durch Spaltung von Fetten gewonnen; →Fettsäuren

Geschmacksverstärker : Zusatzstoffe für Lebensmittel; sie unterstützen den Eigengeschmack der Zutaten. Am häufigsten wird dazu Glutaminsäure verwendet, z.B. in Wurst, Brühen, Saucen, in TK- und Dosengerichten. ✖ G. tragen die E-Nummern 620 bis 637. Sie können Allergien auslösen. Glutaminsäure und →Glutamat (E 620 bis 625) können als „China-Restaurant-Syndrom“ Kopfschmerzen und Schwächegefühle hervorrufen. (→Zusatzstoffe)

Gestreifte Pazifische Trogmuschel : Zweischalige Molluskengattung; →Trogmuscheln

Gestreifter Seebarsch : Barschartiger Fisch; →Seebarsch (Gestreifter -)

Gestreifter Seewolf : Beliebter Meerfisch aus der Familie der →Seewölfe

Gestreifter Speerfisch : Angehöriger aus der Familie der Fächerfische; →Marlin

Gestreifter Thunfisch, Echter Bonito : Kleiner Thunfisch; →Thunfische

Getreide : Alle G.sorten gehören zur Familie der Süßgräser (*Poaceae*), wobei →Buchweizen fälschlicherweise oft als Getreide angesehen wird, in Wirklichkeit aber zu den Knöterichgewächsen (*Polygonaceae*) zählt. Die G.körner unterscheiden sich zwar in Grösse und Form voneinander, sind jedoch fast alle nach dem gleichen Prinzip aufgebaut und bestehen im Wesentlichen aus drei Teilen: der äusseren Schale oder dem Pericarp (Kleie), dem Endosperm (Mehlkörper) und dem Embryo (Keim). Diese sind von einer unverdaulichen äusseren Hülle (Spelze) umgeben, weshalb die G.körner vor der Weiterverarbeitung zunächst entspelzt werden müssen. Das Endosperm nimmt den grössten Teil des Getreidekorns ein und besteht hauptsächlich aus Stärke, einem komplexen Kohlenhydrat, das vom Organismus nur langsam resorbiert wird und darum ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl erzeugt. Das Endosperm wird von der Kleie umgeben, die aus mehreren Zellosoeschichten besteht. Sie enthält viele Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Der Keim befindet sich im unteren Teil des Korns und enthält den Samen für die neue Pflanze. Obwohl der Keim nur sehr klein ist, besitzt er die höchste Konzentration an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiss sowie einen hohen Fettgehalt, der ihn leicht verderblich macht. ☹ G.körner werden gemahlen oder geschrotet, um daraus Mehl, Griess oder Stärke herzustellen, oder sind als Flocken erhältlich. Weizen, Triticale, Gerste und Roggen sind schmackhafte Suppeneinlagen und geben Gerichten aus Hülsenfrüchten nicht nur mehr Pfiff, sondern erhöhen auch deren Nährwert. Aus G.körner werden Beilagen zu Haupt- oder Gemüsegerichten zubereitet, und sie können mit viel Früchten und Gewürzen kombiniert werden. Gekeimte G.körner (Keimlinge) sind eine häufige Zutat in Salaten, Suppen und Eintöpfen. Gemahlene Keimlinge werden unter Brotteige gemischt oder zu flachen Kuchen verarbeitet. Darüber hinaus ist G. eine wichtige Zutat bei der Herstellung alkoholischer Getränke wie etwa Bier, Whisky, Bourbon, Sake und andere asiatische Reisweine und -Schnäpse. ✖ G. enthält 8 - 15 % Eiweiss, das zwar alle 8 essentiellen Aminosäuren enthält, jedoch nicht in der für den Organismus notwendigen Menge. V.a. Lysin kommt in Getreide nur in sehr geringen Mengen vor, weshalb G.eiweiss keine optimale Wertigkeit besitzt. G. hat einen relativ niedrigen Fettgehalt (1 - 7 %). Das Fett ist im Keim lokalisiert und reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. G. enthält reichlich Kohlenhydrate (60 - 80 %) - hauptsächlich in Form von Stärke. 100 g Getreide liefern im Durchschnitt 330 - 390 Kalorien. An Mineralstoffen sind in Getreide v.a. Eisen, Phosphor, Magnesium und Zink enthalten, darüber hinaus ist es reich an B-Vitaminen (Niacin, Vitamin B1 und B2) und Folsäure. Da die meisten B-Vitamine jedoch in den äusseren Randschichten des Korns enthalten sind, kommen sie in raffinierten Produkten wie weissem Auszugsmehl und poliertem Reis kaum mehr vor, es sei denn, sie werden mit Nährstoffen angereichert. Durch das Raffinieren wird dem G. ausserdem der grösste Teil des im Keim enthaltenen Vitamin E entzogen. Der Anteil an Phytinsäure hängt von der jeweiligen G.art ab. Diese Substanz hemmt die Mineralstoffaufnahme, indem sie v.a. Kalzium an sich bindet und somit die Aufnahme durch die Darmschleimhaut erschwert. Viele G.sorten enthalten zudem reichlich Phytase, ein Enzym, das die Wirkung der Phytinsäure senkt und ihre unerwünschten Effekte aufhebt. Gluten, das sogenannte Klebereiweiss, ist eine weitere Substanz, die in unterschiedlicher Menge im G. vorkommt. Es besteht aus den Eiweissstoffen Gliadin und Glutenin und ist die Ursache dafür, dass Mehl klebrig und elastisch wird, sobald es mit einer Flüssigkeit vermischt wird. Gluten ist für die Backfähigkeit von Mehlen verantwortlich. Es sorgt dafür, dass der Teig während der Gasentwicklung und des Knetens ein Netzwerk ausbildet und nicht reisst. Nur Weizen, Roggen und Triticale enthalten genügend Gluten zur Brotherstellung, wobei Weizen die besten Ergebnisse bringt.

Getrocknete Medusen : →Medusen, getrocknete

Getrocknete Quallen : →Medusen, getrocknete

Getrocknetes Obst : Getrocknete Früchte und Beeren, →Trockenobst

Gewöhnliche Bohne : Aus der Neuen Welt stammende, uralte Kulturpflanze; →Gartenbohne

Gewöhnlicher Delfin : Meeressäuger; →Delfine

Gewöhnliche Ringelblume : Kraut aus der Gattung der Korbblütengewächse; →Ringelblume

Gewürze : Aromastoffe, die meist von Pflanzen tropischer Herkunft stammen und sich v.a. durch ihren intensiven Geschmack auszeichnen. Die ersten G. gelangten im Mittelalter nach Europa und waren bald äusserst begehrte Handelswaren. Zum einen verwendete man sie, um den unangenehmen Geschmack der oft schon verdorbenen Nahrungsmittel zu überdecken, da es damals ausser Salz noch keine Konservierungsstoffe gab. Zum anderen schätzte man natürlich auch ihr Aroma und ihre intensiven Farben. Ausserdem schrieb man manchen G. bestimmte Heilkräfte zu oder verwendete sie bei der Herstellung von Parfums. Viele Entdeckungsreisen wurden nicht zuletzt deshalb unternommen, um die grosse Nachfrage nach G. zu stillen. Schliesslich entzündeten sich an dem Handel mit G. nicht wenige Kriege, was zur Vernichtung ganzer Völker führte. G. werden aus Früchten (Piment, Paprika, Wacholder, Pfeffer), Samen (Kardamom, Mohn, Kreuzkümmel, Muskat), Wurzeln (Kurkuma, Ingwer, Meerrettich), Blütenknospen (Gewürznelke, Kapern) und Rinde (Zimt) gewonnen. ☉ G. werden im Ganzen (Samen, Stiel, Wurzel) oder gemahlen angeboten, wobei erstere ihr Aroma länger behalten als in gemahlenem Zustand. Aus diesem Grund ist es ratsam, G. im Ganzen zu kaufen und erst unmittelbar vor Gebrauch zu mahlen. Getrocknete G. können auch 30 Minuten in Wasser, Milch, Öl oder Brühe eingelegt werden. In Indien werden G. meist zuerst kurz in Öl oder geklärte Butter (Ghee) geröstet, bevor sie weiter verwendet werden, da sich dadurch ihr Aroma verstärkt und sie leichter verdaulich werden. Beim Zerdrücken - am einfachsten mit Mörser und Stössel - werden die in den G. enthaltenen ätherischen Öle freigesetzt, wodurch sich ebenfalls ihr Aroma intensiviert. G. werden möglichst frühzeitig während des Garprozesses zugegeben. Vor allem bei den häufig sehr intensiv schmeckenden G. sollte man jedoch vorsichtig dosieren, da sich leichter etwas zufügen als wegnehmen lässt. ✕ G. wird eine Reihe von Heilwirkungen zugeschrieben, von denen einige wissenschaftlich nachgewiesen sind, während andere nicht als gesichert gelten.

Gewürzgurke : (*Cucumis sativus* var. *anguria*) Auch (fälschlicherweise) Stachelgurke genannt, ist eine kleine Sorte aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) von 5 - 10 cm Länge und einem Durchmesser von etwa 2,5 cm. Den Namen „Stachelgurke“ hat sie aufgrund ihrer etwas stacheligen Schale. Nicht zu verwechseln mit der Afrikanischen Stachelgurke →Kiwano. ☉ Wird v.a. zum Einlegen in einen Essigsud gezüchtet. (→Gurke)

Gewürzliliengewürz : Gewürzwurzel aus der Familie der Ingwergewächse; →Fingerwurz

Gewürznelke : (*Syzygium aromaticum*) Immergrüner, in Trockenperioden schütter belaubter, bis 20 m hoher Baum aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*) mit kurzem Stamm und ausladend verzweigter, rundlicher Krone. G. sind die getrockneten 12 - 17 mm langen Blütenknospen, voll ätherischen Öls mit Nelkenduft (Gewürznelkenöl) und feurig scharfem Geschmack. Die etwa 1 cm langen G., die einen Kopfdurchmesser von 5 mm haben erinnern an kleine braune Nägel. ☉ Ganze G. werden häufig zusammen mit Zwiebeln zum Würzen von Eintopfgerichten oder Schmorbraten sowie für Fruchtkompott, Marinaden und in Essig eingelegte Gemüse verwendet; auch Kaffee bekommt durch sie eine interessante Note. Gemahlene G. verwendet man für Füllungen, Blutwurst, kalte Braten, Rindfleisch, Lamm, Eintöpfe, Fleischkäse, Schweinskopfsülze, Pickles, Marinaden, Suppen, Gemüse, Kuchen, Cakes, Lebkuchen, Pasteten, Puddings, Fruchtbrot, Rumtopf Früchte, Säfte und Glühwein. G. werden oft zusammen mit Zimt und Muskat verwendet und gehören auch in indische Würzmischungen wie Garam Masala und Curry oder in das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver. G. vertragen sich gut mit Knoblauch, Zwiebeln und Pfeffer, sollten aber nicht mit Kräutern kombiniert werden. Aus Blütenknospen, Blättern und Stielen gewinnt man ein ätherisches Öl, dessen Hauptbestandteil Eugenol ist. Man verwendet es zur Herstellung von Vanillin (synthetische Vanille), Parfums, Seifen, Arzneimitteln (Dentalanästhesie), Mundwasser und Kaugummi. Hält sich dunkel kühl und trocken gelagert bis 3 Jahre. ✕ G. wirken verdauungsfördernd und tonisierend und helfen bei neuralgischen Schmerzen, Krämpfen oder Blähungen. Vor dem Essen fördern sie die Durchblutung, damit den Appetit und die Verdauung. Nach dem Essen schenken sie reinen Atem. Das ätherische Öl, das 70 - 85 % Eugenol enthält, wird zur Linderung von Zahn- und Ohrenschmerzen eingesetzt. Zahnärzte verwenden Eugenol zur Desinfektion. Seine anregenden Wirkstoffe können in grosser Menge genossen jedoch zu Verdauungsbeschwerden führen. G. wärmt und erleichtert die Atmung. ☒ Molukken; wird in SO-Asien kultiviert; beste Sorte Amboina stammt aus O-Indien. G. werden in Asien schon seit über 2'000 Jahren verwendet. (→Wachsapfel).

Gewürzöl : Mit Gewürzen (Chili, Ingwer usw.) aromatisiertes Öl. (→Öle)

Gewürzpaprika : (*Capsicum* spp.) Gattung einjähriger oder kurzlebig ausdauernder, aufrechter, verzweigter, krautiger bis verholzter, strauchiger, sehr vielgestaltiger Pflanze aus der Familie der Nachtschattenge-

wächse (*Solanaceae*). G. wird in allen Kontinenten angebaut, wobei er in tropischen Breiten als mehrjährige Pflanze, in gemässigten Zonen als einjährige Pflanze gedeiht. In Mexiko und auf den Westindischen Inseln gibt es heutzutage die grösste Artenvielfalt, zu der viele verschiedene G.arten (*C. annuum*, *C. baccatum*, *C. chinese*, *C. frutescens*, *C. pubescens*, etc.) zählen, die sich in Grösse, Aussehen, Farbe und Geschmack stark voneinander unterscheiden. Die G.pflanzen werden bis zu 1,5 m hoch. Ihre Fruchtschoten, die im Vergleich zum →Gemüsepaprika kleiner und spitzer sind, erreichen einen Durchmesser von 1 - 5 cm. Es ist eine vielsamige hohle Beere von rundlicher, kantiger, schmal dreieckiger Form. Das Fruchtfleisch ist saftig und dick, von aromatischem Geschmack und je nach Gehalt an dem Alkaloid Capsaicin mild bis brennend scharf. Die Samen entwickeln sich an weissem, mehr oder weniger freiem Gewebe (Plazenta) in der Fruchthöhle; sie sind blassgelb, rundlich, flach und bis 5 mm gross. In warmen Ländern, wo mehr als 15 verschiedene G.-sorten wachsen, gedeihen sie sogar noch üppiger. Während einige Sorten auch in reifem Zustand grün bleiben (Jalapeño, Serrano, Poblano), sind andere gelbbraun, violett oder rot (Ancho, Cascabel oder Kirschnaprika, Cayennepfeffer, Japone, Hontaka, Pasilla) oder gelb (Carribe, Guero). Manche sind so scharf, dass ihr beissender Geruch schon beim blossen Aufschneiden die Augen zum Tränen bringt (Guero, Habanero, Japone). Eine Faustregel: orangefarbene schmecken mild. Rote, reife Schoten sind schärfer als unreife, grüne. Je kleiner die Schote, desto brennender auf der Zunge. ☹ Ganze getrocknete Schoten sind meist schrumpelig. Frische oder getrocknete Schoten sollten eine leuchtende Farbe haben, glänzen und weder Flecken noch weiche Stellen aufweisen. Pulver sollten von gleichmässiger Farbe sein und angenehm riechen. Da G. sehr scharf sein kann, sollte man nur vorsichtig würzen, zumal die Schärfe beim Kochen noch zunimmt. Um besser dosieren zu können, kann man etwas Pulver in Öl anbraten und dann das Öl zum Kochen verwenden. G. sollte nicht zu lange garen, da er sonst an Geschmack und Farbe verliert. Wenn man den Schoten etwas von ihrer Schärfe nehmen will, sollte man auf die Verwendung der Samen und der weisslichen inneren Rippen verzichten oder die Schoten etwa eine Stunde vor dem Verzehr in kaltes Wasser legen, dem etwas Essig zugefügt wird. G. wird v.a. als Würzmittel frisch, getrocknet, mariniert, gegart oder püriert verwendet. G. in Pastenform hat den Vorteil, dass er sich mit anderen Zutaten gleichmässig verbindet. Unzählige Gerichte werden mit Paprika oder Chili gewürzt, die auch wichtiger Bestandteil in vielen Würzmitteln sind. In China bereitet man aus roten Chilischoten, Salz und Öl ein Püree namens Öt, mit dem zahlreiche Gerichte gewürzt werden. G.pulver wird v.a. im Currypulver und Ketchup verwendet. Paprika- und Chilipulver benutzt man, um beispielsweise Reis, Nudeln, Béchamelsauce und Kartoffelsalat mehr Aroma und Farbe zu verleihen. Paprikapulver wird auch für Eier, Geflügel, Meeresfrüchte, Mayonnaise, Käsedips und Frischkäse und natürlich auch im Gulasch verwendet. ✖ Obwohl G. mehr Vitamin C enthält als Orangen, ist dies in Anbetracht der geringen Mengen, in denen er verzehrt wird, ernährungsphysiologisch nicht weiter von Bedeutung. Durch Entfernen der Samen in den Schoten halbiert sich ausserdem der Anteil an Ballaststoffen. Der Anteil der einzelnen Nährstoffe im G. ist je nach Art verschieden; generell gilt jedoch, dass rote Früchte mehr Vitamin A und C enthalten als grüne Schoten. Die Schärfe der verschiedenen Paprikasorten geht auf das Alkaloid Capsaicin zurück. Es regt die Speichelbildung und die Magensäfte an und unterstützt damit die Verdauung. Um die Schärfe nach dem Genuss von G.schoten zu mildern, hilft es, etwas Joghurt, Brot, gekochten Reis, Zucker oder Süssigkeiten zu essen; diese Nahrungsmittel sind wirksamer als Wasser, da Capsaicin nur in Öl, nicht aber in Wasser löslich ist. G. wirkt zudem harntreibend, anregend und antiseptisch. Die Frutescens-Sorten enthalten bis zu zwanzigmal mehr Capsaicin als die eher süssen Schoten. G. kurbelt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, macht Hitze erträglicher und wirkt gegen Darminfektionen. Im Sommer und auf Urlaubsreisen in heissen Ländern sind scharf gewürzte Speisen deshalb ideal. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Essen mit Cayennepfeffer, chilischarfen Pasten, frischen oder getrockneten Chilischoten oder mit Paprika gewürzt ist. ☒ Lateinamerika, wird dort seit Jahrtausenden angebaut; gelangte durch Kolumbus nach Europa und durch Ferdinand Magellan nach Asien, wo sie sich sehr schnell verbreitete. (→Chili <*Capsicum frutescens*>; →Chilipulver; →Cayenne-Pfeffer; →Paprika; →Paprikapulver)

Gewürzpaste : Sie ist keine standardisierte Mischung, sondern eine immer wieder anders zusammengesetzte Paste aus trockenen und feuchten Gewürzen, die durch das miteinander Zerreiben im Mörser erst ihre charakteristische Konsistenz erhält. Im Idealfall sollten sich alle Zutaten zu einer homogenen Masse verbinden (was mit einer guten Küchenmaschine sehr viel Kräfte sparender zu erreichen ist). Diese Paste wird zu Beginn des Kochens in heissem Öl gebraten, bis sich alle Aromen entfaltet haben. (→Currypaste)

Gewürzsalz : Salz und →Sichuanpfeffer werden im Wok auf mässiger Hitze geröstet, bis der Sichuanpfeffer dunkel zu werden beginnt. Abgekühlt, gemahlen und in luftdichter Dose verpackt ist das G. bis zu 4 Monate haltbar. Es wird in kleinen Schälchen serviert, und man taucht rohe oder gebackene Gemüse, gebratenes Fleisch und Geflügel hinein. ☒ China

Gewürzstrauch : (*Calycanthus chinensis* syn. *Sinocalycanthus chinensis*) Breit ausladender, bis 3 m hoher Strauch aus der artenreichen Familie der Gewürzstrauchgewächse (*Calycanthaceae*) mit breit ovalen, bis 15 cm langen, kurz zulaufenden, glänzend mittelgrünen Blättern. Die leicht rosa überhauchten, becherförmigen Blüten werden im Frühsommer einzeln in der Nähe der Sprossenspitzen gebildet, sind 7 cm breit und innen kastanienbraun gemustert. ☒ Japan, China. (→Erdbeergewürzstrauch)

Gewürzstrauch (Chinesischer -) : (*Elsholtzia stauntonii*) Würzkräuter aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) mit länglichen grünen Blättern, eine Varietät der Zitronenmelisse; hat ein kräftiges, aber eigenwilliges Aroma, das entfernt an Kümmel und Minze erinnert. ☒ China, SO-Asien

Ghee (ind.) : Die englisch-indische Bezeichnung für Butterschmalz (aus geklärter Butter). G. ist das reine Butterfett, also Butter, der durch Erhitzen die Molke entzogen wurde. Da es praktisch kein Wasser mehr enthält, ist es zum Kochen bei hohen Temperaturen sehr viel besser geeignet als Butter. G. lässt sich ganz einfach selbst herstellen, indem man Butter langsam bei schwacher Hitze zerlässt. Wenn die Butter vollständig geschmolzen ist, die Hitze erhöhen und Butter einmal aufkochen lassen, bis sie schäumt. Dann die Temperatur reduzieren (kleinste Stufe) und die Butter 30 - 40 Minuten offen sanft köcheln lassen. Dabei nicht mehr umrühren. Sobald sich die milchigen Teile goldgelb verfärbt haben und das Butterfett so klar ist, dass man den Topfboden sehen kann, die Flüssigkeit durch ein feines Sieb, das mit einem Küchentuch ausgelegt ist, in ein sauberes Gefäß abseihen. Eventuell mehrmals abseihen, bis keine festen Teile mehr darin sind. Anschliessend abkühlen lassen. Man kann G. auch im indischen Spezialgeschäft kaufen, schmeckt etwas ranzig; kann im Kühlschrank bis 1 Jahr aufbewahrt werden. ☒ Stammt aus dem Punjab im Norden, ist heute aber über weite Teile Indiens verbreitet. (→Butterschmalz)

Giap Ca (viet.) : Würzkräuter; →Chamäleonpflanze

Gibbon (engl.) : Name einer Hybridenzüchtung; →Durian

Giersch, Geissfuss : (*Aegopodium podagraria*) Häufiges, weiss blühendes Kraut aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) mit dreizähligen, oft unvollständig geteilten (ziegenfussähnlichen) Blättern, in Laubwäldern, Gebüsch und an Zäunen; lästiges Gartenunkraut. Die Blätter schmecken ein wenig nach Sellerie, ein wenig nach Petersilie, angenehm säuerlich und ein bisschen herb. ☹ G.blätter sollten frisch gepflückt sein. Roh oder kurz gedünstet als Salat, Spinat und sonstiges Gemüse. Er harmoniert am besten mit Sauerampfer und Sauerklee, Schnittlauch, Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch, Thymian, Kümmel, Pfeffer und Zitrusfrüchten.

Gilgie : Langschwänzige Bodenkrebse; →Flusskrebse

Ginkgo : Samenfrucht; →Ginkgo

Ginkgo : (*Ginkgo biloba*) Früchte (Samen) eines äusserst attraktiven asiatischen, zweihäusigen Baums mit fächerförmigen Blättern aus der Familie der Nacktsamern (*Gymnospermae*), der eine Höhe von bis zu 50 m erreichen kann. Der G.baum ist der letzte Vertreter einer Gruppe von Spezies, die bereits seit mehreren hundert Millionen Jahren existieren und sich während Jahrmillionen kaum verändert hat. In Japan und China, wo der G.baum noch wild wächst, wird er als heiliger Baum verehrt. Die Schalen der G.samen werden von einer orangegelben Haut umschlossen, die nach der Ernte entfernt wird, da ihr Saft bei manchen Menschen Juckreiz verursacht und sie schnell ranzig wird. Unter dieser Haut befindet sich die äusserst harte, glatte, hellgelb gefärbte ovale Schale, die einen gelblich grünen Kern von der Grösse einer kleinen Pflaume oder Olive enthält. Er ist von einer dünnen braunen Haut überzogen und hat einen milden, harzigen Geschmack. G.samen werden bei uns meist in Wasser eingelegt als Konserve angeboten. ☹ Frische G.samen können leichter geschält werden, wenn man sie vorher für einige Sekunden in kochendes Wasser legt. Vor dem Verzehr werden die Samen meist geröstet und dann „pur“ gegessen oder aber gegart. Sie schmecken in Suppen, zu asiatischem Gemüse, Fisch, Meeresfrüchten, Schweinefleisch und Geflügelgerichten. Die Japaner, die G.samen sehr häufig verwenden, bereiten sie auch als Dessert zu. ✖ Seit mehr als 3'000 Jahren werden in China die Blätter des G.baums als Heilpflanze benutzt. Der G. hat den Beinamen „Gedächtnisbaum“, weil er die Durchblutung des Gehirns verbessert und gegen altersbedingte degenerative Gedächtnisschwäche eingesetzt wird. Als Tee zubereitet, soll er gegen Bronchitis, Asthma, Ausscheidungsstörungen, Kreislaufkrankungen und Angina pectoris wirksam sein. In der modernen chinesischen Phytotherapie werden G.blätter gegen Lungen- und Herzkrankheiten eingesetzt. Neuesten Forschungen zufolge sollen G.extrakte gegen die Alzheimerkrankheit und gegen Depressionen wirken. Als Wirkstoffe werden Terpenlactone und Flavonglykoside diskutiert. G.samen enthalten zudem sehr viel Kalium und Nikotinsäure, viel Vitamin B1 sowie etwas Vitamin A, Vitamin B2 und Vitamin C, Kupfer, Phosphor, Magnesium, Pantothensäure und Eisen. Die Samen wirken auf den Lungen- und den Nierenmeridianen und werden in China oft bei asthmatischen Erkrankungen verschrieben. ☒ Japan und China; wird in Australien und USA kultiviert.

Ginsawara (jap.) : Speisefisch - Gemmenfisch - aus der Familie der →Schlangemakrelen

Ginseng : (*Panax*) Wild wachsende, auch kultivierte Art aus der Familie der Araliengewächse (*Araliaceae*) mit goldgelber, rübenartiger Wurzel und fenchelartigem Geschmack. Wächst oft im Schatten von Eichen,

Kastanien oder unter Bambusmatten, die die Pflanze vor der Sonne schützen. Berühmtestes Stärkungsmittel der Welt. Die Qualität wird durch Alter und Grösse bestimmt, wildwachsende Pflanzen erzielen den höchsten Preis. Die Reifungsperiode des G. dauert drei bis sieben Jahre. Alter, wild gewachsener G. würde am freien Markt einen besonders hohen Preis erzielen. G. wird in Europa seit dem 16. Jh. verkauft. Ludwig XIV. (der „Sonnenkönig“) erhielt eine Wurzel als Geschenk, als er den König von Siam besuchte.

Amerikanischer Ginseng, Xi Yang Shen : (*Panax quinquefolius*) Diese Spezies stammt ursprünglich aus Amerika. Heute wird Xi Yang Shen auch in China kultiviert, wo mittlerweile weltweit am meisten dieser Sorte konsumiert wird. Bis zur Erntereife dauert es drei bis neun Jahre. ✖ Amerikanischer Ginseng ist weiss und gilt als Yin-Tonikum und wirkt daher kühlender und weniger stimulierend als Ren Shen. Bei dieser Sorte sind Eigenschaften, die die Sekretion fördern, besonders ausgeprägt. Er eignet sich daher insbesondere zur Behandlung von chronischem trockenem Husten, weist aber auch die allgemeinen Eigenschaften von Ren Shen auf. Er ist besonders zur längerfristigen Einnahme für jüngere Menschen und Frauen geeignet.

Chinesischer Ginseng, Echter Ginseng, Ren Shen : (*Panax ginseng*) Seine Wurzel ist meist von roter Farbe. Heute wird Ren Shen fast ausschliesslich kommerziell angebaut und ist die wohl kostspieligste Kulturpflanze. Der Chinesische Ginseng ist ein besonders wirksames Qi-Tonikum. ✖ Er fördert die Funktion von Milz, Magen, Herz und Lunge, hebt das Allgemeinbefinden und stärkt das Immunsystem. Wirkt stimulierend und wärmend, regt aber auch die Produktion der Körperflüssigkeiten an. Ren Shen ist eine der wirksamsten Pflanzen der Kräuterapotheke und sollte daher keinesfalls leichtfertig verwendet werden. Ren Shen wird bei Schockzuständen, zur Rekonvaleszenz nach schweren Krankheiten und in kleinen Dosen über längere Zeit (bei Männern über fünfzig) auch zur Erhaltung der Vitalität eingesetzt. Bei jüngeren Menschen, vor allem bei Männern, kann eine Überdosierung eine Überreizung des Qi bewirken und Schlaflosigkeit, Angst, Herzklopfen und Ruhelosigkeit verursachen. Da die in Tee und Kaffee enthaltenen Tannine die Wirkung des Ginseng abschwächen, sollte man diese Getränke während der Einnahme meiden. Aufgrund dieser Einschränkungen und des hohen Preises wird Ren Shen häufig durch Dang Shen ersetzt.

Sibirischer Ginseng, Taigawurzel : (*Eleutherococcus senticosus*) Ein naher Verwandter des echten Ginseng. In Asien gilt sie als Verjüngungsmittel, Lebenselixir und tonisierendes Aphrodisiakum.

☉ Wird als Wurzelgemüse verwendet. Mitunter bereitet man damit eine Suppe, die warm gehalten und über einen ganzen Tag verteilt gegessen wird. In Teilen der Mandschurei und Koreas füllt man als Festgericht ein ganzes Huhn mit G. und gart es dann. G. kann auch in Alkohol eingelegt oder getrocknet, feingehackt als Würze für Gebäck usw. ähnlich dem Ingwer verwendet werden. ✖ G. enthält B-Vitamine sowie Enzyme. Die Wurzel gilt seit altersher als Allheilmittel der Chinesen, der sie therapeutische und aphrodisische (stärkt die sexuelle Energie, auch ein Heilmittel gegen Frigidität) sowie lebensverlängernde Wirkung zuschreiben; stärkt auch die Abwehrkräfte und fördert die Vitalität, stabilisiert den Kreislauf und beruhigt Geist und Sinne; sie enthält u.a. Saponine und Glykoside. Stärkt das Herz und die gesamte Durchblutung. Damit G. seine volle Wirkung entfaltet, ist es ratsam, drei Tage vor und nach der Einnahme keinen Tee zu trinken und weder Amaryllis noch Fisch, Bohnen oder Rettich zu essen. Die Wirkung von G. hält 24 Stunden lang an. Zum Kochen soll man irdenes Geschirr und Tontöpfe sowie Porzellanlöffel, niemals metallene Utensilien benutzen. ✉ N-China, Mandschurei, Korea; wird in Japan, USA und Kanada kultiviert.

Gitzi (schwdt.) : →Ziegenlamm; das bis 8 Wochen alte Jungtier der →Ziegen

Glace (frz.) : Stark eingekochte, ungesalzene Brühe von Fisch, Meeresfrüchten, Kalb-, Hühner- oder Wildfleisch, zur Verbesserung von Saucen oder zum Überglänzen von Speisen. Erkalte ist die G. so fest, dass sie aufgeschnitten werden kann.

Glacé (frz.) : →Speiseeis

Glacieren (frz.) : Das Übergiessen von Speisen, um ihnen Farbe, Glanz und ein apartes Aussehen zu verleihen: Fleisch, Geflügel mit dem eigenen, stark eingekochten Fond oder mit Fleischextrakt; Gemüse (Karotten, Kastanien, Kohlrabi, Weisse Rüben, kleine Zwiebeln usw.) mit dem Fond vom vorgängigen Dünsten mit Butter, Salz, Zucker in Fleischbrühe oder Wasser; kalte Speisen mit Gelee; der Ausdruck wird oft auch für →Glazieren verwendet.

Glänzender Lackporling : Weltweit gezüchteter Speise-Zuchtpilz, der in Asien seit dem 3. Jh. v. Chr. bekannt ist; →Lackporling (Glänzender -)

Glanzfische : (*Lampridiformes*) Diese Ordnung umfasst eine grosse Anzahl Fische verschiedenster Grössen und Formen. Allen gemeinsam ist der kurze, zahnlose, weit vorstreckbare Oberkiefer. Zu ihnen gehören auch die →Gotteslachse (*Lampridiae*) und die →Bandfische (*Regalecidae*).

Glasaal : Jungtiere, die im Alter von etwa 3 Jahren die Küsten erreichen, sind zwischen 5 und 10 cm lang und noch fast durchsichtig, weshalb man sie in der Umgangssprache „Glasaale“ nennt. (→Flussaal)

Glasieren : Darunter versteht man 1. das Überziehen von süßen Speisen, meist Gebäck, Kuchen, Torten, mit Zuckerguss oder Schokolade, um Geschmack und Dekor zu geben; 2. Früchte in Zuckersirup einlegen; 3. Fleisch während des Bratens mit dem eigenen Jus so lange übergießen, bis es einen glänzenden Überzug aufweist; 4. Gemüse in Butter, Bouillon und unter Zugabe von etwas Zucker dämpfen, bis es auf diese Weise eine Art Glasur erhält. Der Ausdruck wird oft auch für →Glacieren verwendet.

Glasigbraten : Zwiebel, Knoblauch oder Reis bei schwacher bis schwächster Hitze in Fett braten, bis sie durchscheinend wirken.

Glaskraut, Queller : (*Salicornia* spp.) Gattung ein- oder mehrjähriger Pflanzen aus der Familie der Gänsefußgewächse (*Chenopodiaceae*), die nur im weitesten Sinn zu den Algen gezählt werden können. Sie wächst knapp unterhalb des Flutwasserpegels an den Stränden der salzreichen Marschen von Atlantik und Pazifik und entlang des Ärmelkanals. Die blattlosen Stiele, die eine Länge von 20 - 60 cm erreichen, erinnern an Vogelkrallen. Es wird gewöhnlich vom Beginn des Frühjahrs bis zum Hochsommer geerntet. Dient sowohl als Nahrungsmittel, als auch als Baumaterial. ☹ Vor der Zubereitung werden alle Wurzeln und die harten Stücke am unteren Teil der Pflanze entfernt. G. wird roh gegessen, etwa im Salat, oder wie Spargel gegart und mit etwas zerlassener Butter übergossen serviert. Es passt gut zu Fisch, Meeresfrüchten und Geflügel. Man kann es auch in Essig einlegen und als Vorspeise servieren. G. enthält so viel Salz, dass Gerichte, in denen es mitgegart wird, beispielsweise Eintöpfe, keine weitere Salzzugabe benötigen. G. wird ohne weitere Salzzugabe wenige Minuten lang gedämpft oder gekocht; bei zu langen Garzeiten verändert sich sein Geschmack. (→Algen)

Glasnudeln : Dünne, durchsichtige, schlüpfrige Nudeln aus Mungbohnenmehl hergestellt. Ihr Aussehen erinnert an durchsichtige Plastikfäden. Sie sind trocken von weißer Farbe, sehr hart und steif; sie lassen sich im trockenen Zustand nicht verarbeiten. Vor ihrer Weiterverwendung müssen sie daher mit siedendem Wasser übergossen und mindestens 10 Minuten eingeweicht werden. Die Nudeln werden transparent wie Glas- oder Cellophanfäden. Die G. gelten als Gemüse. ☹ Wie Nudeln zubereitet, verwendet man sie in Suppen, Salaten, Gedämpftem und Eintöpfen. In Sichuan und dem benachbarten Tibet werden sie nach dem Einweichen mit Gemüse unter Rühren gebraten. In Indonesien, Malaysia und Singapur gibt man die gekochten Nudeln gemeinsam mit Palmzuckersirup, Kokosmilch und gewürfelten Gemüsen wie Yamswurzeln, Bataten und süßem Mais in süße Getränke und Nachspeisen. Sie können aber auch in trockenem Zustand frittiert werden und dienen zur Garnitur. Dazu dürfen sie aber vorher nicht eingeweicht werden. (→Nudeln)

Glasur : (Zucker-)Glanz

Glasweizen : Hartweizen; →Weizen

Glatte Endivie : Garten- und Gemüsepflanze; →Endiviansalate

Glatte Hammerhai : Hochseefisch; →Hammerhai

Glattdick : Wanderfisch; →Ossietra

Glatthai : (*Mustelus*) Zu den Haien (*Selachiformes*) gehörende Gattung aus der Familie der Glat- oder Marderhaie (*Triakidae*), die an ihrem langen, schlangen Körper und der spitzen Schnauze zu erkennen ist. Da die sogenannten Hautzähne sehr klein sind, fühlt sich ihr Körper glatt an. Dieser Grundhai von höchstens 2 m Länge ist hauptsächlich nachts aktiv; seine Nahrung bilden überwiegend Krebse, Weichtiere und kleine Bodenfische. ☹ G. gelten als gute Speisefische (z.B. in Scheiben ausgebacken oder geschmort), vor allem während der Wintermonate. In Japan ist er als Speisefisch hochgeschätzt. (→Haie)

Glatrückengarnele : Grosse Zehnfüßer; →Geisselgarnelen

Glattwale : Familie von Bartenwale; →Wale

Globusfisch : Keulenfisch aus dem Meer; →Kugelfisch

Glockenwinde : (*Codonopsis pilosula*) ☹ Die Wurzeln der G. aus der Familie der Windengewächse (*Convolvulaceae*) sind eine wichtige Zutat zur Schwarzen chinesischen Hünersuppe (→Hai Ji Tang). ✖ Die Wurzeln wirken stärkend, besonders auf den weiblichen Organismus.

Glucagon (grch.) : Polypeptid, Hormon der Bauchspeicheldrüse, synthetisch herstellbar, Gegenspieler des Insulins, wirkt blutzuckererhöhend.

Glucken : Speisepilze der Gattung *Sparassis*; →Krause Glucke, Fette Henne, Bärenratze

Glucose (grch.) : Dextrose; brennwerthaltiges, in der Natur vorkommendes →Süssungsmittel. Zu den Aldohexosen gehörender, biologisch bedeutsamster und in der Natur meistverbreiteter Zucker, ein Monosaccharid. G. kommt in vielen Pflanzensäften und Früchten sowie im Honig (in der D-Form) vor und ist am Aufbau vieler Di- und Polysaccharide (z.B. Rohrzucker, Milchzucker, Cellulose, Stärke, Glykogen) beteiligt. Im menschlichen und tierischen Organismus findet sich stets eine geringe Menge von G. im Blut gelöst, beim Erwachsenen pro Liter 0,8 - 1,0 g G. Die Bestimmung im Blut erfolgt überwiegend enzymatisch. G. ist ein wichtiges Zwischenprodukt im Stoffwechsel der Kohlenhydrate; in den Pflanzen entsteht G. durch Photosynthese. Sie findet als Bestandteil von Lebensmitteln, Infusionslösungen und Tabletten sowie zur Herstellung von Sorbit, Ascorbinsäure, Gluconsäure u.a. Verwendung. (→Traubenzucker; →Zucker <Andere - >)

Glucosesirup : Wird aus Stärke gewonnen und vielfach anstelle von Zucker verwendet. Es muss allerdings eine grössere Menge eingesetzt werden, da →Glucose nur etwa drei Viertel der Süsskraft von →Saccharose besitzt. Modifizierter G., bei dem ein Teil der Glucose zu →Fructose umgewandelt wurde, ist süsser (Fructose hat 124 Prozent der Süsskraft von Saccharose).

Glucosinolate (lat.) : Gruppe schwefelhaltiger Glykoside, die in Kreuzblütlern (Kohlarten, Senf) und Kerpengewächsen vorkommen. ✱ Sie bremsen die Bildung Krebs erregender Substanzen und helfen Zellen zu entgiften.

Gluey (thai.) : →Banane

Glukose : Dextrose; →Traubenzucker (→Glucose)

Glukosesirup : →Zucker (Flüssige -)

Glutamat, Glutaminat, Natriumglutamat : Ein geschmacksneutrales weisses, kristallisiertes Natriumsalz der Glutaminsäure in Form kleiner Kristalle. Jahrhundertlang haben die Chinesen Glutamat aus Seetang gewonnen; es diente dazu, den Eigengeschmack der Speisen hervorzuheben. Heute wird es aus pflanzlichem Eiweiss (meist Mais, Sojabohnen, Weizen und Zuckerrüben), oder synthetisch hergestellt. Zusatzstoff für Lebensmittel E 621. ☹ Es kann sauren oder bitteren Eigengeschmack von Speisen unterdrücken, salzigen und süssen dagegen verstärken. Die Handelsbezeichnung für Glutamat ist von Land zu Land verschieden. Ist in zahlreichen Chinesischen Saucen und Pasten enthalten. ✱ Wenn überhaupt, sollte es nur äusserst sparsam verwendet werden. Kann bei manchen Menschen allergische Reaktionen (das sogenannte „China-Restaurant-Syndrom“) hervorrufen. Sie äussern sich z.B. in Taubheitsgefühlen, Kopfschmerzen, starkem Durst und Übelkeit.

Glutaminsäure : In der Natur weit verbreitete Aminosäure, kommt vor allem im Eiweiss des Quarks und der Getreidekörner (bis 45 %) vor. G. spielt im Zellstoffwechsel eine überragende Rolle, da sie über den Zitronensäurezyklus in Verbindung zum Kohlenhydratstoffwechsel steht. Sie ist an der Bildung von Aminosäuren beteiligt und bindet das beim Proteinabbau frei werdende giftige Ammoniak unter Bildung von Glutamin. Zusatzstoff für Lebensmittel E 620. ✱ Wenn überhaupt, sollte es nur äusserst sparsam verwendet werden. Kann bei manchen Menschen allergische Reaktionen (das sogenannte „China-Restaurant-Syndrom“) hervorrufen. Sie äussern sich z.B. in Taubheitsgefühlen, Kopfschmerzen, starkem Durst und Übelkeit.

Gluten : Nach dem Auswaschen von Weizenmehl zurückgebliebenes Klebereiweiss. Weizeneiweiss, vor allem die Glutaminsäure, die eine Verbindung aus Gliadin und Glutenin darstellt, bildet in Verbindung mit Wasser eine klebrige Masse, die Kleber oder auch Gluten genannt wird. So können G. bis zum Dreifachen ihres Gewichtes Wasser binden und entwickeln, wenn sie feucht geworden sind, gummiähnliche elastische und plastische Eigenschaften. Der G.gehalt im Mehl bestimmt Konsistenz und Volumen des Teigs, wenn er durch Zugabe von Hefe oder Backpulver zu gären beginnt. Die dabei entstehenden Gase werden durch die Klebereigenschaften des G. im Teig eingeschlossen, sodass der Teig „gehen“ kann. Ohne das G. würden die Gase einfach entweichen. Die elastischen Eigenschaften des G. hängen von der jeweiligen Mehlsorte ab. Durch Mischen und Kneten des Teigs wird das G. aktiviert; je mehr der Teig geknetet wird, desto wirksamer wird das G., und es entsteht ein elastisch fester Teig. Wie ein Skelett durchziehen die G. den Brotteig und sorgen dafür, dass sich ein feinporiger, lockerer Teig bildet, der beim Backen nicht zu einem Fladen auseinander läuft. Die quantitativ und qualitativ hochwertigsten G. liefert Weizen. Weizen-G. wird auch zur Herstellung des Geschmacksverstärkers →Glutamat verwendet. ✱ Manche Menschen reagieren aufgrund einer

Stoffwechselerkrankung auf diesen Eiweissstoff allergisch. Bei Sprue oder Zöliakie, so die medizinische Bezeichnung für diese Allergie, bleibt eine lebenslange Gluten-Unverträglichkeit bestehen.

Glutinreis : Klebereis mit hohem Stärkegehalt; →Reis

Glykogen (grch.) : Leberstärke; wasserlösliches Reservekohlenhydrat, Speicherstoff für den tierischen und menschlichen Organismus. G. entsteht durch Glykosid. Verknüpfungen von Glucosebausteinen. Molekülmasse 1 Mio. (Muskel-G.) bis etwa 16 Mio. (Leber-G.). Speicherort von G. ist die Leber, Vorkommen auch in den Muskelzellen. Der G.-Abbau im Muskel dient der Energieerzeugung. Die Steuerung des Aufbaus von G. in der Leber wird durch Insulin, die des Abbaus durch Adrenalin und Glucagon geregelt.

Glykolipide (grch.) : Lipide, die einen Kohlenhydratbestandteil im Molekül enthalten. Die G. werden in Cerebroside und Ganglioside eingeteilt.

Glykoside (grch.) : Verbindungen von Zuckerarten mit zuckerfremden Bestandteilen (Aglykonen); in der Natur häufig zu finden, z.B. im Amygdalin der bitteren Mandeln, in den Saponinen, in den herzaktiven Digitalis- und Strophanthusarten sowie in vielen Blüten- und Pflanzenfarbstoffen.

Gnemonbaum : Eine in Malaysia kultivierte Pflanze, deren stärkereiche Samen gegessen werden; →Meerträubel

Goabohne : Bohne aus Goa; →Flügelbohne

Gobo (jap.) : Japanische Schwarzwurzel; sie ist etwas härter als europäische Sorten.

Gochisosama deshita (jap.) : Das ist eine Formel, die man in Japan am Ende der Mahlzeit sagt. Es bedeutet soviel wie *das Essen, das wir bekommen haben, war köstlich und reichhaltig*. Wofür sich die Gastgeberin mit „Osomatsu desu“, *es war doch nicht der Rede wert*, bedanken wird. Schon vor dem Essen bedankt man sich höflich dafür, essen zu dürfen und sagt: „Itadakimasu“.

Goda Masala (ind.) : Schwarze, aromatische Gewürzmischung mit einer wie gebrannt schmeckenden Süsse, die von der Kokosnuss in der Mischung stammt. Die Mischung besteht in der Regel aus Kardamomkapseln, Zimstange, Nelken, Lorbeerblätter, Sonnenblumenöl, weisse Sesamsamen, Korinadersamen, getrocknete Kokosnuss, schwarze Pfefferkörner, Gewürzrindknospen, weisse Mohnsamen. Das Gewürz ist schwer zu bekommen, da es nur in einigen Gemeinden Maharashtras (hauptsächlich in der Gegend von Poona) hergestellt wird. Es wird meist frisch bereitet. ☒ W-Indien

Go-han (jap.) : Japanischer gedämpfter Rundkornreis, der vorher gründlich gewaschen wurde, um die Stärke auf der Oberfläche abzuspülen. Man kocht ihn so kurz wie möglich, nimmt ihn vom Feuer und lässt ihn danach im Kochtopf zugedeckt noch eine Viertelstunde stehen und nachgaren. ☒ Japan. (→Reis)

Go-han desu yo (jap.) : Heisst auf deutsch soviel wie „der Reis ist gekocht“ und hat die eigentliche Bedeutung von „das Essen ist fertig“.

Goi (viet.) : Salat

Goldapfel : Mangoähnliche Frucht; →Balsampflaume

Goldbrasse : (*Sparus auratus*) Bei Feinschmeckern der beliebteste Speisefisch aus der Familie der Meerbrassen (*Sparidae*). Ovaler, seitlich abgeflachter Körper mit grossem Kopf und steilem Strinprofil, tiefliegendes, kleines Maul mit dicken Lippen. Auffallendstes Kennzeichen ist ein breites Goldband zwischen den Augen, das nach dem Tod jedoch verblasst. Am Beginn der Seitenlinie sitzt ein dunkler Fleck. Die Färbung ist an Rücken und Flanken blaugrau, zum Bauch hin heller, silberglänzend. Er lebt über Felsengrund und Seegraswiesen bis in 30 m Tiefe und ernährt sich von Krebs- und Weichtieren, wird bis 70 cm lang. Sein festes weisses Fleisch ist äusserst schmackhaft und arm an Gräten. (→Fische; →Meeresfische)

Golden-mountain-sauce (engl.) : Dünne, salzig-pikante Sauce, die aus Sojabohnen und diversen Gewürzzutaten hergestellt wird. Sie sieht wie Soja- oder Fischsauce aus, schmeckt aber ganz anders. ☉ Speziell für Schweinefleischgerichte. ☒ SO-Asien. (→Sojasauce; →Fischsauce)

Golden pillow (engl.) : Name einer Hybridenzüchtung; →Durian

Goldfadenfisch : Makrelengattung; →Fadenmakrele

Goldfasan : Wildgeflügel; →Fasan

Goldfolie, Silberfolie : Essbare G. oder S. schmeckt tatsächlich. Zur Herstellung werden kleine Bällchen von Gold oder Silber zwischen Seidenpapier gegeben, das flach in einem Lederbeutel liegt. Darauf wird wiederholt vorsichtig mit einem schweren Metallhammer geschlagen, der die Bällchen in hauchdünne Blätter verwandelt. S. oder G. ist so dünn wie der beste Chiffon und glänzend, aber sehr empfindlich. Sie bricht oft beim Gebrauch. Sie besitzt weder Aroma noch Geschmack. ☹ Essbare S. oder G. wird nur als Verzierung gebraucht. Sie verschönt Süßspeisen, üppige Biryanis, Fleisch-Currys und Kababs. Vorsichtig eine Schicht S. oder G. mit dem darunter liegenden Seidenpapier abheben. Dann umdrehen auf das vorbereitete Gericht, damit die Folie dort kleben bleibt. Stückchen werden am Papier hängen bleiben. Es ist fast unmöglich, einen einheitlichen Belag aus S. oder G. zu schaffen. ☒ Indien

Goldmakrele (Grosse -) : (*Coryphaena hippurus*) Fischart aus der Familie der Goldmakrelen (*Coryphaenidae*) mit langgestrecktem, seitlich abgeflachtem Körper, steiles Stirnprofil, weite Maulöffnung, vorstehender Unterkiefer, Rückenflosse vom Kopf bis zur tief gegabelten Schwanzflosse reichend. Rücken bläulich-grün gefärbt, Bauch silbrig-weiss. Seiten mit starkem Goldglanz. Er ist ein schneller Schwimmer und jagt meist fliegende Fische. Er ernährt sich auch von Krebstieren und Tintenfischen. Er kann bis 1,60 m lang und 30 kg schwer werden. ☹ Hat hervorragendes Fleisch und ist deshalb ein beliebter Speisefisch. ☒ Er ist in allen gemässigten und tropischen Meeren verbreitet.

Goldmelisse, Monarde, Indianernessel : (*Monarda didyma*) Mehrjährige, bis 45 cm hoch werdende Zier- und Kräuterpflanze aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) mit prachtvollen roten, weissen oder violetten Blüten und grünen aromatischen Blättern. Sie hat einen aussergewöhnlichen, würzigen Geruch, der ihren kräftigen Geschmack – eine Kombination aus würzigem Thymian und Minze – leicht vergessen lässt. Es gibt viele interessante Kultursorten und Varietäten: *Monarda croftway pink*, mit herrlich rosaroter Blüte, und *Monarda fistulosa*, die Wilde Monarde, mit zartlila Blüten. Die letztere hat das intensivste Aroma. ☹ Die M. kann ein sehr starkes Aroma haben, besonders die *M. fistulosa*, die Wilde Monarde. Sie sollte deshalb sparsam verwendet werden. Der deftige Geschmack der M. harmoniert mit Schweinefleisch, Fisch und Hühnchen. ✖ Für Heilzwecke kann nur die *Monarda didyma* mit scharlachroten Blüten verwendet werden. Mit Hilfe des Anthocyanins, der Gerb- und Bitterstoffe entsteht ein erfrischender, verdauungsanregender Tee.

Goldmohn, Eschscholtzia : Ein Mohngewächs; →Mohn

Goldnadeln : Poetischer Name für getrocknete Tigerlilienknospen (Gum Jum), deren Farbe poliertem Gold gleicht. Die Knospen können in Tüten in jedem chinesischen Lebensmittelgeschäft gekauft werden und halten sich gut verschlossen unbegrenzt. Vor dem Gebrauch werden die Knospen 30 Minuten in warmem Wasser eingeweicht, dann abgespült und trockengepresst. Wenn chinesische Köche sie kochen, machen sie oft einen Knoten in jede Knospe; der einzige Grund, den sie für diesen Brauch angeben, ist „Tradition“. ☹ Die Knospen werden als Aroma in vielen vegetarischen Gerichten verwendet, aber am besten bekannt ist eines der zwei grossen Schweinefleischgerichte Hangzhou. Für Mu Shu werden Champignons, andere Pilze und G. als würziger Dip für das Schweinefleisch verwendet. Wie bei der Pekingente werden die Fleischstückchen in dünne Pfannkuchen gewickelt und dann in den süssen und ziemlich scharfen Dip getaucht. ✖ Getrocknete Lilienknospenblätter stärken die Lunge und lösen Husten. ☒ China, Japan. (→Lilienblüten, Lilienknospen)

Goldorange : Kleine zitrusähnliche Frucht der Gattung *Fortunella*; →Kumquat

Goldpflaume : Mangoähnliche süsse Frucht; →Ambarella

Goldpilz : Japanisch-chinesischer Speisepilz, auch →Enokitake genannt mit champignonähnlichem Geschmack. ☒ China, Japan. (→Samtfussrüblinge; →Pilze)

Goldschleie : Speisefisch; →Schleie

Golominka (russ.) : Lebendgebärender Fisch aus dem Baikalsee; →Ölfisch (Grosser -)

Goma (jap.) : Ölhaltige Samenfrucht; →Sesam

Goma Shio (jap.) : Würzmittel aus leicht angerösteten, zerstoßenen Sesamsamen und Meersalz. Diese Mischung ist eine Tafelmischung und wird auf Reis, rohes Gemüse und Salat gestreut. Es passt auch gut zu gesottenen Kartoffeln. ☒ Japan.

Gombo : Gemüsefrucht; →Okra

Gommer : Weizenart mit grossen, blaugrünen Ähren; →Weizen

Gomokuni (jap.) : Gemüsetopf

Gong Bao Ji Ding (chin.) : Gebratenes Hähnchenfleisch mit Chili, ein berühmtes Gericht aus dem Westen Chinas (Sichuan-Küche). ☒ China

Goreng (indon.) : gebacken, gebraten, geröstet

Go Sa Ri (kor.) : →Farn

Go Tshu (kor.) : →Paprika

Gotteslachs : (*Lampris guttatus*) Hochrückiger, seitlich abgeflachter Fisch aus der Familie der Gotteslachs (*Lampridae*), der durch seine leuchtenden Farben mit metallischer Fleckung auffällt. Kleine, lose sitzende Schuppen, die beim Fang leicht abfallen. Rücken dunkelblau bis violett, an den Flanken aufhellend, Bauchseite rosa, Flossen kräftig rot. Die metallische Fleckung verstärkt den Glanz der Farben. Er wird bis 2 m lang und 100 kg schwer. Er ernährt sich von Kopffüssern und Krebstieren. ☉ Das lachsähnliche rötliche Fleisch mit hohem Fettanteil wird sehr geschätzt.

Gourmandises (frz.) : Cocktailbissen, die aus besonderen Delikatessen zusammengesetzt sind. Ihre Herstellung ist äusserst aufwändig und verlangt grosse Fachkenntnisse. Im Gegensatz zu den Canapés, bei denen die Unterlage meist aus Brot besteht, sind Unterlagen bei G. nicht zwingend.

Gow-Gee (chin.) : →Teigblätter

Gowjadina (russ.) : Rindfleisch

Gram Dal (ind.) : Halbe gelbe →Kichererbsen

Grammel (oesterr.) : →Griebe

Granadilla : →Passionsfrucht

Gelbe Granadilla : Maracuja; →Passionsfrucht (Gelbe -)

Purpurgranadilla : →Passionsfrucht (Rote -)

Riesengranadilla : →Passionsfrucht (Riesen-)

Süsse Granadilla : →Passionsfrucht (Süsse -)

Granatapfel : (*Punica granatum*) Immergrüner oder laubwerfender, ausladender Strauch oder kleiner, reich und tief verzweigter Baum aus der Familie der Granatapfelgewächse (*Punicaceae*) bis etwa 6 m Höhe mit langen, dornigen Ästen. Die rundliche Beere, die sich durch ihre auffällige Krone aus dem bleibenden, vergrösserten Kelch mit seinen zurückgeschlagenen Zipfeln auszeichnet, misst im Durchmesser 6 - 12 cm, ihre feste, ledrige Rinde ist 3 - 4 mm dick, aussen schwach glänzend, mit kleinen Pusteln besetzt, reif fleckig gelblichrot, grünlich oder bräunlich, darunter beige bis schwefelgelb. Das Fruchttinnere ist durch häutige Wände aus schwammigem Gewebe in mehrere Fruchtkammern gegliedert, in denen die zahlreichen, unregelmässig keulen- bis bohnenförmigen, gelblichen oder scharlachroten, bis 9 x 3 mm grossen Samen liegen. Jeder Same ist von einem 1 - 2 mm dicken, weinroten, glasigen, saftigen, stumpfkantigen Samenmantel umgeben, der mehr oder weniger adstringierend, von süssem bis saurem Geschmack ist und den essbaren Teil der Frucht darstellt. Monate nach der Reife platzt die Fruchtschale beim Vertrocknen explosionsartig auf und schleudert die Samen in die Umgebung; daher der Name Granatapfel. Wegen ihrer vielen Körner von altersher Sinnbild der Fruchtbarkeit (Muster des Meissener Porzellans). ☉ Die fleischig-saftigen Samenmäntel werden aus der zerteilten (aufgebrochenen) Frucht gelöffelt und mit oder ohne Samen gegessen. Aus ihrem Saft wurde schon im alten Ägypten Wein hergestellt; er wird v.a. als erfrischender Fruchtsaft getrunken oder zu Gelee verarbeitet. Aus der Frucht wird Sirup (Grenadine) hergestellt. In Indien kocht man den Saft mit Zucker zu einem dicken Sirup, der lange haltbar ist und als Zutat oder Beigabe zu Speisen verwendet wird. Die Kerne werden, vor allem in Indien, ganz oder gemahlen als säuerliche Würze zu Currys, Chutneys, Fleischgerichten, Fisch, Salaten usw. verwendet. Hülsenfruchtgerichte erhalten damit ihre Würze. ✕ G. enthält sehr viel Kalium und Phosphor, etwas Vitamin C und Pantothensäure sowie geringfügig Natrium und Nikotinsäure. Der typische säuerlich süsse bis herbe Geschmack entsteht durch den hohen Gehalt an Säuren, insbeson-

dere Zitronensäure. Die Frucht wirkt magenberuhigend und hilft bei Durchfall. Hilft bei hohem Blutdruck. Rinde und Fruchtschale sind adstringierend; sie werden gegen Würmer, Durchfall und Ruhr verwendet; Fruchtsaft wird gegen Fieber und Erkältung verordnet. ☒ Persien; wurde bereits in der Antike nach Indien und China gebracht; wächst beinahe in jedem tropischen und subtropischen Klima.

Granulieren : Abgeleitet vom lateinischen Wort *granulum* (Körnchen). Zu Körnern zermahlen, zerreiben.

Grapefrucht : (*Citrus paradisi*) Eine Art der Zitrusgewächse; bis 9 m hohe, kräftige Bäume aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) mit weissen Blüten; wird (fälschlicherweise) auch als Pampelmuse bezeichnet. Die Frucht entstand wahrscheinlich als natürliche Kreuzung aus Pampelmuse (*Citrus maxima* syn. *Citrus grandis*) und Orange (*Citrus sinensis*) oder Pomeranze (*Citrus aurantium*). Die gelben, kugeligen Beerenfrüchte, die das bittere Glykosid Naringin enthalten, messen im Durchmesser 8 - 15 cm. Ihre Schale ist grünlichgelb bis orangegelb und bis 1,3 cm dick. Das sehr saftige Fruchtfleisch aus grossen weisslichen, gelben, orangen oder blassroten Schaftschläuchen ist in 11 - 15 fest miteinander verbundene Segmente gegliedert; sein Geschmack ist sehr aromatisch, je nach Sorte mehr oder weniger sauer und hat eine bittere Komponente. Im Zentrum der Beeren findet sich oft ein grosser Hohlraum. Die kantigen, unregelmässig eiförmigen, an einem Ende zugespitzten Samen sind hell gelblich-bräunlich und bis 1,5 x 1 cm gross. ☹ Wird als Obst roh gegessen, indem die Frucht quer halbiert und das Fruchtfleisch mit einem Messer von den Häuten der Segmente getrennt und ausgelöffelt wird. In grossem Umfang wird aus den Früchten Saft gepresst. Die Beere eignet sich zur Herstellung von Marmelade oder Gelee. Die pektinreiche Schale lässt sich kandieren und liefert ein Öl, das bei der industriellen Herstellung von Erfrischungsgetränken eingesetzt wird. Auch aus den Samen wird ein hochwertiges Öl gepresst. ✖ Rote und rosafarbene G. enthalten mehr Vitamin A als Früchte mit hellem Fruchtfleisch, im Vergleich zur Orange ist der Nährwert der G. insgesamt jedoch etwas geringer. Sie ist reich an Vitamin C und enthält etwas Kalium und Folsäure. Sie wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, magenstärkend, darmreinigend, tonisierend und harntreibend und senkt den Cholesterinspiegel. G. soll bei Allergien helfen, Magen und Darm gesund halten, das Immunsystem stärken, Bakterien, Viren und Pilze bekämpfen. Gilt als gute Diätkost. Blütenextrakt wird gegen Schlaflosigkeit und als magenstärkendes Mittel eingenommen, Auszüge aus den Blättern sollen antibiotische Wirkung haben. Die Schale der Frucht kuriert den nervösen Magen und Verdauungsbeschwerden. Extrakt aus den Kernen soll dank Vitamin C, Flavonoiden und dem Bitterstoff Naringin die Immunabwehr stärken, freie Radikale neutralisieren, Pilzbefall und Infektionen günstig beeinflussen. Und bei Akne und Schuppenflechte helfen. ☒ Vermutlich Jamaika, in der Mitte des 18. Jh. auf den Antillen entdeckt, wird heute weltweit in den Tropen und Subtropen kultiviert. Nördlichste Anbauggebiete Israel und Florida. (→Minneola; →Tangelo; →Ugli)

Grapefruit (engl.) : Zitrusfrucht; →Grapefrucht

Grashecht : Süsswasserfisch; →Hechte

Graskarpfen, Weisses Amur : (*Ctenopharyngodon idella*) Asiatische Karpfenart aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*) mit langgestrecktem (bis zu 1,20 m lang) fleischigem Körper und grossem Kopf mit eingedellter Schnauze, kleine Bartfäden, grosse Schuppen. Färbung oben dunkelgrün bis grün-schwarz, Flanken heller grünlich, Bauch weisslich. Er ist in China einer der am meisten verbreiteten Süsswasserfische. Der G. wird zwar inzwischen fast weltweit in Polykulturen gezüchtet, hat sich aber, wie die anderen chinesischen Karpfen, noch nicht überall durchsetzen können, obwohl er ein recht wohlschmeckendes Fleisch hat. Allerdings auch reichlich Gräten. ☹ Äusserst zartes wohlschmeckendes, aber grätiges Fleisch. In China wird er gerne in Öl gebraten und dann in Sojasauce gekocht, oder über heissem Wasser gedämpft oder auch grilliert. Oft wird er vor dem Kochen mariniert, damit die Würze das Fleisch bis zu den Gräten durchdringen kann. Eine ungewöhnliche, hauptsächlich indonesische und malaiische Art der Zubereitung ist, ihn in einem Bambusrohr über glühenden Kohlen zu grillieren. Sehr gut eignet er sich für die Zubereitung von Farcen. ☒ China (Gebiet des Amur), wird seit dem 10. Jh. in Teichen gehalten. (→Karpfen)

Gratin (frz.) : Im Ofen überbackenes Gericht, eventuell mit einer Schicht Reibekäse, das dabei eine braune Kruste bekommt.

Gratinieren, Überbacken : Garvorgang; abgeleitet vom französischen Wort *gratiner* (am Rand des Kochtopfs festbacken). Ein fertiges Gericht mit geriebenem Käse und Butterflocken belegen und im heissen Backofen, meistens bei Oberhitze oder unter dem Grill (Salamander), golden überbacken, so dass es eine braune Kruste bekommt. Die trockene Wärmeeinwirkung führt rasch zur Krustenbildung.

Grauer Knurrhahn : Speisefisch; →Knurrhähne

Graugans : (*Anser anser*) Stammform der Hausgans aus der Familie *Anatidae*, wird bis 90 cm lang. (→Gans; →Gänsevögel)

Graupen : Rollgerste; →Gerste

Grauwale : Familie von Bartenwale; →Wale

Great Wall (engl.) : Name eines chinesischen Rotweines. Dieser enthält „Drachenaugen“-Trauben (eine einheimische Sorte, die in die früheste Zeit zurückreicht), um einen fruchtig leichten Geschmack zu erzielen.
☒ China (→Traubenwein)

Grenadille (frz.) : Die Frucht der Passionsblume; →Passionsfrucht

Grenadine : Granatapfelsaft – entweder selbst frisch gepresst oder abgefüllt in Flaschen.

Greubi (schwdt.) : →Griebe

Gribi (russ.) : Pilze

Gribnaja Ikra (russ.) : Pilz-„Kaviar“ mit Quark und Frischkäse sowie Kräutern und Zwiebeln. ☒ Russland sowie Länder der GUS.

Griebe, Grammel, Krammel : Bindegewebe, knuspriger Rückstand nach dem Ausschmelzen von tierischem Fettgewebe, auch kleiner Speckwürfel.

Griebenschmalz : Ungewürztes oder mit säuerlichen Äpfeln, Majoran usw. gewürztes Schweineschmalz mit Greiben aus frischem Rückenspeck oder Flomen, auch Brotaufstrich.

Griechisch Heu : Würzpflanze; →Bockshornklee

Griess : Geschälte, geschrotete Weizenkörner (auch Gersten-, Hafer-, Mais-, Reiskörner). Für G. wird Weizen zu kleinen Körnern verarbeitet. Der Weizen wird gereinigt, der Weizenkeim entfernt und der Rest grob zu G. zermahlen. G. ähnelt Sand. Verschiedene Arten von G. haben verschieden grosse Körner. G. besitzt kein Aroma, aber einen angenehmen, milden Geschmack. Man spürt seine Struktur im Gaumen. Wegen seines dezenten Geschmacks eignet er sich für süsse und pikante Gerichte. Dunkel, kühl, luftig und trocken aufbewahrt ist G. etwa 6 Monate haltbar. ☉ Einer der besten südindischen Snacks ist Upma, aus G. und Gewürzen. Es handelt sich dabei um eine Art pikanten Kuchen, mit frischer Kokosnuss und duftendem Koriander bestreut. Aus G. kann man mit Zucker, Rosinen und Ghee auch eine Süßspeise (Halwa) machen. Fisch- oder Gemüse-Pastetchen werden vor dem Braten in G. gewendet, damit sie ein knuspriges Äusseres bekommen. G. in Milch gekocht füttert man Babys als Entwöhnungskost. Zu Teig verarbeitet, wird er auf einem Backblech als Beilage zu Currys gebraten.

Grill : Gerät zum Grillieren. Die Auflagefläche dieses Apparates besteht aus Stäben. Die Energiequellen sind Elektrizität, Gas oder Holzkohle. Der Lavasteingrill ist gasbeheizt. Nur saubere Grillstäbe und minimaler Fettstoffeinsatz garantieren ein vorzügliches Aroma und keine Gesundheitsschädigung. Die „gerillte“ Grillplatte ist dagegen kein Ersatz und bewirkt nur einen Zeichnungseffekt.

Grillade (frz.) : Über einer Feuerstelle, auf dem Grill oder Rost gegartes Stück Fleisch, seltener Geflügel oder Fisch. (→Barbecue; →Grillieren)

Grillen (dt.) : auch →Grillieren

Grillfleisch : Chinesisches G. ist eine typisch Spezialität der chinesischen Küche, das hier kaum erhältlich ist. ☉ Man bereitet das Fleisch wie folgt zu: Schweinefleisch (Nuss, Huft, oder Filet) in 4 cm lange Streifen schneiden, dann mit Salz, Pfeffer, Gelbe-Bohnenpaste, weissem chinesischem Schnaps und wenig Zucker in eine Schüssel geben, umrühren und 4 Stunden durchziehen lassen. Kurz auf dem Holzkohलगrill braten. Vom Rost nehmen und mit wenig Honig oder in Wasser aufgelöstem Malzextrakt bepinseln. (→Grillieren)

Grillieren (schwdt.) : Garvorgang; abgeleitet vom französischen Wort *griller* (auf dem Grill braten). Garen durch direkte Strahlungshitze auf einem in der Regel durch elektrische Energie, Gas oder Holzkohle erhitzten Rost bei etwa 350 °C, ohne dass sich Gargut und Hitzequelle berühren wie beim Braten in der Pfanne. ☉ Als Schutz vor allzu grosser Hitze hat sich im übrigen Alufolie bewährt. Auf den Rost gelegt, kann man Fisch, Fleisch und anderes Grillgut darauf grillieren, ohne dass die Haut, wo sie auf den Stäben aufliegt, verbrennt.

Zudem verhindert die Folie, dass Öl in die Glut tropft und Flammen entfacht. Grillieren ist gesund, weil man dabei kein oder nur wenig Fett braucht.

Grillieröl, Bratöl : Aus Sojaöl mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen. ☹ Macht auf das Bratgut gestrichen das Fleisch aromatisch würzig. (→Öle)

Grindwal : Meeressäuger; →Delfine

Grönlandwal : Bartenwal aus der Familie der Glattwale; →Wale

Grosella, Baumstachelbeere : (*Phyllanthus acidus* syn. *Cicca disticha*) Tief verzweigter, ausladend beästeter, in Trockenzeiten laubwerfender Baum aus der Familie der Wolfsmilchgewächse (*Euphorbiaceae*) bis 10 m Höhe mit hellbrauner Rinde, der dem Bilimbi (*Averrhoa bilimbi*) zum Verwechseln ähnelt. Der Baum trägt im Umriss breitrundliche, stumpf sechs- bis achtrippige, gelbgrüne bis weissliche Steinfrüchte, die bis zu 2 cm lang und 2,7 cm breit sind. Schale ist dünn und durchscheinend, Fruchtfleisch fest, glasig, saftig und von sehr saurem, etwas adstringierendem, aromatischem Geschmack. Der schwer vom Fleisch zu lösende, gelbbraune, bis 1 cm grosse Stein ist von rundlicher Gestalt mit Längseinschnürungen und enthält 4 - 6 Kerne. ☹ Im reifen Zustand werden die Früchte mit Zucker roh als Obst gegessen, süßsauer eingelegt oder gekocht als würzige Zutat zu Speisen verwendet. Gezuckerte Früchte liefern einen aromatischen Sirup, ausgepresster Fruchtsaft als Erfrischungsgetränk verarbeitet. Für die Herstellung von Chutney, Marmelade oder Gelee werden die Früchte mit Zucker gekocht und anschliessend entsteint. Kandierte oder getrocknete gesalzene Früchte werden als Gewürz verwendet oder als kleiner Leckerbissen gegessen. Junge Blätter lassen sich als Gemüse dünsten. ✖ Die Wurzeln sind giftig, wirken stark abführend und werden für verschiedene medizinelle Zwecke benutzt. Die Früchte sind ausserordentlich reich an Vitamin C. ☒ Vermutlich Madagaskar; in Asien wird die Art weithin angebaut.

Grosse Bohne : Hülsenfrucht; →Dicke Bohne

Grosse Japanische Scheidenmuschel : : Zur Familie der →Scheidenmuscheln gehörende zweischalige Molluskenart.

Grosse Pilgermuschel : Zweisehalige Molluskengattung; →Kammuscheln

Grosser Australkrebs : Langschwänzige Bodenkrebsgattung; →Flusskrebse

Grosser Gelbfuss : Ergiebiger, zartfleischiger Speisepilz; →Gelbfüsse

Grosser Hammerhai : Hochseefisch; →Hammerhai

Grosser Ölfisch : Lebendgebärender Fisch aus dem Baikalsee; →Ölfisch (Grosser -)

Grosser Riesenschirmling : Speisepilz der Gattung *Macrolepota*; →Parasol, Grosser Riesenschirmling

Grosser Thunfisch, Roter Thunfisch : Hochseefisch; →Thunfische

Grosser Tümmler : Meeressäuger; →Delfine

Grosse Sapote : Breiig-faserige Frucht; →Sapote (Grosse -)

Grosse Seespinne : Kurzschwanzkrebbsart; →Seespinnen

Grossgefleckter Katzenhai : Haigattung; →Katzenhai

Grosskopf-Meeräsche : Speisefisch aus dem Meer; →Meeräsche

Grossmaulbarsch : Süsswasserfisch aus der Familie der →Sonnenbarsche

Grossschuppige Lammzunge : Plattfisch aus der Familie der →Lammzungen

Groupers (engl.) : →Zackenbarsche

Grünalgen : Zur Familie *Chlorophyceae* gehören u.a. →Meersalat

Grundbrühe : →Brühe

Grundumsatz : Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die ein Mensch bei völliger Ruhestellung - also im Liegen - in 24 Stunden zur Aufrechterhaltung seiner Körperfunktionen benötigt, zum Beispiel für Herztätigkeit, Verdauung, Hirntätigkeit, Stoffwechsel der Zellen, Körpertemperatur, Atmung usw. Faustregel für den Grundumsatz in kJ (Kilojoule) in 24 Stunden: Körpermasse x 100. (→Energie)

Grundzubereitungsarten : Nur das Beherrschen der Grundzubereitungsarten ermöglicht eine einwandfreie Durchführung der Kochprozesse. Das heisst, nur wer sie beherrscht und konsequent anwendet, ist in der Lage, auch komplizierte Gerichte davon abzuleiten. Jedes Gericht ist in irgendeiner Form mit einer oder mehreren der folgenden Grundzubereitungsarten hergestellt: →Ablöschen; →Abschäumen; →Abschrecken (Refräichieren); →Anbraten (Ansautieren); →Aufkochen; →Backen im Ofen; →Binden (Legieren, Liieren); →Blanchieren; →Blaukochen; →Braisieren; →Braten; →Dämpfen; →Dünsten; →Einkochen (Reduzieren); →Entfetten (Degraissieren); →Fritieren; →Glasieren; →Glasigbraten; →Gratinieren; →Grillieren; →Kochen (Sieden); →Marinieren; →Pfannenrühren (Pfannenbraten); →Pfannenschwenken; →Pochieren (Garziehen); →Poelieren; →Quellen; →Rösten; →Sautieren; →Schmoren, →Sieden; →Passieren; →Pürieren; u.a.

Grüne Currypaste : Thailändische →Currypaste (Grüne -)

Grüne Minze : Würzkräut; →Minze

Grüner Kardamom : Malabar-Kardamom; →Kardamom (Echter -)

Grüner Reis : Vor der Ernte gewonnener und an der Sonne getrockneter →Reis.

Grüner Speck : Frischer, ungesalzener und ungeräucherter Rückenspeck; →Speck

Grüne Tigergarnele : Indopazifische Garnelengattung; →Geisselgarnelen

Grüngfelderter Täubling : Sehr guter Speisepilz, einer der besten, ergiebigsten Speisetäublinge; →Täublinge

Grünkern : Das unreif geerntete Korn des Dinkels; →Weizen

Grünkohl : (*Brassica oleracea* var. *acephala* f. *sabellica*) Der G., auch Winter- oder Krauskohl genannt, ist eine Gartenpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Er hat grosse, faserige, fein gekräuselte Blätter. Diese haben einen scharfen Geschmack und variieren in der Farbe von hell- bis dunkelgrün; manche Sorten sind auch bläulich grün. Die Blätter bilden keinen Kopf - daher auch der lateinische Sortenname *acephala*, der „ohne Kopf“ bedeutet -, sondern wachsen an dünnen, weisslichen, sehr holzigen Stielen, die 30 - 40 cm lang werden. Der G. ist eine ausgesprochen dekorative Pflanze, weshalb manche Sorten speziell als Zierpflanzen gezüchtet wurden. Verträgt wie der Schwarz-K. extrem tiefe Temperaturen (-15 °C), während er Wärme weniger gut verträgt. ☺ Die Blätter werden abgetrennt, zerteilt und gründlich unter fließendem Wasser oder in Essigwasser gewaschen. Da er relativ hart und geschmacksintensiv ist, wird er selten roh gegessen. Wenn man ihn sparsam verwendet, kann frischer G. Salaten allerdings eine pikante Note verleihen. Aufgrund seines intensiven Geschmacks eignet er sich gut für Suppen und Eintopfgerichte, sollte jedoch zuvor einige Minuten in kochendem Salzwasser blanchiert werden, da er dadurch weniger bitter schmeckt. ✳ Enthält sehr viel Vitamin A und C, etwas Kalium, Vitamin B6 und Kupfer sowie etwas Folsäure, Kalzium, Eisen, Vitamin B1 und B2, Nikotinsäure und Zink. Auch gegart enthält er sehr viel Vitamin A und C, viel Kalium sowie etwas Kupfer, Vitamin B6, Kalzium, Eisen und Folsäure. ☒ Mittelmeerraum, wird weltweit kultiviert. (→Kohl)

Grünling : Speisepilz der Gattung →Ritterlinge

Grünlinge : (*Hexagrammidae*) Diese Fischfamilie aus der Ordnung der Panzerwangen (*Scorpaeniformes*) unterscheidet sich von den verwandten Drachenköpfen durch einen langgestreckten Körper mit kleinem Kopf und weichen, biegsamen Stachelstrahlen. Die hervorragenden Schwimmer haben starke Zähne. Sie ernähren sich vorwiegend von Weichtieren. ☺ Ihr hervorragendes Fleisch ist grünlich gefärbt. ☒ Pazifik, sowohl asiatische, als auch amerikanische Seite.

Felsengrünling : (*Hexagrammos lagocephalus*) Ähnelt dem Tanggrünling aus derselben Familie.

Lengdorsch : (*Ophiodon elongatus*) Gehört im pazifischen Raum zu den begehrtesten Speisefischen. Er hat das gute Fleisch aller Mitglieder der Grünling-Familie, kann aber bis 1,50 m lang und 30 kg schwer

werden. ☹ Sein hervorragendes Fleisch ist grünlich, wird aber beim Garen weiss. Der Geschmack wird durch die Färbung nicht beeinflusst.

Tanggrünling : (*Hexagrammos decagrammus*) Ein beliebter Speisefisch, welcher in Küstennähe über Sand- und Felsengrund bis 40 m Tiefe lebt. Er erreicht eine mittlere Grösse von etwa 50 cm. Je nach Standort weist er sehr unterschiedliche Färbungen auf. ☹ Sein Fleisch ist leicht grünlich, die Farbe verschwindet aber beim Garen.

Terpug : (*Pleurogrammus monoptyerygius*) Diese Grünling-Art kommt vor allem im Japanischen Meer bis zur Beringsee und bis Südkalifornien vor. ☹ In Japan beliebt für die Sushi-Zubereitung, dort unter dem Namen „Kitanohokke“ bekannt.

Grüntee : Stammt, wie auch der Schwarztee, vom immergrünen Teestrauch (*Camellia sinensis*) aus der Familie der Teestrauchgewächse (*Theaceae*) und ist die „ursprüngliche“ Form des Tees. Gemeint ist damit das durch Luft- /Sonnentrocknen oder Dämpfen über dem Feuer haltbar gemachte, nicht fermentierte Blatt (im Gegensatz zum Schwarztee) des Teestrauchs. Erst dann werden die Blätter getrocknet und auf verschiedene Arten gerollt, gedreht oder geformt und auch für Teebeutel verarbeitet. G. ist daher nicht nur ein Genussmittel sondern auch ein Getränk mit gesundheitlichem Wert. Die bekanntesten G.sorten sind: (1) China Chunmee: Klassischer chinesischer G., dessen Blätter nur halb gerollt wurden. Im Aroma leicht süsslich. (2) China Special Gunpowder - Temple of Heaven: Sehr kräftiger, herber chinesischer G. Die Blätter wurden zu winzigen Kugeln gerollt. Da sein Aroma sehr intensiv ist nur mit ¼ der üblichen Menge dosieren. (3) China Special Jasmine Silvery Strawberry: Chinesischer G. mit Jasminblüten aromatisiert. Die Spitzenblätter (oberste, kleinste Blätter des Teestrauchs) werden zu Erdbeeren geformt. Ein Stück, reicht für ½ - 1 Liter, in die vorgewärmte Teekanne oder Tasse legen, heisses Wasser darübergiessen. Solange ziehen lassen, bis sich die Kugeln wie eine Blume entfaltet. Sie kann mehrmals übergossen werden. (4) Formosa Special: Ein G. aus Taiwan. Er färbt das Teewasser hellgrün und hat ein erfrischendes Aroma. (→Schwarztee; →Tee)

Grunzerfische : (*Pomadasyidae*) Die Mitglieder dieser grossen Familie von G. zeichnet sich durch Qualität aus. Sie kommen in den meisten tropischen und subtropischen Meeren vor. Besonders farbenprächtige Exemplare halten sich in den Korallenriffen auf. Ihren originellen Namen haben diese Fische wirklich vom „Grunzen“; sobald sie aus dem Wasser kommen, erzeugen sie mit den Zähnen ein mahlendes, grunzendes Geräusch, das durch die Schwimmblase verstärkt wird. Der Feinste unter ihnen ist der Schweinsfisch (*Anisotremus virginicus*) mit schneeweissem Fleisch. Er wird höchstens 1 kg schwer, wie auch der Weisse Grunzer (*Haemulon plumieri*); dieser ist der am häufigsten vorkommende der Familie und vor allem als Grillfisch beliebt. (→Fische; →Meeresfische)

Gschwellti (schwdt.) : →Pellkartoffel

Guangzhou - Küche des Südens : Hauptstadt der Provinz Guangdong im Süden Chinas mit über 10 Millionen Einwohnern. G. (vorm. Kanton) ist Zentrum der wohl bekanntesten Küche Chinas, die kantonesische, der sog. Küche des Südens; zu dieser zählen nebst der Provinz Guangdong auch die Provinzen Guangxi, Fujian, die Inselprovinz Hainan, die Sonderverwaltungszone Hong Kong, und die Republik China (Taiwan). Mit einer fast 2'000 km langen Küstenlinie und einem ganzjährig subtropischen Klima sind diese südlichen Provinzen weltberühmt für die Vielfalt ihrer Speisen. Obst, Gemüse und Tee gedeihen hier im Überfluss; Vögel, Schwein, Rind, Fisch und Meeresfrüchte gehören zum täglichen Speisezettel, auch Pilze gibt es in zahllosen Arten und Sorten. Zu der Vorliebe für Meeresfrüchte gesellt sich die für Gemüse, welches hier üppig gedeiht. Die Betonung liegt auf Abwechslung und schnellem Kochen (Pfannengerührtem), damit die frischen Lebensmittel Farbe und Geschmack optimal entfalten können. Während man die Guangzhou(Kanton)-Küche im Ausland für die chinesische Küche schlechthin hält, wird sie in China oft als zu exotisch und befremdend empfunden. Zum einen, weil die Kantonesen, so heisst es spöttisch, alles essen, was fliegt (ausser einem Drachen und einem Flugzeug), und alles, was mit Beinen auf der Erde steht (ausser Holzbänken, Stühlen und Tischen), und alles was schwimmt (ausser Schiffe und Unterseeboote). Ein vielzitiertes altes Gedicht lautet: In Suzhou, aus der die schönsten Frauen Chinas stammen, sollst du geboren werden; in Hangzhou sollst du leben, wo die feinste Seide der Nation gesponnen wird; in Luzhou sollst du sterben, wo das beste Holz für einen vornehmen Sarg wächst; und essen sollst du, wo es das beste Essen der Welt gibt - in den Küchen von Guangzhou. Die kantonesische Küche ist eine Mischung aus vielerlei Einflüssen, und allein innerhalb der Provinz Guangdong gibt es markante Unterschiede.

Guarbohne : (*Cyamopsis tetragonoloba* syn. *Cyamopsis psoralioides*) Gehört wie grüne Bohnen zur Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*) und ist meist nur als Kulturpflanze bekannt. Es ist eine einjährige Pflanze, deren Hauptnutzung in der Erzeugung von Gummiarabikum aus den Körnern besteht. Sie wird 1 bis 2, manchmal auch bis 3 m hoch, hat einen kräftigen hohlen Haupttrieb mit einer mehr oder weniger ausgeprägten Verzweigung. Der Grad der Verzweigung ist stark sortenabhängig. Die Stängel und Zweige sind meist stark behaart. Die G. hat eine typische Pfahlwurzel, welche fast mühelos auch in schwere Böden eindringen kann. Die dreifiedrigen Blätter stehen wechselständig. Die Blättchen sind lango-

val, am Ende in eine Spitze auslaufend. Die Blattränder können leicht gezähnt sein. Die Blattlänge beträgt 5 bis 10 cm. Anfangs sind die Blätter grünlich glänzend, später nehmen sie durch zunehmende Behaarung eine graugrüne Farbe an. Die kleinen (bis 8 mm langen), hellblauen bis weisslichen Blütenbüschel stehen aufrecht in den Blattachseln, hieraus entwickeln sich senkrecht stehende Büschel von Hülsen. Die Einzelhülsen sind ca. 3,5 bis 12,0 cm lang, flach und schmal sowie schnabelförmig spitz auslaufend. Jede Hülse enthält zwischen 5 und 12 kleine, ovale weizenähnliche Samen von etwa 5 mm Länge. Am Ende sind die Körner abgeflacht. In den USA hat man um 1950 mit dem Anbau begonnen, um die Samen der G. für die Lebensmittel-, Kosmetik- und Papierindustrie zu nutzen. Bei uns gibt es die Bohnen meines Wissens nicht zu kaufen. ☉ Grüne Blätter werden ähnlich wie Spinat zubereitet. Die jungen grünen Schoten isst man als Gemüse oder sie liefern Salate, die reifen Samen werden ans Vieh verfüttert oder dienen im indischen Subkontinent der menschlichen Ernährung. G.samen enthalten ein bestimmtes Kohlenhydrat, mit dem man Flüssigkeit hervorragend binden kann. Das Erwärmen und Kochen vor allem der grünen Samen ist wichtig, um den blausäurehaltigen Trypsinhemmer abzubauen. Das Korn ist sehr nahrhaft. Die Hauptnutzung von Guar liegt jetzt aber eindeutig in der Erzeugung von Gummiarabikum (Guar gum oder Carob gum) aus dem Endosperm der Samen. Das aus Guar gewonnene Gummiarabikum hat eine viel höhere Viskosität als das des Johannisbrotbaumes (*Ceratonia siliqua*), welches noch immer weltweit die Hauptquelle für die Erzeugung von Gummiarabikum darstellt. ☒ Wird traditionell in Indien und Pakistan für Menschen und Tiere angebaut. (→Bohnen)

Guarkernmehl : Zusatzstoff für Lebensmittel E 412. Dickungsmittel, wird durch Vermahlen von Samen der Guarbohne gewonnen. Man verwendet G. als Dickungsstoff in Saucen, Suppen, Glace, Milchprodukten und ist besonders für die Diätküche geeignet. (→Bindemittel; →Stärkemehle; →Zusatzstoffe)

Guave : (*Psidium* spp.) Gattung eines bis 10 m hoch werdenden Baums aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*), der aromatisch duftende Blüten trägt. Die apfel- birnen- oder pflaumenförmigen Beeren der über 150 verschiedenen Arten der Gattung *Psidium* unterscheiden sich in Form, Grösse, Farbe und Geschmack. Die dünne, essbare Schale ist je nach Sorte weiss, gelb, rot oder grün und hat gelegentlich schwarze oder rosafarbene Flecken. Das stark duftende Fruchtfleisch kann weiss, gelb oder lachsfarben sein und hat einen erfrischend säuerlichen Geschmack. Die kleinen, harten Kerne im Fruchtfleisch sind ebenfalls essbar. ☉ G. sollten unbeschädigt und weder zu hart noch zu weich sein. Reife G. geben auf Druck leicht nach. Überreife G. verströmen einen relativ unangenehmen Geruch. Die unreifen Früchte sind ungeniessbar, weil sie zu sauer sind. G. werden roh oder gegart mit oder ohne Schale sowohl für pikante als auch für süsse Gerichte verwendet. Die gekochten Früchte werden zu Konfitüre, Gelee und Chutneys verarbeitet und sind roh eine schmackhafte Zutat für Saucen, Obstsalate, Kuchen, Puddings, Tapioka, Eiscreme, Joghurt und Getränke. ✱ G. enthalten sehr viel Vitamin C und Kalium, etwas Vitamin A und Nikotinsäure sowie geringfügig Phosphor und Kalzium. Sie sind bekannt für ihre adstringierende und abführende Wirkung. Hingegen helfen G.blätter als Tee gegen Durchfall und Bauchschmerzen. ☒ S-Amerika; wird in zahlreichen Ländern mit tropischem und subtropischem Klima, v.a. in Afrika, Australien, Indien, Brasilien, Taiwan und den USA kultiviert.

Costa Rica-Guave, Cas : (*Psidium friedrichsthalianum*) Immergrüner, bis 10 m hoher Baum mit rotbraunem, grau geschecktem Stamm und vierkantigen, fein behaarten, rötlichen Ästen. Der Baum trägt rundliche Beerenfrüchte von bis zu 6 cm Grösse, die von 2 - 5 grossen, grünlichbraunen, breit dreieckigen, stark konkaven, zusammenneigenden Kelchblättern gekrönt wird. Ihre gelbe, oft braunfleckige Schale ist glatt, derb und dünn. Das reif weissliche bis creme-orangefarbene Fruchtfleisch und die helle Pulpe der Fruchtkammer sind weich, saftig und von sehr saurem, angenehm aromatischem Geschmack. Die zahlreichen Samen sind hart, leicht verflacht, unregelmässig stumpfkantig und im Umriss rundlich bis eiförmig, sie messen bis 6 x 5 mm. ☉ Aus dem Saft reifer Früchte wird mit Wasser und Zucker gemischt ein Vitamin-C-reiches Erfrischungsgetränk hergestellt, das in Costa Rica überaus beliebt ist und in keinem Restaurant fehlt. Die sauren Beeren werden ausserdem in Süßspeisen sowie zu Marmelade und Gelee verarbeitet; als Obst sind sie nur gezuckert zu essen. ☒ Mittelamerika; wird dort sowie auf den Philippinen angebaut.

Erdbeerguave, Rote Guave, Coronilla : (*Psidium cattleianum* syn. *P. littorale*) Immergrüner, bis 4(- 12) m hoher Strauch oder Baum. Die etwa 5 cm lang gestielten, zur Reife roten, seltener gelben Beeren sind rundlich oder verkehrt-eiförmig, bis 4 cm gross und tragen am Ende einen Ring aus 4 - 5 bleibenden, bis 4 mm langen, breiten Kelchblättern. Ihre dünne Schale ist glatt und glänzend. Das weiche, weissliche Fruchtfleisch ist bis 5 mm dick; es umschliesst eine sehr saftige, glasige Pulpe, in der zahlreiche elliptische oder unregelmässig gekrümmte, harte, hellbraune, bis 5 mm grosse Samen liegen. Die Frucht schmeckt sehr angenehm aromatisch süßsauer. ☉ Die beliebten kleinen Früchte werden als Obst gegessen, zu Marmelade, Gelee und Saft oder in Süßspeisen verarbeitet. ☒ O-Brasilien; wird dort und in den Tropen und Subtropen, seltener auch in Afrika, in S- und SO-Asien sowie auf den Pazifischen Inseln kultiviert.

Feijoa, Ananasguave : Mit der Guave verwandte Gattung; →Feijoa

Guave (Gemeine -) : (*Psidium guajava*) Tief verzweigter, 3,5 - 10 m hoher Baum mit ausladenden Ästen. Junge Zweige sind gefurcht, vierkantig und flaumig behaart; die Borke des Baumes ist von rötlich-

brauner Farbe und schält sich schuppig ab. Ovale, apfel- oder birnenförmige, grüne bis gelbgrüne, oft rosa gescheckte Beere von 4 - 12 cm Grösse und bis zu 200 g Gewicht; an ihrem Ende bleibt der Kelchblattkranz erhalten. Die dünne Schale ist schwach glänzend und wachsig. Das Fruchtfleisch ist vollreif weich, saftig, durch kleine Steinzellen körnig, von weisslicher, gelblicher, gelbgrüner oder rosa Farbe, zur Mitte oft mit kräftigerer Rotfärbung. Der Geschmack ist angenehm süßsauer aromatisch, birnen- oder erdbeerähnlich; unreife, grüne Früchte sind sauer und oft adstringierend. In der Mitte der Beere liegen in glasiger Pulpe sehr zahlreiche gelbbraune, unsymmetrisch herzförmige, harte Samen von 3 x 2,5 x 2 mm Grösse. ☉ Reife Früchte werden frisch als Obst oder (ein-)gekocht als Dessert mitsamt den Samen gegessen. In Asien sind unreife, mit Zucker und Zimt bestreute Früchte als Obst beliebt. In Thailand wird G. gerne als Zwischenmahlzeit gegessen. Noch unreife Früchte tunken die Thais in Salz oder Zucker. Wird auch zu aromatischen Gelees, Marmelade und schmackhaften Fruchtsäften verarbeitet. Die Schale reifer Beeren dient als Zutat zu Salaten und Puddings. Der Saft wird auch zum Aromatisieren von Eiscreme und anderen Süssigkeiten verwendet. ✖ Vitamin-C- und pektinreiches Fruchtfleisch. Wurzeln, Blätter, Rinde und unreife Früchte werden gegen Diarrhöe eingesetzt. ☒ Mittelamerika; wird heute weltweit in den Tropen und Subtropen kultiviert.

Paraguave : (*Psidium acutangulum* var. *Britoa acida* syn. *B. sellowiana*) Kleiner, immergrüner Baum bis 12 m Wuchshöhe mit vierkantigen, an den Blattansätzen schmal geflügelten Ästen. Der Baum trägt rundliche oder birnenförmige Beeren von 3 - 8 cm Grösse, an deren Enden die vergrösserten Kelchblätter erhalten bleiben. Ihre Schale ist reif grünlichgelb oder blassgelb, oft schwarz punktiert oder gefleckt. Das saftige, weiche, saure, sehr aromatische Fruchtfleisch ist ebenso wie die harten, dreikantigen Samen von hellgelber Farbe. ☉ Die schmackhaften Früchte werden zu Saft verarbeitet, gezuckert oder mit Honig roh gegessen oder eingekocht und als Dessert serviert. ☒ Trop. S-Amerika; wird dort, v.a. in Brasilien, seltener in S-Asien kultiviert.

Guchul Pan (kor.) : Koreanisches Pfannkuchengericht mit neun verschiedenen Füllungen; als Vorspeise oder Hauptgang. ☒ Korea

Gudeg (indon.) : Reis mit unreifer Jackfrucht in einer süssen Sauce gekocht und mit weiteren Gerichten serviert, ist eine Spezialität aus Zentraljava, und die Stadt Jogjakarta steht im Ruf, nicht nur in den Restaurants, sondern auch an den Strassenständen das beste G. zu servieren. Etwas Jackfrucht, eine Portion Hühnerfleisch, ein Ei, ein halbes Stück Tofu und etwas Sambal mit knuspriger Wasserbüffelschwarte werden auf einem Teller mit Reis zu einer vollständigen Mahlzeit angerichtet. ☒ Indonesien

Gulab (ind.) : Gemahlene →Rosenblütenblätter

Gulai Bagar (indon.) : Lammfleisch-Curry, dazu gekochter Reis. ☒ Indonesien

Gulai Hati (indon.) : Ein mit Zitronengras und Galgant aromatisiertes Lebergericht der Padang-Küche in einer leichten, von Kurkuma gelb gefärbten Sauce auf der Basis von Kokosnussmilch. ☒ Indonesien

Gulai Kantjah (indon.) : Scharfes Schmorgericht der Padang-Küche aus verschiedenen Innereien. ☒ Indonesien

Gulai Tumis (mal.) : Ein Fisch-Curry - Pomfret in sauer-scharfer Sauce. Für die Zubereitung verwendet man in Südostasien „Claypots“ - spezielle Töpfe aus Ton. ☒ Malaysia

Gula Jawa (indon.) : →Palmzucker

Gula Melaka (mal.) : →Palmzucker

Gulasch : In Ungarn eigentlich →Gulaschsuppe; anderswo ein Schmorgericht aus nicht zu kleinen (bissengrossen) Würfeln von üblicherweise Rind-, aber auch Kalb- oder Schweinefleisch und Kartoffeln mit fein geschnittenen, grünen Pfefferschoten, Tomatenschmalz, frischem rotem Paprikapulver und Brühe, in einem Topf geschichtet und im Backofen langsam geschmort, wird mit Salzkartoffeln oder Teigwaren serviert; lässt sich einfrieren. Unter G. versteht man auch in mundgerechte Stücke geschnittenes Fleisch. (→Ragout)

Gulaschsuppe : Gulasch in gebundener Rindfleischbrühe.

Gum Jum (chin.) : Getrocknete Tigerlilienknospen; →Lilienblüten; →Goldnadeln

Gummiarabikum : (*Gummi arabicum* – *Guar gum* – *Carob gum*) Farbloses bis braunes, wasserlösliches Gummiharz; wird als Klebstoff, Binde- und Verdickungsmittel verwendet (E 414). G. wird gewonnen aus: 1. den Harzen verschiedener Akazienbäume. Der erstarrte Pflanzensaft wird zu einem körnigen Pulver gemah-

len, das sich in warmem Wasser zu einer zähen, klebrigen Flüssigkeit löst. G. besteht v.a. aus Salzen des Polysaccharids Arabinsäure. Es hat als Verdickungs- und Bindemittel nur noch geringe Bedeutung. Wird höchstens noch für bestimmte Lebkuchen oder Konfekt verwendet. 2. dem Johannisbrotbaum (*Ceratonia siliqua*); dieser gilt noch immer weltweit als Hauptquelle für die Erzeugung von G. (→Johannisbrot) 3. dem Endosperm der Guar-Samen (→Guarbohne) wird ebenfalls G. gewonnen. Dieses hat eine viel höhere Viskosität als das des Johannisbrotbaumes. (→Zusatzstoffe)

Gundelrebe : (*Glechoma hederacea*) Krautige, mehrjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) mit kriechenden, an den unteren Knoten bewurzelten Stängeln und meist violetten oder blauen Blüten und nieren- bis herzförmigen, mit Flaum bedeckten Blättern, die wie echter Efeu auch im Winter grün bleiben. G. wächst an schattigen Plätzen. Die Blättchen und jungen Triebe pflückt man noch vor der Blüte von März bis Juni. Sie riechen leicht nach Minze, schmecken angenehm scharf und einen Hauch bitter. ☹ G. muss mit einem scharfen Messer fein geschnitten werden; püriert oder in der Kräutermühle zerkleinert, würzt er zu streng. Frische Blätter passen roh und kurz gegart zu Salat, Suppe, Gemüse, Geflügel usw. Die frisch gepflückten Blüten nimmt man zum Garnieren von Salaten, kalten Gemüse- und Obstsuppen, Fisch und Meeresfrüchten usw. (→Gundermann)

Gundermann : (*Glechoma* spp.) Wildkrautgattung aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) mit 5 Arten, davon ist die bekannteste die →Gundelrebe

Guo Tie (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpfte und fritierte Teigtaschen, gefüllt mit Schweinehack, Chinakohl, Frühlingszwiebeln und Ingwer. ☒ China

Gur (ind.) : →Palmzucker

Gurke : (*Cucumis sativus* var. *anguria*) Einjähriges, krautiges, Wärme liebendes, frostempfindliches Fruchtm Gemüse aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*); eine 1 - 3 m lange Kriechpflanze, die sich mit ihren Ranken an anderen Pflanzen oder Gegenstände klammert; besitzt gelbe Blüten. Nach der Form und Grösse der Beerenfrucht unterscheidet man zwischen Gewürz-G., Salat-G. und Schmor-G. Von den mehr als 40 G.sorten ist die Salat-G. am längsten, während die Schmor-G. kürzer sowie dicker ist und die Gewürz-G. nur eine Länge von 5 bis 10 cm und einen Durchmesser von etwa 2,5 cm erreicht. Die glänzende Schale, deren Farbe von grün bis weiss reicht, ist je nach Sorte glatt, zerfurcht, rau oder sogar stachelig. Das helle, manchmal etwas bittere Fruchtfleisch ist saftig und erfrischend. Die meisten Sorten enthalten unterschiedlich viele Samenkerne. Sie sollte frisch sein mit straffer Haut und sich weder am Hals noch in der Mitte biegen lassen; da die Mineralstoffe knapp unter der Schale liegen sollte sie nicht oder nur dünn geschält werden. ☹ Salat-G. werden roh als Salat verwendet; Schmor-G. lassen sich garen, schmoren, gratinieren usw, auch gut für Suppen, Eintopfgerichte usw.; Gewürz-G. werden meist in Essigsud eingelegt. ✖ Wegen des hohen Gehalts an Mineralstoffen entwässernd und Fett abbauend sowie Blutzucker regulierend. G. sind sehr erfrischend und liefern reichlich Kalium, Vitamin C und Folsäure. G. gelten als schwer verdaulich, doch v.a. die Salat-G. sowie einige neuere Züchtungen werden von den meisten Menschen gut vertragen. Wirken harntreibend, reinigend und abführend. Ausserdem sind sie ein gutes Hauttonikum und werden häufig püriert und mit anderen Zutaten vermischt zu Gesichtsmasken verarbeitet. ☒ SO-Asien (wurde dort schon vor 10'000 Jahren genutzt); heute weltweit alle gemässigten, subtropischen und tropischen Zonen. (→Bitter-G. <Balsambirne>; →Flügel-G. <Luffa>; →Gewürz-G.; →Kiwano <Afrikanische Stachel-G.>; →Korilla; →Kuri-G.; →Salat-G.; →Schlangen-G.; →Schmor-G.; →Schwamm-G.)

Gutap (russ.) : Fritierte Teigtaschen mit einer Kräuter-Ei-Mischung. Die Unterschiede zwischen →Samsa, G. und →Beliaschi sind nicht sehr gross, da alle drei Teigtaschengerichte vielfach die gleichen Füllungen enthalten. Samsa kann man entweder backen oder fritieren, Beliaschi werden in der Pfanne gebraten und G. wiederum fritiert. ☒ Zentralasien, Länder der GUS.

Gyoshoku (jap.) : Fischspeise

Gyu(niku) (jap.) : Rindfleisch

Gyuniku no Tatakifu (jap.) : Gekühltes Entrecôte

Gyuniku no Yanagawafu (jap.) : Gekochtes Rindfleisch

Gyu(niku) Teriyaki (jap.) : Grilliertes Rindfleisch; →Teriyaki

H

Haarige Melone, pelzige Melone : (*Sicyos*) Gemüsemelone aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit etwa 50 Arten, in der Grösse einer dicken Gurke mit einer marmorierten bis dunkelgrünen Schale, die mit winzigen dunklen Härchen besetzt ist. ☹ Ein Hauptnahrungsmittel den Sommer über, wird dieses fade, in Geschmack und Struktur den Zucchini ähnliche Gemüse zu gemischten Gemüse-Fleisch-Gerichten gegeben. Die frische Melone hält sich etwa zwei Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks. (→Melone; →Wachskürbis)

Haarsieb : Besonders feinmaschiges Sieb für klare Brühe und Saucen.

Haarwild : Darunter versteht man, Reh, Rothirsch, Damwild, Gemse, Steinbock, Hase, Wildkaninchen, Wildschwein, Bär, Ren, Elch und Springbock.

Hachiya-Kaki : Varietät der asiatischen Kakifrukt; →Kaki (Hachiya -)

Hackfleisch : Gibt es von Rind, Schwein, Kalb und Lamm. Es wird aus unterschiedlichen Teilen wie Schulter oder Brust hergestellt. H. ist sehr leicht verderblich, da es durch seine im Vergleich zu Fleischstücken grosse Oberfläche ein idealer Nährboden für Bakterien und Salmonellen ist. Aufgrund der Salmonellengefahr ist die Herstellung von H. aus Wild und Geflügel im Westen nicht gestattet. Frisches H. ist leuchtend rot, während sich die Oberfläche von H., das nicht mehr ganz frisch ist, braun verfärbt. Es hält sich im Kühlschrank nur 1 Tag. Eingefroren sollte es nach spätestens 6 Monaten verbraucht werden. ☹ H. muss immer gut durchgegart werden, d.h., es darf innen nicht mehr rosa sein. Anders verhält es sich bei Tatar, das ganz frisch durchgedreht auch roh verzehrt wird. H. ist sehr vielseitig verwendbar und eignet sich sowohl für einfache als auch für raffinierte Gerichte. Zu den bekanntesten H.gerichten gehören etwa Frikadellen, Hackbraten usw. Lamm-H. ist v.a. in den Balkanländern und in Indien sehr beliebt. ✕ Der Nährwert von H. hängt v.a. von der Art - ob Schweine- oder Rindfleisch - und von den verwendeten Teilstücken ab. Schweine-H. hat den höchsten Fettanteil und liefert dementsprechend die meisten Kalorien. Vergleichsweise wenig Fett enthält dagegen Gehacktes vom Rind. (→Fleisch)

Haddock (engl.) : Speisefisch aus der Familie der Dorsche; →Schellfisch

Haem (thai.) : Würzige Schweinswurst aus Nordthailand.

Haeng (thai.) : getrocknet

Hafer : (*Avena*) Getreideart aus der Familie der Süssgräser (*Poaceae*). Die Rispen der einjährigen Pflanze, die zwischen 0,5 und 1,5 m hoch wird, bestehen aus 10 - 75 Ähren, die sich bei der Reifung gelb färben und den Hirseähren ähneln. Die je nach Sorte weissen, gelben, grauen, roten oder schwarzen Körner sind meistens von kleinen Härchen bedeckt. Die mehreren hundert H.sorten werden in Winter- und Sommer-H. unterschieden. Die am häufigsten angebaute Kulturform ist der Saat-H. (*Avena sativa*). Nach der Farbe der Spelzen unterscheidet man ausserdem Weiss-H. (für die Nährmittelherstellung), Gelb-, Schwarz- und Braun-H. Nach der Ernte werden die H.körner gewaschen, getrocknet und geröstet. Durch das Rösten erhalten die Körner nicht nur ihren typischen Geschmack, sondern sind auch länger haltbar und lassen sich leichter von der unverdaulichen äusseren Spelze trennen. Nach dem Rösten werden die Körner abgekühlt und sortiert, wobei die beschädigten Körner als Viefutter zurückbehalten werden. Im Gegensatz zum Weizen wird H. nicht raffiniert, sondern mit Kleie und Keim zu H.grütze, H.schrot, Vollkorn-H.flocken, H.flocken, Schmelzflocken, H.kleie und H.mehl verarbeitet. ☹ Bei uns kennt man H. v.a. in Form von H.flocken. Darüber hinaus lassen sich die verschiedenen H.produkte in Kuchen, Plätzchen, Crêpes und Brot verarbeiten. Zarte H.flocken können auch zum Andicken von Suppen, Eintöpfen, Frikadellen, Pasteten und Puddings verwendet werden. ✕ Im Gegensatz zu den meisten anderen Getreidearten werden dem H.korn nach dem Entspelzen Keim und Kleie nicht entzogen, sodass die H.produkte besonders nährstoffreich sind. Der H. ist mit 7 % Öl im entspelzten Korn das fettreichste Getreide und wird infolge seines relativ hohen Gehalts an Eiweiss (12 - 15 %), Lezithin, ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen der B-Gruppe als eines der nährstoffreichsten Getreide angesehen. Ernährungswissenschaftlich betrachtet ist H. - insbesondere H.kleie - v.a. wegen seines hohen Gehalts an löslichen Ballaststoffen sehr wichtig, da diese zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut beitragen. Durch seinen Gehalt an Auxinen - hormonähnliche pflanzliche Stoffe, die das Wachstum der Pflanze fördern - ist er v.a. für Kinder empfehlenswert. Ausserdem enthält H. reichlich Kieselerde, die eine harntreibende Wirkung besitzt. ☒ Asien, haupts. China; heute weltweit verbreitet. (→Getreide)

Haferflocken : Zerkleinerte Vollkorn-H., die im Vergleich zu diesen jedoch weniger aromatisch schmecken. Für Vollkorn-H. werden die entspelzten Körner gedämpft und mit Hilfe von Rollen zu flachen Flocken verarbeitet. (→Hafer)

Hafergrütze, Haferschrot : Bei deren Herstellung werden die entspelzten, gerösteten Haferkörner grob oder fein zerkleinert. (→Hafer)

Haferkleie : Befindet sich in den äusseren Schichten des Korns unter der unverdaulichen Hülle. Sie ist länger und schmaler als Weizenkleie und wird als eigenständiges Produkt angeboten, kann aber auch in den verschiedenen Haferflockensorten enthalten sein. (→Hafer)

Hafermehl : Enthält kein Gluten (Klebereiweiss) und eignet sich deshalb nicht zum Backen. Zum Brotbacken oder für andere gesäuerte Backwaren muss es deshalb mit Weizenmehl vermischt werden. Backwaren aus H. sind meist etwas kompakter als Weizenmehlprodukte. (→Hafer)

Haferpflaume : Baumsteinobst mit säuerlich herbem Geschmack; →Pflaume

Haferschmelzflocken : Sind vorgekochte und getrocknete Haferkörner, die mit Rollen sehr fein gepresst werden. Dieses Fertigprodukt, das den gleichen Nährwert hat wie zarte Haferflocken, braucht vor dem Verzehr nur noch mit etwas kochendem Wasser angerührt zu werden. (→Hafer)

Haferwurzel : (*Tragopogon porrifolius*) Wurzelgemüse aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*). Ihr Geschmack erinnert etwas an Spargel oder Artischocke. Das Fleisch wird noch süsser, wenn die Pflanze vor der Ernte leichtem Frost ausgesetzt ist, da sich die in der Wurzel enthaltene Stärke durch Kälte in Zucker umwandelt. Die Wurzel, die auch Weisse Schwarzwurzel genannt wird, ist länglich und ähnelt der weissen Rübe. Das helle Fleisch ist von einer dünnen hellbraunen Schale umschlossen, die mit kleinen Wurzelfasern besetzt ist. Die H. kann bis zu 30 cm lang und 5 cm dick werden. Die langen, schmalen Blätter, vor allem aber die jungen Triebe der H. sind ebenfalls essbar. Ihr feiner Geschmack erinnert an Chirorée. Eng mit der H. verwandt ist die →Schwarzwurzel, die jedoch schwärzlich braun ist mit cremefarbenem Fleisch. Beide ähneln sich in der Form (nicht jedoch in der Farbe) und im feinen, süsslichen Geschmack. ☹ Die Wurzeln sollten möglichst fest sein und keine matschigen Stellen aufweisen. Mittलगrosse Wurzeln sind weniger holzig als die grösseren. Anders als die Möhre verfärben sich Schwarz- und Haferwurzel sofort dunkel, wenn sie beim Schälen oder Schneiden mit Luft in Berührung kommen. Das lässt sich vermeiden, indem man sie in Essig- oder Zitronenwasser legt oder vor dem Schälen 15 Minuten kocht. Nach dem Schälen können dunkle Flecken auf den Händen zurückbleiben. Die Wurzeln schmecken sehr gut in Suppen, Eintöpfen, als Gratin oder mit einer Béchamel- oder Käsesauce. Man kann sie auch kalt mit einer Vinaigrette servieren. Sie lassen sich ausserdem hervorragend mit Kartoffel, Lauch, Sellerie, Zwiebel und Spinat kombinieren. Köstlich schmecken sie auch, wenn man sie schmort und zu Kalbfleisch, Geflügel oder Fisch reicht oder sie wie Möhren glaciert. Sie sollten nicht zu lange gegart werden, da sie sonst zu einem unappetitlichen Brei zerfallen. Am besten werden sie 10 bis 15 Minuten gedämpft bzw. 8 bis 12 Minuten gekocht. ✖ Die Wurzeln sind reich an Kalium und enthalten Vitamin B6, Vitamin C, Folsäure, Magnesium und Phosphor. Darüber hinaus enthalten sie ein Kohlenhydrat namens Inulin, das auch Diabetiker vertragen, da es den Blutzuckerspiegel nicht zu erhöhen scheint. Bei manchen Menschen kann es allerdings Blähungen verursachen. Den Wurzeln wird eine blutreinigende Wirkung zugeschrieben, und sie sollen bei Leber- und Nierenstauung Linderung verschaffen. ☒ Ursprünglich Mittelmeerraum beheimatet, heute weltweiter Anbau.

Haftzeher : Kleine Echsenart; →Gekos

Hagebutte : Beerenartige rote Sammelnussfrucht verschiedener Rosenarten aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*), v.a. der Wilden Heckenrose (*Rosa corymbifera*). ☹ Das rote Fruchtfleisch mit herbsäuerlichem Geschmack kann zu Mark (für Füllungen, Desserts, Kuchen), Gelee, Konfitüre, Brotaufstrich, Sauce (für Geflügel, Wild usw.), auch Tee, Saft, Wein, Likör verarbeitet werden. ✖ Reich an Vitamin C. ☒ Eurasien (→Obst, Früchte, Beeren)

Hagelzucker : Wird aus der Raffinade hergestellt und eignet sich zum Verzieren von Gebäck. (→Haushaltszucker; →Zucker)

Hahn : Männlicher Hühnervogel nach der Geschlechtsreife; Schlachtung bei 18 - 24 Monaten und einem Gewicht von 5 - 6 kg. ☹ Festes Fleisch mit intensivem Geschmack. (→Huhn; →Truthuhn)

Hähnchen : Junges Masthuhn, 7 - 8 Wochen alt, bei dem die Geschlechtsreife noch nicht eingesetzt hat. Gewicht 1 - 1,4 kg. ☉ Weisses, bis leicht gelbliches, zartes aber festes Fleisch mit charakteristischem Geschmack. (→Huhn; →Poulet)

Hahnenkamm : Der rote Fleischwulst auf dem Kopf männlicher Hühnervögel. ☉ Besitzt wenig Geschmack, aber gebraten oder frittiert als Vorspeise, Beilage, in Ragouts usw. eine kulinarische Spezialität. (→Huhn; →Truthuhn)

Hahnenierchen : Gewässert und blanchiert als Vorspeise oder Beigabe eine Delikatesse. (→Huhn; →Truthuhn)

Hai Cu (chin.) : Schwarzer →Essig aus Klebreis hergestellt.

Haie : (*Selachiformes*) Gehören zur Gruppe von etwa 500 Arten von Knorpelfische (*Chondrichthyes*), zu denen nebst den H., auch die Rochen und Seedrachen zählen. Charakteristisch bei den H. sind der torpedoförmige Körper (mit Ausnahme der stark ans Bodenleben angepassten Arten) und die 5 - 7 seitlich am Kopf gelegenen Kiemenspalten. Die Brustflossen sind nicht mit dem Kopf verwachsen. Frei schwimmende H. gebären lebend, die auf dem Meeresboden wohnenden Arten, wie etwa der Katzen-H., legen ihre Eier in Hornkapseln ab. Während manche Arten bis zu 15 m lang werden, erreichen andere nur 90 - 150 cm, und die kleinsten messen gerade einmal 60 cm. Manche H. haben bis zu 3'000 Zähne, die in 6 bis 20 getrennten Reihen angeordnet sind; viele Arten jedoch haben weniger gut entwickelte Gebisse, wie etwa der Glatt-H., der lediglich kleine, stumpfe Zähne besitzt und sich von Mollusken und Schalentieren ernährt. Von den etwa 250 H.arten, darunter fast 80 eigene Gattungen, 14 Familien und 3 - 7 Untergruppen, sind nur einige begehrte Speisefische, so der Heringshai (*Lamnidae*) und v.a. der Dornhai (*Squalidae*), in einigen asiatischen Ländern ist der Handel mit getrockneten Haifischflossen ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Andere H. haben als Speisefische nur lokale Bedeutung. ☉ H. wird vor dem Verkauf normalerweise gehäutet, da seine sehr raue Haut schwer zu entfernen ist. Das Fleisch wird frisch oder gefroren als Filet, Steak oder in Stücken angeboten. Das Fleisch des H. enthält Harnstoff, damit die im Vergleich zum Meerwasser weniger salzhaltigen Körperflüssigkeit nicht durch Osmose austritt. Bald nach dem Fang verwandelt sich dieser Harnstoff jedoch in Ammoniak, sodass frisch gefangener H. erst 1 - 2 Tage später gegessen werden sollte, da sich der Ammoniak dann beim Garen vollständig verflüchtigt. Der Geschmack von H.fleisch lässt sich verbessern, indem man es zuerst unter fließendem Wasser wäscht und dann 4 Stunden in Milch oder in Zitronen- oder Essigwasser mariniert. Das sehr feste H.fleisch enthält keine Gräten und zerfällt nicht beim Kochen. Je nach Art ist es sehr würzig und saftig und kann sogar ein wenig gallertig sein (Dorn-H. soll das beste Aroma haben). Als Anhaltspunkt gilt, dass das Fleisch umso strenger schmeckt, je grösser der H. ist. H. wird grilliert, geschmort, gebraten oder im Sud gedünstet. H. schmeckt besonders gut, wenn er mit einer aromatischen Sauce ange richtet wird. In Asien gibt man gesalzene und getrocknete H.fischflossen in Brühen, damit diese leicht gelieren. →Haifischflossensuppe gilt v.a. in China als eine Delikatesse. Zu den bekanntesten im asiatischen Raum als Speisefische angebotenen H. zählen folgende Familien: →Blau-H. (*Carcharhinidae*); →Dorn-H. (*Squalidae*); →Glatt- oder Marder-H. (*Triakidae*); →Hammer-H. (*Sphyrnidae*); →Herings-H. (*Lamnidae*); →Katzen-H. (*Scyliorhinidae*);

Haifischflossen : Fadenartige getrocknete Knorpel von den Flossen bestimmter Haie, besonders des Hammerhais, des Tigerhais und des Katzenhais. Mittelgrosse H. sind etwa 10 - 15 cm lang. Wichtigste Zutat der berühmten chinesischen Feinschmeckersuppe. H. sind wegen ihres hohen Nährwertes geschätzt, aber ihr hoher Preis erlaubt es, sie noch mehr wegen ihres Prestigewertes zu schätzen. Ihre Vorbereitung für das Kochen ist sehr aufwändig und zeitraubend. Die Flossen, die an der Sonne getrocknet wurden, müssen tagelang wieder eingeweicht und vor der Verarbeitung sorgfältig gesäubert werden. H. werden in folgende Qualitätsgruppen eingeteilt: *Most Superior - Very Superior - Superior - Premier*. Inzwischen gibt es vorbehandelte H. zu kaufen, die etwa 150 USD pro Kilo kosten, im Gegensatz zu 800 USD pro Kilo für unbehandelte Flossen. In gut sortierten Fachgeschäften und -abteilungen auch tiefgekühlt in Portionenpackungen erhältlich. Der hohe Preis der H. hat manche skrupellose Gastwirte angeregt, imitierte Zutaten zu verwenden. Ein todsicherer Echtheitstest ist, eine kleine Faser auf dem Tisch zu reiben: Die falsche Flosse wird in Pulver zerfallen, während die echte ganz bleibt.

Haifischflossensuppe : Chinesische Delikatesse. Dickliche, geleeartige Kraftbrühe aus den feinen Muskelfasern von Haifischflossen mit Fleischextrakt und/oder Hühnerfleisch, Bambussprossen, Porree (Lauch), Pilzen, auch Wein, und vielen Gewürzen. Die Zubereitung ist immens aufwändig und zeitraubend.

Hai Ji Tang (chin.) : Eine chinesische Spezialität. Kleine Hähnchen werden in einer würzigen Suppe gekocht bis sie schwarz geworden sind. ✖ Die Suppe gilt als ausgezeichnetes Stärkungsmittel und Aphrodisiakum. ☒ China. (→Schwarzes Huhn; →Huhn)

Hakusai (jap.) : Chinakohl; →Kohl

Halbfreie Morchel : Morchel mit dunkel olivbraunem, kappchenartigen, auf langem weissen Stiel sitzenden Hut; →Morcheln

Halbherzmuschel : Zweischalige Molluskengattung; →Herzmuscheln

Haldi (ind.) : Kurkuma, →Gelbwurz|Pulver

Halia (indon.) : →Ingwerwurzel

Halia Muda (mal.) : Junge →Ingwerwurzel, auch Stängelingwer genannt

Halia Tua (mal.) : Der ausgereifte Ingwerwurzelstock; →Ingwerwurzel

Halida : Markenname für ein vietnamesisches →Bier

Hallimasch : (*Armillaria*) Lamellenpilzgattung aus der Familie *Tricholomataceae* mit meist gelblich braunen, in Büscheln auf Baumstümpfen und totem Holz lebenden Lamellenpilze. Kann auch auf lebende Bäume übergreifen. Es ist ein leicht säuerlich-herber Speisepilz. Essbar sind der Gemeine H. (*Armillaria ostoya* syn. *A. polymyces*, *A. obscura*) mit fleischfarbenen Hüten sowie der Honiggelbe H. – (*Armillaria mellea*) auch Honigpilz genannt - mit leuchtend gelblichen Hüten. ☹ Er sollte jung geerntet und darf nicht roh gegessen werden. Sollte vor der Zubereitung abgebrüht werden, wobei das Kochwasser weggeschüttet werden muss; kann anschliessend gebraten oder gekocht werden. Da die Stiele zäh sind, werden sie entfernt. ✖ Sein Genuss kann bei einigen Menschen allergische Reaktionen und vorübergehend Magen-Darm-Störungen hervorrufen. Die enthaltenen Giftstoffe sind wasserlöslich und hitzeinstabil. (→Pilze)

Halva (ind.) : In Sirup zu Brei eingekochter Griess, Weizen, Kürbisse, Linsen, Möhren usw.

Hamaguri (jap.) : →Venusmuscheln

Hammel : Zur Zucht verwendete ältere weibliche Tiere sowie kastrierte männliche Schafe, die 1 Jahr und älter sind. Das Fleisch wird mit zunehmendem Alter des Tieres immer dunkler, zäher und fetter und schmeckt wesentlich strenger als Lammfleisch. ✖ Nach der Lehre der chinesischen Naturmedizin soll beim Verzehr von Hammelfleisch die Frau im Wochenbett zu Kräften kommen. (→Schaf)

Hammerhai : (*Sphyrnidae*) Zu den Haie (*Selachiformes*) gehörende Familie. In ihrer Körperform sehen sie den Blauhaien sehr ähnlich, besitzen aber einen hammer- oder nierenförmig verbreiterten Schädel; die Augen und Nasenöffnungen befinden sich auf den Seiten des „Hammers“. Sie sind gewandte, kräftige Schwimmer, die sich hauptsächlich von Fischen, aber auch von Krebstieren und Tintenfischen ernähren. Die beiden wichtigsten Vertreter dieser Familie sind:

Glatter Hammerhai : (*Sphyrna zygaena*) Wird bis 4 m lang. Sein Schnauzenrand ist abgerundet. Er kommt in allen tropischen bis gemässigt-warmen Meeren vor. In Japan ist sein Fleisch hoch geschätzt.

Grosser Hammerhai : (*Sphyrna tudes*) Wird bis 5,5 m lang. Der Vorderrand der Schnauze ist eingebuchtet. In Japan ist sein Fleisch hochgeschätzt.

☹ →Haie.

Hammermuschel : Indopazifische, austernähnliche Muschel; →Austern

Hana Katsuo (jap.) : Getrocknete →Bonitoflocken

Hanf : (*Canabis* spp.) Familie der Hanfgewächse mit der einzigen Art Gewöhnlicher H. (*Canabis sativa*). Die bis 3 m hohen einjährigen Pflanzen sind zweihäusig und besitzen handförmig gefiederte Blätter. Bei den weiblichen Blütenständen sitzen v.a. an den Tragblättern der Blüten Drüsen, die ein Harz, das Rauschgift Tetrahydrocannabinol <THC> - bekannt als Haschisch, ausscheiden. Die harzverklebten, getrockneten Pflanzenteile (v.a. die Blütenstände) ergeben das Marihuana. Für Nahrungsmittelzwecke werden nur Sorten verwendet, bei denen der Stoff <THC> weggezüchtet wurde. Eine aus Asien stammende Kulturform (*Canabis sativa* spp. *sativa*) ist, je nach Aussaat grob- oder feinfaserig. Deren Fasern dienen zur Herstellung von Nähgarnen, Bindfäden, Schnüren und Seilen sowie von Segeltuch, Gurten, Matten und Teppichen. Schon um 2'800 v.Chr. soll H. zur Anfertigung von Kleidern und Seilen angebaut worden sein. Die Griechen lernten H. erst nach dem 5. Jh. v.Chr. kennen und gaben ihn unter dem Namen „Kannabis“ an die Römer weiter. Spä-

testens im 5. Jh. v.Chr. war H. den Germanen, im 3. Jh. v.Chr. auch den Galliern im Rhonetal bekannt. Essbar sind die H.samen (nüsschenartige Früchte, auch als Vogelfutter verwendet); sie liefern ein grünliches Öl. ☉ Das kaltgepresste →Hanföl, mit kernigem, nussigem Geschmack, ist sehr gesund und wird in der kalten Küche verwendet. Es darf nicht erhitzt werden, da sonst die wertvollen Vitamine und Fettsäuren zerstört werden. →Hanf(samen)mehl eignet sich, falls nicht allein verwendet, bestens für Brot-, Teigwaren- und Pizzateige, aber auch für Kuchen oder Gebäck. ✖ Die traditionelle Volksmedizin hat H. von alters her als Heilmittel eingesetzt. So kennt etwa Hildegard von Bingen im 12. Jh. verschiedene Rezepte. Auch aus Asien sind alte medizinische Anwendungen bekannt. In Indien werden Hanfsamen mit Milch aufgekocht und als Hustenmittel getrunken. In China werden gemahlene Hanfsamen als Tee aufgegossen und ebenfalls bei Husten eingesetzt. In Tibet wird ein Hanfsamenbrei bei Hautentzündungen aufgelegt. Hanfsamen werden auch gegen Verdauungsbeschwerden gekaut. Hanföl findet bei Massagen und zur Pflege von Haut und Haar Verwendung. Die moderne Kosmetik hat den neuen Hanftrend aufgegriffen und bietet jetzt Produkte mit Hanföl an. Ärztinnen und Ärzte mit Interesse an Phytotherapie setzen heute wieder Hanfblättereextrakte und -tinkturen ein. Und in der Medizinforschung laufen zuseit verschiedene Studien zur Wirkung von THC-haltigem Cannabis: Er soll in Form von Kapseln die Beschwerden bei Krebs, Aids, multipler Sklerose und anderen schweren Krankheiten lindern. ☒ Indien, Iran, Afghanistan. Heute wird H. weltweit angebaut; der Anbau gewisser Sorten ist jedoch aus betäubungsmittelrechtlichen Gründen in einigen Ländern verboten.

Hanfmehl : Wird aus den Rückständen der Ölpressung gewonnen. ☉ Es kann Backwaren oder Suppen mit seinen vielen Proteinen aufpeppen. H. allein eignet sich nicht zum Backen, es enthält zu wenig Kleber. (→Hanf)

Hanföl : Wird aus den Samen kaltgepresst. ✖ Das so gewonnene Öl zeichnet sich durch einen ungewöhnlich hohen Gehalt an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (ca. 90 %) aus, die für die menschliche Ernährung besonders wichtig sind. Daraus hervorzuheben sind Linolsäure <Omega-6> (50 % - 70 %) und Alpha-Linolensäure (15 % - 25 %), eine Omega-3-Fettsäure, die in Ölpflanzen sehr selten in so grossen Mengen vorkommt, sowie die in Pflanzenöl selten vorkommende Gamma-Linolensäure. Ungesättigte Fettsäuren sind wichtig für die Bildung gesunder Zellen und für viele Körperfunktionen. Durch Erhitzen gehen die wertvollen Inhaltsstoffe jedoch weitgehend verloren. Deshalb gehört Hanföl in die kalte Küche. Hier wird es am besten abwechselnd mit andern pflanzlichen Ölen eingesetzt. Etwa mit Olivenöl oder Rapsöl. Da H. schnell ranzig wird, sollte man es im Kühlschrank aufbewahren. (→Hanf)

Hanfsamen : Sind botanisch gesehen eigentlich Früchte, so genannte einsamige Nüsschen, die fest in der harten Fruchtschale sitzen. Wichtigste Inhaltsstoffe sind hoch-ungesättigte Fettsäuren. Hinzu kommen Proteine, Kohlehydrate, Vitamine und Spurenelemente. ☉ Die Hanfsamen bringen mit ihrem nussigen Geschmack Abwechslung auf den Teller. Im Handel gibt es sie ungeschält und geschält oder auch geschrotet. Ungeschälte Samen sind gute Ballaststofflieferanten. Geröstete Samen ergeben einen knackigen Snack. Man streut sie auch über Müesli und Salate. Oft werden sie an Stelle von Nüssen in Kuchenteige und Aufläufe gemischt. Mit H. kann man unzählige Rezepte abwandeln und bereichern. ✖ In Hanfsamen sind alle acht essenziellen Aminosäuren enthalten, auch B-Vitamine und Vitamin E sind reichlich vorhanden. (→Hanf)

Hara Dhania (ind.) : →Korianderblätter

Har Dor Sze (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; mariniertes Shrimpstück mit frischen Garnelen, Schweinespeck und magerem geräuchertem Schinken auf gewöhnlichem Weissbrot. ☒ China

Hari Chutney Ka Pullao (ind.) : Aromatischer Pilaf mit Basmati-Reis, Kartoffeln, grünen Chilischoten, frisch geriebener Kokosnuss, Minze, Gewürznelken, Zimt usw. ☒ Hyderabad (Indien)

Haricot de mer (frz.) : Algenart; →Meeresbohne

Hari Mirch (ind.) : →Chili

Har Kau (chin.) : Die wohl berühmteste →Dim Sum-Spezialität; Teigtaschen in der Art von Ravioli mit einer Garnelenfüllung. ☒ China. (→Chinesische Ravioli)

Hartgriess : Griess aus Hartweizen; →Weizen

Hartweizen : Glasweizen mit hohem Glutengehalt; →Weizen

Hartweizenmehl : Durum-Weizenmehl (Type 1600); →Mehl

Harusame (jap.) : Sind feine weisse, meist durchscheinende Glasnudeln aus Japan und werden aus Mungbohnenmehl hergestellt. Sie ähneln sehr stark den chinesischen Glasnudeln und werden wie diese verwendet. ☒ Japan. (→Nudeln)

Haschieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *hacher* (hacken). Fein hacken, zerkleinern, auch durch den Fleischwolf drehen.

Hasel : (*Leuciscus leuciscus*) Ein 20 - 30 cm langer Süsswasserfisch aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*) in Süsswasser. ☉ Viele Gräten, aber sehr schmackhaftes Fleisch; werden in China in grossen Mengen gegessen. Lässt sich v.a. braten und grillieren.

Haselhuhn, Haselhahn, Haselhenne : (*Tetrastes bonasia*) Gattung der Raufusshühner (*Tetraoninae*), eine Unterfamilie der Hühnervögel (*Gallinaceae*) mit befiederten Läufen und rostfarbenem, weissem und schwarzem Gefieder. Rebhuhngrosses Wildhuhn aus waldigem Gelände und umliegenden Gehölzen. Der Hahn ist schwarzkehlig, mit Schopf. ☉ Zartes, wohlschmeckendes, aber gern ziemlich trockenes Fleisch, wird deshalb meist bardiert und/oder übergossen; am besten schmecken Brust, Keulen. ☒ Wälder Europas und Asiens. (→Wildgeflügel)

Haselnuss : (*Corylus* spp) Frucht des kleinen, hübschen Haselstrauchs (*Corylus avellana*) aus der Gattung der Birkengewächse (*Betula*), der in feuchtem, gemässigtem Klima gedeiht. Es gibt über 100 verschiedene H.sorten. H. sind runde oder längliche trockene Früchte, die in Gruppen von jeweils zwei bis drei Nüssen wachsen. Jede Nuss ist ganz oder teilweise von einer blattartigen Hülle überzogen, die zuerst entfernt werden muss, ehe man die Schale aufbrechen kann. Der gelbliche Kern in der Schale, deren Härte je nach Sorte variiert, ist von einer braunen Haut bedeckt. Die H. werden eingesammelt, wenn sie voll ausgereift zu Boden fallen; anschliessend werden sie gewaschen, getrocknet und von der Schale befreit. Geröstete H. werden mitunter noch heiss kräftig mit einem Tuch abgerieben, um die braune Haut zu entfernen. ☉ H. werden im Ganzen, gemahlen oder gehackt verwendet. Sie schmecken sowohl ganz frisch als auch getrocknet und werden oft als kleine Zwischenmahlzeit gegessen. Sie schmecken in Salaten, Saucen, Puddings und Eiscreme. Ganze und gemahlene H. werden häufig in Kuchen, Kleingebäck verarbeitet und mit Nougat und Schokolade kombiniert. Mit fein gehackten H. kann man auch Butter verfeinern, die zu Fisch und Krustentieren serviert wird, und sie passen besonders gut zu Geflügel und Wild. Aus H. wird ausserdem ein aromatisches Öl gepresst, das nicht erhitzt werden sollte, aber eine sehr gute Salatsauce ergibt. ✕ H. enthalten sehr viel Magnesium und Kupfer und sind reich an Vitamin B1 und B6, Kalium und Folsäure; ausserdem enthalten sie Phosphor, Zink, Eisen, Kalzium und Pantothenensäure sowie Ballaststoffe. Das H.fett besteht zu 88 % aus ungesättigten Fettsäuren. ☒ Kleinasien und China; in feuchtem, gemässigtem Klima weltweit verbreitet. Die H. wird bereits in mehr als 5'000 Jahre alten chinesischen Manuskripten erwähnt, die den Beginn der Landwirtschaft dokumentieren. (→Nüsse)

Haselnussöl : Aus gepressten zerriebenen oder zerkleinerten Haselnusskernen, fett und aromatisch. ☉ Für Rohkost und Salate. ✕ Gilt nebst Rapsöl, Erdnussöl und Olivenöl als eines der gesündesten Öle, da sie hauptsächlich aus einfach ungesättigten →Fettsäuren zusammengesetzt sind. Neueren Forschungen zufolge sind einfach ungesättigte Fettsäuren gesünder als mehrfach ungesättigte. (→Öle)

Hasen : (*Leporidae*) Familie der Hasentiere mit fast weltweiter Verbreitung. H. sind überwiegend nachtaktiv und fressen Pflanzen. Die H. umfassen Echte H. und →Kaninchen. Die Echten H. (*Lepus*) bewohnen Kultursteppe und lichte Wälder. Sie sind schnelle „Läufer“ mit stark verlängerten Hinterbeinen (im Fluchtlauf sollen sie bis 80 km/h erreichen), ihre Neugeborenen sind behaart und haben offene Augen (Nestflüchter). Man unterscheidet zwischen Feld-H. (*Lepus capensis*), der ein graugelbes bis braunes Fell trägt und dem Schnee-H. (*Lepus timidus*), der sein im Sommer braunes Fell mit dem weissen Winterkleid wechselt. Beide Arten werden zwischen 40 und 70 cm lang. H. ernähren sich vor allem von Saat, Kohl, Rüben, Kräutern und Knospen. ☉ Qualitativ am besten sind H. bis 8 Monate, im Spätherbst erlegt. (→Wildbret)

Hasenblut : Das vom frischgeschossenen →Hasen aufgefangene, mit Essig verquirlte Blut, für Hasenpfeffer, Wildsauces usw.

Hasenklein : Kopf, Hals, Bauchlappen und Innereien des →Hasen.

Hassenpfeffer : Hasenklein mit frischem Blut von →Hasen und Rotwein als Ragout.

Hasenrücken : Sattelstück des →Hasen, wird enthäutet und gespickt rosa gebraten.

Hasma : Getrocknete Schneefrosch-Drüsen. Dort, wo der Schneefrosch herkommt, sind die Wintermonate sehr hart. Um zu überleben, müssen Froschmännchen gemeinsam mit den Weibchen Winterschlaf halten. Während des Winterschlafs kleben ihre Mäuler zusammen, und das Weibchen gibt ein Drüsensekret an das Männchen ab, ohne das es erfrieren würde. ✖ In einer süßen Suppe gekocht, gelten sie als Lungenstärkungsmittel. ☒ NO-China

Hatchomiso (jap.) : Dunkelfarbenes, mit Sojabohnenferment hergestelltes →Miso

Hati Bumbu Bali (indon.) : Gewürfelte Leber, kombiniert mit Sojasauce, Zucker, geriebenen Erdnüssen und gerösteten Zwiebeln. ☒ Bali (Indonesien)

Hauptmannsgarnele : Grosse Garnelengattung; →Geisselgarnelen

Hausen : Grösste Gattung der →Störe <Echte - > mit haiförmigem Körper; →Beluga.

Hausente : Auf dem Bauernhof oder in Farmen als Haus- und Nutztier aufgezogenes Federvieh; →Ente

Hausgeflügel : Auf dem Bauernhof oder in Farmen als Haus- und Nutztier aufgezogenes Federvieh. Im allgemeinen fettarmes und eiweissreiches Fleisch. (→Geflügel)

Haushaltszucker : (*Saccharose*) Brennwerthaltige, in der Natur vorkommende Süssungsmittel wie: Rohrzucker und Rübenzucker. Lange Zeit war Honig der einzig bekannte Süsstoff. Im Mittelalter gelangte dann aus dem ostasiatischen Raum das Zuckerrohr nach Europa. Erst nach der weiten Verbreitung der Zuckerrüben aus Kuba setzte sich der preiswerte Rübenzucker mehr und mehr durch. Aufgrund dieser immer grösseren Verbreitung des raffinierten Zuckers und des stetig ansteigenden Wohlstandes kamen vermehrt Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Karies, Übergewicht und die daraus verbundenen Kreislaufstörungen auf. (→Süssungsmittel)

Haushuhn, Haushahn, Haushenne : Auf dem Bauernhof oder in Farmen als Haus- und Nutztier aufgezogenes Federvieh; →Huhn

Hauskaninchen : Gezüchtetes →Kaninchen

Hauspflaume : Baumsteinobst; →Zwetschge

Hausziege : Auf dem Bauernhof oder in Farmen aufgezogenes Haus- und Nutztier der Gattung *Capra hircus*; →Ziegen

Haw Gow (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; kleine Teigtaschen mit frischer Garnelenfüllung. ☒ S-China

Hawm Lek (thai.) : →Schalotte

Hechte : (*Esocidae*) Familie von Raubfischen aus dem Süsswasser. Als besonderes Kennzeichen besitzen sie eine lange Schnauze, die einem Entenschnabel ähnlich ist. Im langen Maul sitzen etwa 700 lange, spitze Zähne. Sie haben eine gegabelte Rückenflosse, die sich kurz vor dem Schwanz befindet. Folgende Arten kommen am häufigsten vor:

Grashecht : (*Esox americanus vermiculatus*) ist nur 15 bis 20 cm lang. Im Vergleich zu anderen Hechten hat er einen kürzeren Körper und einen längeren Kopf. Auf seinem Rücken trägt er einen rostbraunen Streifen sowie breite Querstreifen, die sich mit grünen, wellenartig geschlängelten Streifen abwechseln, denen der Fisch seinen Namen verdankt.

Kettenhecht : (*Esox niger*) Ist 40 bis 50 cm lang und hat sehr zartes Fleisch. Seine Seiten sind grün oder braun mit gelbgrünen Flecken und einer Zeichnung, die an die Glieder einer Kette erinnert.

Muskellunge : (*Esox masquinongy*) Erhielt seinen Namen von den Ureinwohnern Amerikas und ist der grösste Vertreter der Hechtfamilie. Obwohl er eine Länge von bis zu 2 m und ein Gewicht von 50 kg erreichen kann, sind die meisten Fische zwischen 60 cm und 1,20 m lang und wiegen zwischen 2,5 und 18 kg. Die Farbe der Haut ist abhängig von seinem Umfeld, hat jedoch immer eine Zeichnung aus dunklen Streifen.

Wasserwolf : (*Esox lucius*) Ist der bekannteste Hecht. Sein langer gestreckter Körper ist unterschiedlich gefärbt, je nach Standort bläulich oder grünlich, und mit gelblichen Punkten gesprenkelt. Er hat eine kurze, sehr weit nach hinten versetzte Rücken- und Afterflosse.

Er wiegt meistens zwischen 1 und 2,5 kg und ist zwischen 35 und 70 cm lang, doch es gibt auch Exemplare mit 20 kg Gewicht und einer Länge von über 90 cm.

☉ Sehr mageres, festes, aromatisches, aber grätiges (Gabelgräten) und gern etwas trockenes Fleisch; dieses kann manchmal ein wenig modrig riechen. Dieser Modergeruch lässt sich etwas reduzieren, indem man den Fisch vor der Zubereitung 1 bis 2 Stunden in frisches Wasser oder Essigwasser (1 Teil Essig auf 10 Teile Wasser) legt. H. müssen nicht geschuppt werden und können im Ganzen, als Filet oder als Steak zubereitet werden, wobei man jedoch vor dem Servieren die Haut entfernen sollte. H. sollten vor dem Garen nur vorsichtig gewaschen werden, da durch die zähflüssige Ummantelung das Fleisch zarter bleibt. Schmeckt besonders gut gedünstet, sonst für alle Zubereitungsarten geeignet. ☒ Seen und Flüssen der gemässigten Klimazonen Europas, Asiens und N-Amerikas; in Gebirgsregionen bis in 1'500 m Höhe. ✖ Das weisse Fleisch des H. ist mager, fest und flockig, enthält aber viele kleine Gräten. Rogen und Milch laichender H. sind schwach giftig. (→Fische; →Süsswasserfische)

Hechtbarsch : Süsswasserfisch; →Zander

Hechtdorsch : (*Merluccius merluccius* - *M. australis* - *M. bilinearis*) Raubfisch aus dem Meer aus der Familie der Seehechte (*Merlucciidae*) mit schlankem, langgestrecktem Körper, weiter Maulöffnung, kräftigen Zähnen. Etwas vorstehender Unterkiefer ohne Bartfaden. Länge max. 1 m, bei etwa 10 kg Gewicht. Der gefräßige Räuber ernährt sich vorwiegend von Makrelen, Heringen und Sardinen. Die wirtschaftliche Bedeutung dieser Raubfische hat in den letzten Jahren sehr zugenommen. (→Fische; →Meeresfische)

Hed Hom (thai.) : getrockneter Pilz

Hed Hoonoo (thai.) : →Wolkenohrpilz

Hefe : Besteht aus kleinen einzelligen Pilzen, die sich unter bestimmten Bedingungen (Wärme, Feuchtigkeit und Zucker) schnell vermehren. Es gibt 39 H.pilzarten, die in 350 Untergruppen aufgeteilt werden. Zum Backen wird ausschliesslich die Bäcker- oder Bierhefe (*Saccharomyces cerevisiae*) verwendet, die ein Nebenprodukt der Biergärung ist. Wird H. mit etwas lauwarmer Flüssigkeit dem Mehl zugesetzt und bei Raumtemperatur stehen gelassen, spaltet sie die darin enthaltene Stärke zuerst in Einfachzucker, dann in Alkohol und Kohlendioxid. Wird der H. noch etwas *Saccharose* (Haushaltszucker) hinzugefügt, verläuft der Spaltungsprozess noch etwas schneller. Glutenthaltige Mehle bilden Teignetzwerke, in denen das Kohlendioxid eingeschlossen wird, wodurch der Teig „geht“ - das leicht flüchtige Kohlendioxid bildet kleine Luftblasen, die das Volumen des Teiges vergrössern. Darüber hinaus dient H. als wertvolle Nahrungsergänzung.

Backhefe : Bei der B. handelt es sich um ein biotechnisches Massenerzeugnis, von dem weltweit ca. 1'800'000 Tonnen hergestellt werden. In der Schweiz beläuft sich der durchschnittliche Pro-Kopf-Konsum auf gegen 2 kg. B. wird aus obergärigen Rassen von *Saccharomyces cerevisiae* hergestellt, die sich durch starke Kohlendioxidbildung (guter Trieb), Hitzebeständigkeit und gute Haltbarkeit (langsameres Wachstum) auszeichnen.

Im Unterschied zu den chemischen Teiglockerungsmitteln ist Hefe – wie eingangs erwähnt – ein lebender Mikroorganismus. Die mikroskopisch kleinen Lebewesen wandeln im Teig den aus Stärke des Mehls gebildeten Zucker in Kohlensäure und Aromastoffe um. Der Teig beginnt so, sich zu heben und verdoppelt sein Volumen, bildet Blasen und wird im Backofen zu einem duftenden Backwerk. Der in der Hefe enthaltene Fermentkomplex *Zymase* sorgt für die Stoffumwandlung des Zuckers in porenfüllende Kohlensäure und geschmackgebende Aromastoffe.

Die Hefen, die heute industriell hergestellt und in den Bäckereien verwendet werden, sind Kulturhefen. Ausgehend von einer einzigen Zelle, deren genetische und biochemische Eigenschaften im Labor genau analysiert und kontrolliert werden, muss der Hefehersteller in einem Fermenter Milliarden von lebenden Zellen herstellen, die geeignet sind, beim Bäcker die komplexen Vorgänge der Hefegärung auszulösen.

Bierhefe : Der Brauer verwendet eine spezielle Art, die sogenannte Brauereikulturhefe oder Bierhefe. Diese vermehrt sich bei der Gärung auf das 2- bis 4-fache ihrer Menge und baut dabei den in der Würze enthaltenen Zucker zu Alkohol und Kohlendioxid (CO₂) ab. Je nach dem Verhalten der Hefe bei der Gärung unterscheidet man zwischen untergärigen und obergärigen Hefen:

Untergärige Bierhefe : Untergärige Bierhefe gärt bei 5-15 °C und setzt sich am Schluss des Gärprozesses am Boden ab (*Saccharomyces carlsbergensis*).

Obergärige Bierhefe : Diese Hefeart gärt bei 12-30 °C und steigt im Verlauf der Hauptgärung an die Oberfläche der gärenden Würze auf (*Saccharomyces cerevisiae Hansen*).

Heute werden – ausser für Spezialbiere – zur Hauptsache untergärige Bierhefen verwendet. Diese stammt meist aus einer Hefe-Reinzucht und nur in wenigen Fällen aus dem jeweiligen Braubetrieb selbst. Dies deshalb, weil die Reinheit der Hefe von grösster Bedeutung ist, damit keine Fehlgärungen entstehen. Die Hefe aus der Reinzucht enthält keinerlei fremde Organismen. Man bezeichnet diese auch als Anstellhefe.

Nach der Anzucht kann die Hefe als immer noch technisch reine Hefe weiterverwendet werden. Bei genügender Sorgfalt kann die Hefe so für etwa 6 bis 7 Brauzyklen eingesetzt werden. Degenerierte oder infizierte Hefe muss allerdings rigoros ausgeschieden werden, damit im industriellen Massstab die Produktionssicherheit stets gewährleistet werden kann. Besonders Milchsäurebakterien gefährden den Geschmack und die Haltbarkeit des Bieres. ✖ Bierhefe ist reich an Vitaminen der B-Gruppe und hochwertigem Eiweiss. Sie kann in Form von Pasten auch als Würzmittel und Brotaufstrich verwendet oder aber als Hefeflocken zur Anreicherung von Müslis, Milchprodukten und anderen Speisen eingesetzt werden. Im Reformhaus werden auch Hefetränke (Hefetrunk) angeboten, die als Kur zur Stärkung und Belebung des Stoffwechsels eingesetzt werden.

Weinhefe : Die Weinheferassen der Art *Saccharomyces ellipsoides* unterscheiden sich untereinander in Bezug auf Gärvermögen und Aromabildung z.T. sehr stark. In vielen Weinanbaugebieten werden heute noch wilde Hefen aus der Luft verwendet. Bei der Arbeit mit den wilden Hefezellen muss der Kellermeister sehr genau aufpassen und laufend den Prozess kontrollieren.

Die reifen Weintrauben enthalten Zucker, Weinsäure und Apfelsäure. Nach der Traubenernte werden die Trauben in einer Mühle vorsichtig gequetscht. Diese Maische wird dann gepresst, um den Most zu gewinnen. Der Rohmost wird gefiltert und geklärt. Normalerweise kann man diesen Most jetzt einfach sich selbst überlassen. Hefen, die auf den Traubenschalen sasssen und bei der Mostherstellung nicht abgetrennt wurden, übernehmen die alkoholische Gärung.

Zu Beginn der Gärung sind noch die verschiedensten Hefen im Most enthalten. Mit Zunahme des Alkoholgehaltes während des Gärprozesses sterben fast alle Hefen ab, nur die Weinhefe, die für die alkoholische Gärung verantwortlich ist, überlebt. Die Weinhefe ist eine alkoholtolerante Hefe, die in der Lage ist, den Zucker im Most in Alkohol umzuwandeln. Neben Alkohol entsteht bei der Gärung auch Kohlensäure, was man an dem Blubbern in den Gärröhrchen sehen kann.

Die natürliche Gärung ist sehr vielen Unsicherheitsfaktoren unterworfen: Niemand kann vorhersagen, welche Hefestämme auf den Trauben sitzen und ob sich nicht doch unerwünschte „Wildhefen“ oder andere Mikroorganismen anstelle der Weinhefe durchsetzen oder ob sie nicht das Endprodukt mit unangenehmen Geschmackskomponenten durchsetzen.

Deshalb werden heute in der Schweiz rund 60% aller Moste mit Reinzuchthefen geimpft, um zu garantieren, dass eine gute, kontrollierbare Gärung stattfindet. Diese Reinzuchthefen werden in Forschungsanstalten auf ihre Eigenschaften (Gärgeschwindigkeit, Alkoholausbeute, geringe Bildung unerwünschter Nebenprodukte, rasches Absetzen nach der Gärung usw.) getestet. Der Winzer rührt dann die Trockenhefe in warmem Zuckerwasser an und gibt den Ansatz zum Most.

Da die Reinzuchthefer jetzt in grösserer Menge als alle anderen Mikroorganismen im Most vorhanden ist, setzt sie sich automatisch durch und garantiert einen sauber vergorenen Wein. Bei niedrigen Temperaturen verläuft die Gärung langsam und erzeugt einen hochwertigen Wein, bei Temperaturen über 30 °C werden die Hefezellen geschädigt. Bei einem Alkoholgehalt von 17,5 Vol.-% bricht die Gärung von alleine ab. Aber nur ca. 90 % des Zuckers wird in Alkohol umgewandelt, die übrigen 10 % werden in Nebenreaktionen des Hefestoffwechsels zu Glycerin und anderen Aromakomponenten des Weines abgebaut.

☉ H. gibt es gepresst oder getrocknet, wobei gepresste H. 70 % Feuchtigkeit enthält und in Würfelform angeboten wird. Frische H. und Trocken-H., die v.a. zur Herstellung von Brot, Kuchen und Gebäck dienen, werden bei Temperaturen zwischen 25 und 28 °C aktiv. Bei niedrigeren Temperaturen geht der Teig langsamer auf, bei Temperaturen über 45 °C wirkt H. dagegen nicht mehr. Insbesondere Bier-H. besitzt einen ausgeprägten Eigengeschmack, der jedoch durch das Backen neutralisiert wird. ✖ H. versorgt den Organismus mit wertvollem Eiweiss, Vitaminen - insb. Vitamine der B-Gruppe -, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Kalium und Phosphor sowie Enzymen. Da H. stark phosphorhaltig ist, was sich auf den Kalziumspiegel auswirken kann, sollte man bei regelmässigem H.konsum auf eine ausreichende Kalziumzufuhr achten. H.-zellen, die beispielsweise im Rahmen einer gezielten H.kur aufgenommen werden, leben im Magen-Darm-Trakt weiter und stärken somit die Darmflora. Dieser Effekt führt u.a. zu einer gesunden Haut, weshalb H.-kuren v.a. Menschen, die an Hautproblemen leiden, empfohlen werden.

Heidelbeere : (*Vaccinium* spp.) Artenreiche Beerengattung; von den rund 150 Sorten aus der Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*) sind nur wenige essbar.

Kulturheidelbeere : (*Vaccinium corymbosum* - *Vaccinium angustifolium* var. *corymbosum*) K. wachsen im Gegensatz zu unseren heimischen Waldheidelbeeren an bis zu 2 m hohen, kräftigen Sträuchern. Die weisslichen bis rosafarbenen Blüten sind wie Glocken geformt. Ihre Beeren sind grösser (wie Murmeln) als die ihrer wild wachsenden Verwandten. Die Schale der Beeren ist blauschwarz, das Fruchtfleisch dagegen ist hell mit rötlichem Fruchtsaft. Beim Verzehr bekommt man daher kaum einen blauen Mund. Der Geschmack der Früchte ist süss-säuerlich mit feinem Waldaroma. Sie gedeiht v.a. in Wäldern, Bergregionen und torfhaltigen Böden und wird heute weithin kultiviert. Die meisten der etwa 30 Kulturheidelbeeren wachsen jedoch an knapp 30 cm hohen Sträuchern und tragen etwa erbsengrosse Früchte, die in Trauben angeordnet sind. Die niedrig wachsenden Kulturheidelbeeren (*V. angustifolium*) sind häufig süsser und aromatischer als die hochwüchsigen Sorten (*V. corymbosum*). Die meisten Kulturheidelbeeren sind mit einer natürlichen feinen Wachsschicht überzogen, die auch „Duftfilm“ genannt wird.

Heidelbeere, Blaubeere : (*Vaccinium myrtillus*) Frucht eines wild wachsenden Zwergstrauchs von 15 – max 50 cm Höhe, dessen grüne Blätter sich im Herbst tiefrot färben. Die winzigen rötlichen oder grünlichen glockenförmigen Blüten entwickeln sich zu kleinen, in Büscheln herabhängenden blauen Beeren mit einem Durchmesser von knapp 1 cm. Die Blütezeit ist von Mai bis Juni. Die H. findet man bis in eine Höhe von ca. 2'500 m.ü.M.

☉ Die frischen Beeren schmecken sowohl „pur“ als auch im Obstsalat. Wie alle Beeren veredeln sie zahlreiche Nachspeisen, ergeben saftige Marmeladen und Gelees und werden zu Saft und alkoholischen Getränken verarbeitet. ✖ Enthalten Vitamin C, Kalium, Natrium und Ballaststoffe sowie Oxal-, Apfel- und Zitronensäure. Durch ihren Gehalt an Anthozyanid sind sie ein gutes Heilmittel bei Blasenentzündungen. Darüber hinaus wirken sie blutstillend und helfen bei Durchfall. ☒ Europa und N-Asien. (→Obst, Früchte, Beeren)

Heide-Rotkappe : Festfleischiger Speisepilz; →Rotkappe

Heilbutt (Atlantischer - oder Weisser -) : (*Hippoglossus hippoglossus*) Die Gattung Hippoglossus gehört zu den grössten Plattfischen aus der Familie der Schollen (*Pleuronectidae*) und zudem einer der grössten Salzwasserfische überhaupt. Er kann bis zu 4 m lang und 300 kg schwer werden. Für den kulinarischen Bedarf werden jedoch weit geringere Grössen bevorzugt, da deren Fleisch eine bessere Qualität aufweist. Der lang-ovale, dickfleischige Fisch lebt über Sand-, Kies- und Geröllgrund in Tiefen von 50 bis 2000 m. Ernährt sich als gefräßiger Raubfisch von Fischen aller Art, Tintenfischen und Krebstieren. ☉ Sein weisses Fleisch ist besonders reich an Eiweiss und relativ fettarm. Gleiche Zubereitungsart wie der Pazifische Heilbutt. ☒ Atlantik und Pazifik

Heilbutt (Pazifischer -) : (*Hippoglossus hippoglossus stenolepis*) Mit seinem grossen Maul und seinem gegabelten Schwanz ist er einer der grössten und schwersten Plattfische aus der Familie der Schollen (*Pleuronectidae*) und einer der grössten Salzwasserfische überhaupt. Die pazifische Art ist dem Atlantischen H. sehr ähnlich. Der H. ist in allen Gewässern anzutreffen. Die weiche, mit runden Schuppen überzogene Haut ist auf der abgewandten Seite weiss oder grau; die sichtbare Seite ist bräunlich und mit einer Linie durchzogen und wird mit zunehmendem Alter immer schwärzer. Er ist meist 50 bis 140 cm lang und wiegt zwischen 5 und 78 kg, kann vereinzelt aber auch eine Länge von mehr als 2,40 m und ein Gewicht von 330 kg erreichen. Durch Überfischung ist der H. heute relativ selten geworden. Er ist von grosser wirtschaftlicher Bedeutung. ☉ Festes, fettarmes, schmackhaftes Fleisch, weiss und nicht zu gross am besten. H. wird meistens grilliert oder in Sauce gedünstet, doch sollte man darauf achten, sein köstliches Aroma nicht zu überdecken. Besonders gut schmeckt er mit Anchovisbutter. Sein mageres, zartes, festes und flockiges Fleisch hat kaum Gräten. ☒ N-Pazifik, vom Japanischen Meer über die Beringsee und Alaska bis nach S-Kalifornien. (→Schollen; →Fische; →Meeresfische; →Plattfische)

Heilbuttscholle : (*Hippoglossoides elassodon*) Dünner Plattfisch aus der Familie der Schollen (*Pleuronectidae*), eng verwandt mit der Doggerscharbe, ist rechtsäugig und mit langen Zähnen ausgestattet. Die Augen- seite ist braun gefärbt und meist mit dunklen Punkten besetzt. ☉ Festes, fettarmes, schmackhaftes Fleisch, weiss und nicht zu gross am besten. ☒ N-Pazifik, vom Japanischen Meer über die Beringsee bis nach Kalifornien. (→Schollen; →Fische; →Meeresfische; →Plattfische)

Heiliges Basilikum : Südostasiatische Varietät eines Duftkrautes; →Basilikum

Heissgeräucherte Fische : →Fische, geräucherte

Heisspressung : Mechanisches Extraktionsverfahren zur Ölgewinnung, bei dem die Ölmasse bei Temperaturen zwischen 70 und 90 °C durch erhitzte Schraubpressen gedrückt wird. Das so gewonnene Öl wird Rohöl oder auch unraffiniertes Öl genannt. Anschliessend wird dem Rückstand, dem sog. Ölkuchen, durch den Zusatz eines Lösungsmittels das restliche Öl entzogen. Durch H. gewonnenes Rohöl muss anschliessend noch verschiedene Verfahrensschritte durchlaufen, bis es verwendet werden kann. Dazu gehören

Entschleimung : Bei der E. werden freie Fettsäuren, Eiweisspuren, Phosphorlipide und andere Substanzen entfernt, die das Öl instabil machen und bei starker Erhitzung Schaum- und Rauchbildung bewirken.

Raffination oder Neutralisation : Dabei werden dem entschleimten Öl alkalische Substanzen zugefügt, um die restlichen freien Fettsäuren in Seife umzuwandeln, die dann durch Schleudern entfernt wird.

Bleichen : dem Röhöl werden Farbpigmente entzogen.

Hydrieren : (gelegentlich) Bei der →Hydrierung werden die ungesättigten Fettsäuren im Öl mit Wasserstoff behandelt, um ihre Oxidation zu verhindern und auf diese Weise flüssige Öle in halb feste oder feste Fette umzuwandeln. Je höher der Grad der Hydrierung, desto härter und gesättigter wird das Öl. ✖ Dabei werden bis zu 50 % der mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Öl zerstört und damit der Anteil an Linolensäure - eine essenzielle Fettsäure, die der Körper selbst nicht herstellen kann - reduziert.

Fraktionieren oder **Winterisieren** : das Öl wird so weit abgekühlt, dass bestimmte Bestandteile auskristallisieren. Diese verfestigten Substanzen werden herausgefiltert. Auf diese Weise bleibt das Öl später auch bei niedrigen Temperaturen klar.

Desodorierung : Dabei werden einige Aromastoffe des Öls neutralisiert, damit diese beim Vermischen mit anderen Lebensmitteln deren Eigengeschmack nicht überdecken. Dieser Vorgang verlängert auch die Haltbarkeit, indem er Substanzen zerstört, die das Öl ranzig werden lassen.

Antioxidationsverfahren : Dabei werden dem raffinierten Öl synthetische Antioxidanzien zugefügt, die die Oxidation des Öls verhindern. (Oxidation ist eine chemische Reaktion, die zwischen den ungesättigten Verbindungen in Fettsäuren stattfindet, wenn diese Sauerstoff ausgesetzt werden.) Dieser Vorgang ist notwendig, weil im Verlauf des Raffinierens die im Öl enthaltenen natürlichen Antioxidanzien wie Vitamin E teilweise zerstört werden.

(→Fette; →Fettsäuren; →Kaltpressung; →Öle)

Heissräuchern : Räucherverfahren; →Räuchern

Hellbraundünsten : Kochverfahren; →Poelieren

Heller Seelachs : Konsumname einer Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche; →Pollack

Helmbohne : (*Lablab purpureus* syn. *L. niger* syn. *L. vulgaris* syn. <*Dolichos lablab* L.>) Artenreiche Gattung von meist einjährig kultivierten, vielgestaltigen, buschigen, schlingenden oder kletternden Krauts aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*). Wächst an einer tropischen und subtropischen Pflanze, die selbst schlimmsten Dürreperioden standhält. Die Pflanze wird gewöhnlich 2 - 3 m hoch, kann aber auch eine Höhe von bis zu 6 m erreichen. Ihre länglichen, flachen, dicken und manchmal gebogenen, sichel- oder schiffchenförmigen Hülsen sind zwischen 5 - 20 cm lang, 1 - 5 cm breit und enthalten flache, längliche Samen, die je nach Sorte einfarbig oder gesprenkelt weiss, braun, schwarz oder rot sind. Jede Hülse birgt etwa 50 solcher Samen, die an einem langen weissen, etwas hervortretenden Hilum befestigt sind. Wegen ihrer purpurroten Blüten und schönen purpurroten Hülsen wird die Pflanze häufig auch als Zierpflanze gezogen. Bis in die 70er Jahre hinein wurde die Helmbohne allgemein unter dem botanischen Namen *Dolichos lablab* L. geführt. Im Deutschen beruht der Name H. auf dem auffälligen Nabelwulst (Hilum) am Korn. Die H. ist eine perennierende Pflanze, man sollte sie nicht mit der Dicken Bohne verwechseln, die der Familie der *Vicia* angehört. Bis in die 70er Jahre hinein wurde die H. allgemein unter dem botanischen Namen *Dolichos lablab* L. geführt. Im Deutschen beruht der Name H. auf dem auffälligen Nabelwulst (Hilum) am Korn. Die H. ist eine perennierende Pflanze, man sollte sie nicht mit der Dicken Bohne verwechseln, die der Familie der *Vicia* angehört. ☹ Unreife Hülsen werden ebenso wie reife Samen als Gemüse zubereitet oder als nahrhafte Zutat in Eintöpfe und Suppen gegeben. Ausgereifte und getrocknete Bohnen weicht man vor der Zubereitung mehrere Stunden ein. In Indien werden gespaltene reife Samen mit Wasser zu einem scharf gewürzten Brei (Dal) verkocht, der zu Reisspeisen gereicht wird. Gemahlene Samen verarbeitet man in Ostasien zu Nudeln, oder man bereitet daraus Brot. Die knolligen Wurzeln der Pflanze und junge Triebe werden als Gemüse (wie Spinat) gegessen. ✖ Alle H. sind reich an Ballaststoffen. Ihr Eiweiss gilt allerdings als unvollständig, weil ihm bestimmte Aminosäuren fehlen. Die Früchte enthalten ein giftiges Glycosid, das vor dem Verzehr durch längeres Kochen zerstört werden muss. Enthält sehr viel Kupfer, viel Kalium und Magnesium sowie etwas Vitamin B2, Eisen und Phosphor. ☒ Vermtl. Indien, wird weltweit in tropischen und subtropischen Gebieten, v.a. in S- und SO-Asien und China angebaut. (→Augen-B. <Kuh-B., Kuherbse, Schwarzaugen-B.>; →Fasel-B. <Lablab-B.>; →Schlangen-B. <Strumpfband-B., Spargel-B., Thailand-B.>; →Bohnen)

Hemicellulose (grch.) : Pflanzliche Polysaccharide, die im Unterschied zur Cellulose verzweigte Ketten bilden und aus verschiedenen Monosacchariden aufgebaut sind. Sie sind hauptsächlich in Getreide zu finden. Wichtiger Ballaststoff für die menschliche Ernährung. (→Ballaststoffe)

Hengst : Männliches Pferd; →Pferde

Henne : Weiblicher Vogel nach der Geschlechtsreife; Schlachtung bei 18 - 24 Monaten und einem Gewicht von 2 - 3 kg. ☹ Festes, fetthaltiges Fleisch mit intensivem Geschmack. (→Huhn; →Truthuhn)

Heptosen (grch.) : Zuckerarten; →Zucker

Herbes de Provence (frz.) : Klassische Kräutermischung aus der Provence mit unterschiedlicher Zusammensetzung und bestehend meist aus Thymian, Basilikum, Fenchel und Bohnenkraut. Die Kräuter werden getrocknet und tiefgefroren angeboten. Für kalte Gerichte und Salate sind Tiefkühlkräuter am besten geeignet; für Marinaden und zum Schmoren oder Braten verwendet man getrocknete Kräuter.

Herbes (Fines -) (frz.) : Klassische Kräutermischung; →Fines Herbes

Herbsttrompete, Totentrompete : (*Cantharellus cornucopioides*) Speisepilz der Gattung Pfifferlinge oder Leistlinge (*Cantharellus*) aus der Familie *Cantharellaceae* mit 2 – 6 cm breitem, wie ein Füllhorn geformtem, innen völlig hohlem und sehr dünnfleischigem Hut. Der Pilz ist graubraun bis schwärzlich, jung etwas schuppig-filzig. ☹ Bei normaler Zubereitung enttäuschend im Geschmack, doch getrocknet als Gewürzpilz ausgezeichnet. (→Pfifferlinge, Leistlinge)

Herbsttrüffel : Dunkelbraune bis maronenfarbene Trüffelart; →Trüffeln

Hering : (*Clupea harengus*) Ist einer der bekanntesten Salzwasserfische aus der Familie der Heringsfische (*Clupeidae*) und gehört auch zu den weltweit am häufigsten gefangenen Fischen. Der Pazifische H. (*Clupea harengus pallasii*), der von Korea und Japan über Alaska bis Kalifornien vorkommt, unterscheidet sich nur unwesentlich vom Atlantischen H. (*Clupea harengus harengus*). H. schwimmen in dichten Schwärmen nahe der Meeresoberfläche. Ihre Körperform variiert leicht je nach Art und Umgebung, ist meist 15 - 30 cm lang, kann aber auch eine Länge von mehr als 45 cm erreichen und wiegt zwischen 300 und 800 g. Der mit grossen weichen Schuppen bedeckte Körper endet in einem gegabelten Schwanz. Die Rückenhaut des H. ist blaugrün oder blauschwarz, die Seiten sind silberfarben. ☹ H. wird frisch oder eingefroren im Ganzen oder filetiert angeboten. Ausserdem ist er als Konserve, mariniert, gesalzen und geräuchert erhältlich. Frischer H. braucht nicht geschuppt zu werden, da er seine Schuppen oft schon beim Waschen verliert. Man kann ihn entweder durch die Kiemen ausnehmen oder indem man das Rückgrat gleich unterhalb des Kopfs durchtrennt. Frischer H. schmeckt grilliert, gebacken oder gebraten. Da er leicht zerfällt, eignet er sich nicht zum Dämpfen oder Dünsten und sollte auch nicht zu lange gegart werden. Das weisse Fleisch des H., dessen zahlreiche Gräten sich leicht entfernen lassen, ist sehr fetthaltig und aromatisch. Der vielseitig verwendbare Fisch wird als Räucherhering, Salzhering, Bückling, H. nach Matjesart; Matjes-H., milder Vollhering, Fetthering, grüner H. oder H. in Aspik angeboten und kann auch als Brathering zubereitet werden. Darüber hinaus ist er in vielen Rezepten ein guter Ersatz für die Makrele. ✖ H. ist sehr fetthaltig. Er enthält reichlich Vitamine der B-Gruppe sowie viel Phosphor und Kalium. (→Fische; →Matjes; →Meeresfische)

Heringsartige Fische : (*Clupeiformes*) Überwiegend Meeresfische, mit meist langgestrecktem, schlankem Körper, der mit Ausnahme des Kopfes mit dünnen, silberglänzenden Schuppen bedeckt ist. Alle Flossen sind weichstrahlig, nur eine Rückenflosse ist vorhanden, die Schwanzflosse ist symmetrisch gegabelt. Die Arten der Heringsfamilie (*Clupeidae*) unternehmen weite Laichwanderungen; einige steigen hierzu auch in die Flüsse auf (→Anadrome Wanderfische).

Heringsfische : (*Clupeidae*) Artenreiche Fischfamilie, die nicht nur im Meer vorkommt. Es gibt unter ihnen auch anadrome (d.h. zum Laichen vom Meer ins Süsswasser ziehende) Wanderfische und stationäre, also reine Süsswasser-Arten. Die Vertreter dieser Familie sind wirtschaftlich wichtige Speise- und Industriefische. Etwa ein Drittel oder 13 Millionen Tonnen der gesamten Weltausbeute sind Heringsfische. Im asiatischen Raum vorkommende Speisefische dieser Familie sind: →Hering; →Maifische; →Sardine; →Wolfshering

Heringshai : (*Lamna nasus*) Zu den Haie (*Selachiformes*) gehörende Gattung aus der Familie der Heringshaie (*Lamnidae*). Hoher, kräftiger Körper mit leicht abgerundeter Schnauze und grossen Augen. Rücken dunkelgrau bis blaugrau, Bauch weisslich. Länge 3 m, selten bis 4 m. Als kräftiger, schneller Schwimmer verfolgt er, meist in kleinen Trupps, Schwarmfische (insb. Makrelen) und Tintenfische bis in Küstennähe. Als Speisefisch wegen seines festen Fleisches (mit kalbfleischähnlichem Geschmack) in vielen Ländern sehr geschätzt und, weil er ihm in Farbe und Struktur ähnlich ist, fälschlicherweise auch als „Thunfisch“ verkauft. Er kommt auch als Kalbfisch oder Seestör in den Handel. Ein naher Verwandter von ihm ist der →Makrelenhai. ☹ Festes Fleisch von kalbfleischähnlichem Geschmack. In Farbe und Struktur dem Thunfisch ähnlich. Sein Fleisch ist mit dunkelroten Flecken, Blutnetzen, durchsetzt, die durch seitliche Muskelstränge verlaufen. Beim Abbau des darin befindlichen Blutes entstehen grosse Mengen Histamin (ein biogenes Amin), das zu Allergien führen kann. Vor der Zubereitung sollten diese Strukturen deshalb immer entfernt werden. ✉ S-Pazifik, N- und S-Atlantik

Heringskönig : Berühmter und wohlschmeckender Speisefisch; →Petersfisch

Hermesetas : Markenname eines synthetisch hergestellten brennwertfreien Süsstoffes auf der Basis von Saccharin.

Herz : Galt bis zum 16. Jh. als besondere Delikatesse der Adligen und Bürger. Heute hat es in der Küche des Westens, im Gegensatz zu Asien, nur noch eine sehr geringe Bedeutung. H. besteht aus magerem, recht faserigem Fleisch und kann, sofern es richtig zubereitet ist, ausgezeichnet schmecken. Vor allem das

zarte Fleisch von Kalbs- und Lamm-H., aber auch von Pute und Huhn ist nach wie vor gefragt. Schweine-H. ist dagegen weniger zart, und Rinder-H. ist relativ hart und hat einen eher strengen Geschmack. ☹ Frisches H. sollte dick und rötlich braun (Lamm und Rind), leuchtend rot (Schwein und Huhn) oder zartrot (Kalb) sein. H., das bereits eine graue Farbe hat, ist nicht mehr frisch. Da H. beim Garen etwas an Gewicht verliert, rechnet man 135 g frisches für 100 g gegartes H. Nach dem Entfernen von Fett, Blutgefässen, Sehnen und Knorpeln wird das H. unter fließendem Wasser gewaschen. Um v.a. Rinder-H. etwas weicher zu machen, kann man es anschliessend 1 Stunde im Kühlschrank in kaltes Essigwasser legen, wobei man 1 TL Essig auf ¼ l Wasser rechnet. Danach wird es erneut gründlich gespült und trockengetupft. H. wird gekocht, grilliert, gebraten, geschmort oder gedünstet, bei zu langer Garzeit trocknet es jedoch schnell aus. Schweine- und Rinder-H., die am zähesten sind, schmecken am besten geschmort oder gedünstet. Die Garzeit beim Schmoren beträgt je nach Alter des Tieres 3 - 4 Stunden. In Scheiben oder Streifen geschnitten kann man H. in der Pfanne 5 - 7 Minuten braten. H. schmeckt klein geschnitten im Eintopf oder als Ragout. Gefülltes Kalbs-H. in Weisswein geschmort galt v.a. früher als Delikatesse. ✖ H. ist reich an Eiweiss, Eisen, Zink, Kupfer und B-Vitaminen - besonders Nikotinsäure und Vitamin B12 - und enthält viel Phosphor und Kalium. H. enthält doppelt so viel Cholesterin wie Muskelfleisch, jedoch weniger als andere Innereien, wie Leber, Niere oder Hirn. (→Innereien)

Herzkirsche : Süsskirsche, →Kirsche

Herzmuscheln : (*Cardiidae*) Familie von zweisehalige Mollusken aus der Gruppe der Muscheln (*Bivalvia*). Durch ihre bauchige Wölbung, die sich zum Wirbel hin verstärkt, bilden die geschlossenen Klappen, von der Seite gesehen, ein Herz. Alle H. haben fast gleich geformte und gleich gefärbte halbrunde bis runde Schalen, die meist mit kräftigen Radialrippen versehen sind, auf denen wiederum Stacheln, Schuppen oder dornige Fortsätze sitzen können. Doch gibt es auch H. mit fast glatter Oberfläche. Charakteristisch für die meisten H.arten ist ausserdem ihr langer, fingerförmiger, abgeknickter Fuss, mit dem sie sich springend fortbewegen können. Mitglieder dieser Familie gibt es in allen Meren. Je südlicher, um so grösser ist die Artenvielfalt. Besitzt wenig, aber festes, schmackhaftes Fleisch. Gilt als die „Austern der Armen“.

Halbherzmuschel : (*Corculum cardissa*) Bei dieser weissen bis elfenbeinfarbenen Muschel mit gleichmässiger Rippenstruktur ist die Herzform gut ausgeprägt. Der Kiel ist seitlich leicht gezähnt. Diese Art wird zwischen 6 und 9 cm gross. In Japan werden das Fleisch und der muskulöse Fuss als besonders zart und delikats geschätzt. Das dunkle Ende des Muschelfleisches ist fast wie ein Hühnerschnabel geformt, auch der Geschmack erinnert an Hühnerfleisch. Daher der japanische Name „Torigai“; Tori heisst Huhn, Gai steht für Schaltier. ☒ Im gesamten Indopazifik.

☹ Lebende H. sind normalerweise fest geschlossen; leicht geöffnete Muscheln sollten sich bei Berührung schliessen. Zuerst werden die geöffneten H. aussortiert und die übrigen gründlich gewaschen und gebürstet. Sind die Schalen voll Sand, was oft der Fall ist, lässt man sie am besten 1 Stunden oder länger in gesalzenem Wasser (1 - 2 EL Salz pro Liter Wasser) oder 12 Stunden in Meerwasser liegen. H. lassen sich mit Hilfe einer Austernzange öffnen, oder indem man sie einige Minuten gart bzw. für einige Sekunden in die Mikrowelle legt. H. werden roh oder gekocht sowohl heiss als auch kalt gegessen; sie lassen sich auch anstelle von Miesmuscheln oder Venusmuscheln verwenden. In Fischsuppen schmecken sie besonders gut. (→Muscheln; →Weichtiere)

Hesperidium (grch.) : Zitrusfrüchte

Hessischer Kaviar : Öko-Kaviar aus Aquakultur; →Kaviar, →Störe <Echte - >, →Stör (Sibirischer -)

Heung Nu Fun (chin.) : →Fünf-Gewürze-Pulver

Hexite (lat.) : Sechswertige Alkohole (→Zuckeralkohole), die durch Reduktion von →Hexosen entstehen. H. sind süss schmeckende sog. →Zuckeraustauschstoffe, z.B. Sorbit, Mannit und Dulcit.

Hexosen (grch.) : Einfache Zuckerarten (Monosaccharide) mit sechs Kohlenstoffatomen; die wichtigsten sind Glucose, Mannose und Galaktose; oft werden fälschlich auch Ketosen wie Fructose zu den H. gezählt.

Hibachi (jap.) : Holzkohlenbecken, -grill

Hijiki (jap.) : (*Hizikia fusiformis*) Diese buschartige, vielfach verzweigte Meeresalge aus der Familie der Braunalgen (*Phaeophyceae*) wird 0,40 bis 1 m hoch und wächst auf Felsen in 1 - 2 m Tiefe, wo die Gezeiten für wechselnden Wasserspiegel sorgen. Sie besteht aus zahlreichen zylindrischen Zweigen, die an Stämmen sitzen. Zum Gedeihen braucht sie reichlich Sonne und muss trotzdem vom Meer umspült werden. H. wird zuerst getrocknet, dann einige Stunden lang gekocht oder gedämpft, wieder getrocknet und anschliessend in Arame-Saft eingeweicht. Dann wird sie ein letztes Mal in der Sonne getrocknet und hat danach eine schwarzbraune Färbung. In getrocknetem Zustand sind die H.zweige sehr dünn, schwellen aber beim Einweichen auf

das Fünffache ihrer Grösse an und ähneln dann schwarzen Nudeln. H. hat ein kräftigeres Aroma als Arame und eine leicht knusprige Struktur. ☹ H. wird 20 - 30 Minuten in lauwarmem Wasser eingeweicht. Anschliessend kann man sie entweder roh essen, dämpfen oder in Wasser oder Öl garen. Meist wird H. etwa 20 Minuten gedämpft und anschliessend kurz gebraten oder gekocht. Die Japaner sautieren H. und garen sie anschliessend in einer Kochflüssigkeit, die sie mit Sojasauce und Zucker verfeinern. H. passt besonders gut zu Wurzelgemüse, Getreide (Reis, Hirse usw.), Fisch und Krustentieren sowie als Würze für fritierte Gerichte. Man verwendet sie häufig in Suppen, für Salate und Pfannkuchen. H. kann man als Gemüse oder aufgegossen als Getränk reichen. ☒ Pazifikküste. (→Algen; →Braunalgen)

Himalajabär, Asiatischer Schwarzbär, Tibetbär, Kragenbär : Raubtiergattung; →Bären

Himbeere : (*Rubus idaeus*) Artenreiche Beerengattung; erfrischende Sammelfrucht eines Halbstrauchs aus der Familie der Rosengewächses (*Rosaceae*). Die dornigen Zweige des Himbeerstrauchs tragen zarte weisse Blüten, aus denen sich die H. entwickeln. Wie die Brombeeren sind sie Sammelfrüchte, d.h. sie bestehen aus zahlreichen kleinen Einzel Früchten, die jeweils einen kleinen Samenkern enthalten und traubenartig auf einem zentralen Fruchtboden angeordnet sind. Löst man die Beeren von den Stielen, bleibt der Fruchtboden am Stiel zurück, und am Fruchtboden entsteht eine kleine Vertiefung. H. sind meistens rot, können aber auch schwarz, gelb, orange, bernsteinfarben oder sogar weiss sein; v.a. die schwarzen H. werden häufig mit Brombeeren verwechselt. Die süssen, aromatisch duftenden Früchte hinterlassen meist einen leicht säuerlichen Nachgeschmack und sind noch empfindlicher als Erdbeeren. →Logan- und →Boysenbeere sind Kreuzungen aus H. und →Brombeere und wurden nach ihren Züchtern benannt. ☹ H. sollten möglichst nicht gewaschen werden, da sie sich schnell mit Wasser vollsaugen und dann ihr Aroma verlieren. Nur sehr verschmutzte Beeren werden kurz vor dem Verzehr vorsichtig unter fliessendem Wasser gereinigt. H. werden wie Erdbeeren verwendet und können diese in den meisten Rezepten auch ersetzen. Zur Herstellung eines feinen Fruchtmuses gibt man die Beeren in einen Mixer und passiert die Masse anschliessend durch ein Sieb, damit die Kerne zurückbleiben. H. wird zu allerlei Süßspeisen verwendet. Aus ihnen werden Sirups, Marmeladen, Gelees, Kompott, Wein und Bier hergestellt, und mit dem Saft werden Eiscreme und Sorbets aromatisiert. H.essig ist eine beliebte Zutat in Salatmarinaden. Die fermentierten Früchte werden zu Likör und Schnaps verarbeitet. ✖ H. sind reich an Vitamin C und enthalten Kalium und Magnesium sowie etwas Kalzium und Vitamin A. Ausserdem liefern sie reichlich Ballaststoffe. H. wirken harntreibend, tonisierend, reinigend, schweisstreibend, appetitanregend, magenstärkend und abführend und sollen bei Sodbrennen sowie Fieber helfen. Hilft angeblich auch bei Schwäche von Leber und Nieren. H.-Blättertee wirkt harntreibend, abführend und adstringierend. ☒ O-Asien, wurde erst im 19. Jh. in grösserem Umfang in Europa und N-Amerika angebaut. (→Obst, Früchte, Beeren)

Himmelsbrot : Küchenkraut; →Beinwell

Hinano : Markenname für ein →Bier aus Tahiti

Hing (ind.) : Stark aromatische indische Würze; →Asant

Hin Kong (kor.) : →Mungbohne

Hirn : Lebenswichtiges Drüsenorgan im Schädel. Geschmacklich am besten und deshalb am gefragtesten ist das sehr blasse H. von Schaf und Lamm. Vergleichbar schmeckt Kalbs-H., das aber lebhafter gefärbt ist. Rinder-H. ist fester und stärker geädert, Schweine-H. wird dagegen seltener verzehrt. ☹ H. sollte graurosa und prall sein, angenehm riechen und keine Flecken aufweisen. H. wird nach dem Waschen 30 Minuten in kaltes Salzwasser gelegt (2 TL Salz je 1 l Wasser), wobei das Wasser einmal erneuert werden sollte. Dann entfernt man vorsichtig die Aussenhaut und blanchiert das H. 15 - 18 Minuten in kochendem Salzwasser (1/2 TL Salz je 1 l Wasser) zusammen mit 1 - 2 TL Essig oder Zitronensaft. Nach dem Abschrecken unter kaltem Wasser wird es trockengetupft und nach Belieben weiter zubereitet. H. wird zuerst gekocht (10 Minuten für Lamm-H., 15 Minuten für Kalbs-H.), aufgeschnitten und anschliessend sautiert (3 - 4 Minuten) oder gebraten (2 - 3 Minuten). Es schmeckt „pur“ oder in Aufläufen, Fleischklösschen, Saucen, Füllungen und Suppen. ✖ Angesichts der derzeitigen Unsicherheit hinsichtlich BSE, ist der Verzehr von H. derzeit nicht unbedingt empfehlenswert. H. enthält reichlich Vitamin B12 und Phosphor sowie sehr viel Cholesterin. (→Innereien)

Hirsche : (*Cervidae*) Familie der Paarhufer mit rund 40 Arten, die in den Unterfamilien Moschustiere, Wasserrehe, Muntjak-H., Neuwelt-H., Rehe und Echt-H., zusammengefasst werden. H. sind etwa 0,8 - 3 m körperlange, männliche Tiere sind etwas grösser als weibliche. Sie leben meist gesellig, ausserhalb der Paarungszeit (Brunftzeit) nach Geschlechtern getrennt und während der Paarungszeit oft in polygamen Rudeln, in denen es unter den Männchen häufig zu heftigen Kämpfen um die Weibchen kommt. Typisches Merkmal der H. ist das Geweih, das mit Ausnahme der Rentiere nur bei männlichen Tieren vorhanden ist, bei Moschustie-

ren und Wasserreihen aber ganz fehlt. Alle H. sind widerkäuende Pflanzenfresser. Zur Unterfamilie Echt-Hirsch (*Cervinae*) gehören etwa zehn Arten, die ursprünglich im subtropisch-tropischen Bereich Asiens beheimatet sind. Hierzu zählt u.a. der Rot-H. oder Edel-H. (*Cervus elaphus*), der in Europa eines der grössten frei lebenden Säugetiere ist und als jagdbares Wild auch in Australien und Südamerika eingebürgert wurde. Zur selben, über die gemässigten Breiten der nördlichen Hemisphäre verbreiteten Art gehören u.a. die nordamerikanischen Wapitis. Ein beliebtes Park- und Gatterwild sind die aus Kleinasien stammenden Damhirsche. Auch die Axis-H. Vorderindiens und Sri Lankas wurden erfolgreich in verschiedenen Gegenden Europas eingebürgert. Weitere Vertreter der Echt-H. sind u.a. Davis-H., Sika-H., Sambar-H. und Zacken-H. ☹ H.fleisch ist dunkelrot oder rotbraun, mit Ausnahme desjenigen der H.kälber (heller); sehr fettarm. Bis zum Alter von etwa drei Jahren ist das Fleisch zart und schmackhaft. Während der Brunftzeit im Oktober sind Geschmacksbeeinträchtigungen (Geschlechtsgeruch) möglich. ☒ H. sind bereits in altsteinzeitlichen Höhlen S-Frankreichs und N-Spaniens dargestellt, ebenso auf mittel- bis jungsteinzeitlichen Felsbildern Norwegens und Sibiriens. Das lässt vermuten, dass H. in den Jahrhunderten v.Chr. im Norden sogar als Haustiere gehalten wurden. (→Wildbret)

Hirschhorn : Hauchdünne Scheiben vom Horn des männlichen *Cervus*-Rotwilds. ✖ In einer Suppe gekocht wirken diese stärkend und anregend. ☒ China

Hirschhornsalz : Umgangssprachlich für →Ammoniumcarbonat.

Hirse : (*Panicum* var. *Setaria*) Anspruchslose und artenreiche Getreidepflanze aus der Familie der Süssgräser (*Poaceae*). Im Gegensatz zu anderen Getreidearten bilden die meisten H.sorten keine Ähren, sondern Rispen aus. Die H.körner sind klein und rundlich und je nach Sorte weiss, grau, gelb, rot oder rotbraun. Bei den meisten Sorten sind die Samenkörner nach dem Dreschen noch von der Spelze umschlossen. Nachdem diese entfernt worden ist und die Körner poliert wurden, werden sie entweder im Ganzen belassen, gemahlen oder zu Flocken verarbeitet.

Echte Hirse , Rispenhirse : (*Panicum miliaceum*) Kleinkörnige asiatische Hirsensart. Zählt zu den bekanntesten H.sorten, die schon in frühgeschichtlicher Zeit verwendet wurde. Sie dient sowohl als Nahrungsmittel für den Menschen und als Viehfutter. ☹ Für Breie, Fladen oder Brote. ☒ Wird heute v.a. in Russland, China, Japan, Indien, S-Europa und N-Afrika angebaut.

Borstenhirse, Kolbenhirse : (*Setaria italica*) Stammt aus Asien und stand früher v.a. in China in hohem Ansehen. Im 19. Jh. gelangte sie in die USA und entwickelte sich dort zu der bekanntesten H.sorte, die heute hauptsächlich als Viehfutter genutzt wird. In Russland verwendet man sie v.a. zum Bierbrauen, in Grossbritannien dient sie zumeist als Vogelfutter.

Kutki-Hirse : (*Panicum sumatrense*) Wird besonders in Indien und Sri Lanka angebaut

Perlhirse : (*Panicum miliare*) Wird vorwiegend in Indien angebaut, wächst auch auf kargen Böden und verträgt im Gegensatz zu anderen H.sorten grosse Trockenheit und Überschwemmungen.

Sorghum-Hirse : Hirseart; →Sorghum

☹ H., die ein kräftiges Aroma besitzt, stellt eine schmackhafte Alternative zu anderen Getreidearten dar und wird in Suppen, Omeletten, Krokette, Fleischpasteten, Pudding oder auch im Müsli verwendet. Man kann sie im Ganzen oder in Form von Griess zu Porridge kochen oder die Körner keimen lassen und als schmackhafte Zutat in Salaten oder anderen Gerichten verwenden. Aus den gegorenen Körnern wird auch Alkohol (Bier) hergestellt. H.mehl enthält kein Gluten (Klebereiweiss) und eignet sich deshalb v.a. zur Herstellung von Fladenbrot, das in weiten Teilen Afrikas und Asiens sehr beliebt ist. H.mehl oder H.schrot kann mit Weizenmehl vermischt auch für Kuchen, Pasteten und Plätzchen verwendet werden. ✖ H. enthält sehr viel Magnesium sowie viel Nikotinsäure, Vitamin B1, B2 und B6, Folsäure, Kalium, Phosphor, Eisen, Zink und Kupfer. H. enthält mehr hochwertiges Eiweiss als Weizen, Reis oder Mais, wobei dieses jedoch nur geringe Mengen der essenziellen Aminosäuren Lysin und Tryptophan besitzt. H. gehört zu den wenigen alkalischen Getreidearten, ist leicht verdaulich und verursacht keine Allergien. Ihr typisches Aroma verdankt die H. ihrem hohen Gehalt an Kieselerde, ein Mineralstoff, der den Cholesterinspiegel und den Knochenaufbau positiv beeinflusst. H. wirkt leicht abführend und soll eine heilende Wirkung bei Gallensteinen, Magengeschwüren und Dickdarmentzündungen besitzen. Ausserdem enthält sie eine klebrige Substanz, die möglicherweise eine positive Wirkung auf Blase und Nieren sowie auf den gesamten Verdauungsapparat hat. ☒ Äthiopien, sowie Zentral- und O-Asien. In Asien und Afrika, wo Hirse zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln gehört, werden 87 % des weltweiten Ertrags produziert, wobei Indien mit 40 % an der Spitze steht, gefolgt von China und Nigeria. (→Getreide; →Sorghum)

Histamin (grch.) : Ein Gewebshormon, das sich von der Aminosäure Histidin ableitet. Ist im Organismus weit verbreitet. Es erweitert die Blutkapillaren, steigert die Säureproduktion im Magen und wirkt bei allergischen Reaktionen mit. Seine Wirkung lässt sich durch Antihistaminika hemmen.

Histidin (grch.) : Essenzielle Aminosäure (*His*), besonders häufig in Proteinen vorkommend; geht im Organismus in Histamin über.

H-Milch : Ultrahocherhitzte Milch; →Ultrahocherhitzung

Höckerschwan : (*Cygnus olor*) Art der Schwäne (*Cygnus*) aus der Unterfamilie der Gänse (*Anserinae*) mit ausgestrecktem Hals rund 1,5 m lang, rein weiss, Schnabel orangerot, oben mit schwarzem Höcker. (→Schwäne, →Gänse; →Gänsevögel)

Ho Fan (chin.) : Chinesische Reismudeln; →Nudeln

Höhere Steinkrabben : Gattung von Kurzschwanzkrebse; →Steinkrabben (Höhere -)

Hoisin-sauce (engl.) : Chinesische süsslich rot-bräunliche Marinadensauce aus Sojabohnen, Chilis, Knoblauch, mit rotem Reis oder natürlichem Farbstoff gefärbt sowie Gewürzen, Wasser und Zucker. Sie ist die Grillsauce Südostasiens schlechthin. ☒ China. (→Bohnenpaste)

Hokkien-Nudeln : Werden aus Weizenmehl hergestellt und haben eine gummiartige Konsistenz. Sie werden gekocht und leicht eingeölt verpackt und müssen daher vor dem Verzehr nicht weiter zubereitet werden. Man sollte sie im Kühlschrank aufbewahren. (→Nudeln)

Holunder : (*Sambucus*) Gattung der Geissblattgewächse (*Caprifoliaceae*); Holzgewächse mit dickem Mark, gegenständigen, unpaarig gefiederten Blättern und Trugdolden oder Rispen strahliger Blüten, die zu rundlichen Steinbeeren werden. Der Schwarze H. (*Sambucus nigra*) mit gelblich weissen, stark duftenden Blüten in flachen Trugdolden und violettschwarzen Früchten. Ferner wachsen der Rote H. (*Sambucus racemosa*) mit roten Früchten und der Zwerg-H. (*Sambucus ebulus*) mit schwarzen Früchten. ☉ Die Beeren lassen sich (rasch) gekocht zu Suppen, Gelee, Kompott, Marmelade, Mus, Saft, Fruchtwein, Branntwein, Likör u.a. verarbeiten. Auch die reinen Blüten sind essbar und passen gut zu Desserts. ✖ Die Beeren wirken blutreinigend, harn- sowie schweisstreibend und gegen Erkältungen, Halsbeschwerden, sind leicht verdaulich und roh schwach giftig. Das in den unreifen Früchten, Blüten, Blättern und der Rinde enthaltene Blausäureglykosid Sambunigrin kann zu Brechdurchfall führen. ☒ Gemässigte Zonen Eurasiens und W-Sibiriens.

Holunderpilz : Speisepilz; →Judasohr

Holzapfel : (*Limonia acidissima* syn. *Feronia elephantum* syn. *F. limonia*) In Trockenzeiten laubwerfender, bis 12 m hoher Baum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) mit aufrechten Ästen, die bis 4 cm lange Dornen tragen. Der Baum trägt rundliche, bis 10 cm grosse Beerenfrüchte mit holziger, bis 5 mm dicker, scheckig graubrauner, pockig-rauer Schale. Ihre grosse Fruchthöhle ist gefüllt mit rosabrauner, zäh faserig-mehlig, wenig saftiger Pulpe, die stark aromatischen Geruch und fruchtig sauren bis süßsauren, leicht harzigen Geschmack aufweist. In das Fruchtfleisch eingebettet liegen sehr zahlreiche, hellbraune, flach-ovale bis eiförmige, etwa 5,5 x 4,5 mm grosse Samen. ☉ Die schmackhafte, pektinreiche, frische Pulpe wird mit Zucker bestreut aus der aufgeschlagenen, reifen Frucht gelöffelt und mit oder ohne Samen verzehrt. Sie kann zu Sirup, zu Getränken oder mit Kokosmilch zu Creme verarbeitet werden und dient zur Herstellung von Marmelade, Gelee und Chutney. ✖ Die Früchte werden als Heilmittel gegen Herz- und Leberkrankheiten, Diarrhöe und Halsschmerzen verwendet. Unreife Beeren sind adstringierend. ☒ Indien, Sri Lanka, Birma (Myanmar) und im Gebiet des ehem. Indochina; wird darüber hinaus weithin in SO-Asien angebaut. (→Obst, Früchte, Beeren)

Holzpilz : Mu-Err genannt, schwarzbraune, runzelige Speisepilze; →Judasohr

Homogenisierte Milch : Pasteurisierte, ultrahocherhitzte oder sterilisierte Milch, die noch warm mit hohem Druck durch dünne Röhrchen gepresst wird, wodurch sich die Hüllmembranen der Fettkügelchen in winzige Partikel auflösen, die dann in der Flüssigkeit verbleiben und sich nicht an der Oberfläche der Milch absetzen können. Dadurch wird ein Aufrahmen der Milch verhindert. H. Milch schmeckt voller und ist leichter verdaulich als nicht homogenisierte Milch. (→Milch)

Honey-dew-melon (engl.) : (*Cucumis melo*) Wintermelonenart, eine Varietät der Gattung Zuckermelone aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*); ist kugelförmig und hat eine glatte Schale, deren Farbe sich mit zunehmender Reife von blassgrün zu hellgelb verändert. Das grüne Fruchtfleisch schmeckt sehr süss. Die Früchte wiegen in der Regel zwischen 1,5 und 3,5 kg. (→Melone; →Zuckermelone)

Hong Ji Dan (chin.) : Rotgefärbte Eier; →Eier nach chinesischer Art

Hongkao (chin.) : backen, rösten, toasten

Hong You Chao Shou (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; scharfe Teigtäschchen, im Wasser gegart.
☒ W-China

Honig : Von H.bienen bereitetes, hochwertiges Nahrungsmittel mit hohem Zuckergehalt, das in frischem Zustand klebrig-flüssig ist, jedoch bei Lagerung dicker wird und schliesslich durch kristallisierende Glucose eine feste Konsistenz erhält. H. wird erzeugt, indem die Bienen den Blütennektar mit Hilfe spezieller Maulwerkzeuge sammeln und im H.sack, einer kleinen Tasche in der Speiseröhre der Biene, verstauen, wo er mit Speichel angereichert und durchmischt wird. Dabei wird die im Nektar enthaltene Saccharose durch die Enzyme von Speichel und Magensaft in Traubenzucker (*Glucose*) und Fruchtzucker (*Fructose*) aufgespalten und in H. umgewandelt, der anschliessend von den Bienen in den Zellen der Waben gelagert wird. Seine Konsistenz ergibt sich aus dem jeweiligen Anteilsverhältnis von Trauben- und Fruchtzucker, das wiederum von der Herkunft des Nektars abhängig ist. Je nach Herkunft (Akazien, Heide, Linden, Obstblüten usw.) können Farbe (von hellgelb bis grünschwarz), Zusammensetzung und dementsprechend Geruch und Geschmack stark variieren. Für die Herstellung 1 kg Honig sind etwa 5 kg Nektar erforderlich, wobei eine Biene 20'000 - 10'000 Flugwege zurücklegen muss, um einen einzigen Liter Nektar zu sammeln. Ein Bienenvolk, das aus 30'000 bis 60'000 Bienen besteht, kann pro Tag etwa 1 kg H. erzeugen. Viele Jahrhunderte lang war H. sowohl in der westlichen Welt als auch in Asien der einzig verfügbare Süßstoff, obwohl Zuckerrohr schon vor etwa 2'500 Jahren in Indien angebaut wurde. ☹ H. wird vor dem Verkauf häufig pasteurisiert, um eventuell noch vorhandene Fermente zu zerstören, und ist in flüssiger und kristalliner Form erhältlich. H. kristallisiert häufig schon bei Zimmertemperatur. Bei noch kälteren Temperaturen wird dieser Prozess noch beschleunigt. Zur Wiederverflüssigung darf man H. nicht über 50 °C erhitzen, um die Wirkstoffe nicht zu zerstören. H. wird in einer Vielzahl von süssen und pikanten Gerichten verwendet. Ausserdem dient er häufig auch zum Süssen von Tee, Kaffee und Kräutertees oder ist eine Zutat in süss-sauren Saucen. ✕ Die im H. enthaltenen Kohlenhydrate bestehen im Durchschnitt zu 5 % aus Saccharose, zu 25 - 35 % aus Glucose, zu 35 - 45 % aus Fructose und zu 5 - 7 % aus Maltose rund 20 % Wasser und kleine Mengen organische Säuren, auch Aminosäuren, Eiweisse, insbesondere Enzyme, sowie Spuren von Mineralstoffen und Vitaminen. H. hat weniger Kalorien als Zucker. H. ist nicht nährstoffreicher als Zucker; wegen seiner grösseren Süsskraft kann er jedoch in kleineren Mengen verwendet werden. In der Volksmedizin gilt H. als Antiseptikum, Hauttonikum, Sedativum und Diuretikum; er soll Fieber senken und den Appetit anregen.

Honigdachse : (*Mellivorinae*) Unterfamilie der Marder mit nur einer Art, dem H. oder Ratel (*Mellivora capensis*); 60 - 70 cm Körperlänge, mit schwarzem Fell, auf dem Rücken hellgrau. ☒ Afrika und Asien in selbst gegrabenen Bauten. (→Dachse)

Honigmelone : (*Cucumis melo*) Wintermelonenart, eine Varietät der Gattung Zuckermelone aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*); ist länglich geformt und besitzt eine glatte, leuchtend gelbe Schale. Das delikate süsse Fruchtfleisch hat eine weissliche Färbung und schimmert im Fruchttinneren leicht rosa. Reife H. duften sehr aromatisch. (→Melone; →Zuckermelone)

Honigpilz : Leicht säuerlich-herber Speisepilz der Gattung →Hallimasch

Honje Palang (indon.) : Knospe der roten Ingwerpflanze, dient als Zutat für Salate und Currys.

Honshimeji (chin.) : Speisepilz mit hellbraunen, prallen Kappen und dicken weissen Stielen. Wird meist in Büscheln verkauft. ☒ China. (→Ulmen-Rasling; →Pilze)

Hopfen : (*Humulus lupulus*) Klettergewächs aus der Familie der Maulbeergewächse (*Moraceae*), das sich im Uhrzeigersinn um Baumstämme oder andere Arten von Stützen windet, an denen er sich mit Hilfe kleiner armbogenähnlicher Klimmhaken festhält. H. ist eine zweigeschlechtige Pflanze, bei der die männlichen bzw. die weiblichen Pflanzen an verschiedenen Stauden wachsen. Die weiblichen Blüten sitzen in kompakten, zapfenartigen Fruchtbländen, bei männlichen Pflanzen entwickeln sich weiss-bläuliche Staubblattblüten. Die Zapfenfrüchte entwickeln kleine, gelbe Pflanzendrüsen, die eine klebrige Substanz aussondern, das Lupulin, das die Haltbarkeit des Biers erhöht und ihm die Schaumbildung sowie den spezifischen, bitteren Geschmack verleiht. H.anbau wird auf kalkhaltigen, aufgelockerten Böden, in Gegenden mit feuchtem Klima betrieben. Eine H.pflanze ist 15 - 20 Jahre fruchtbar, die Ernte beginnt, wenn die Zapfen eine gelbgrüne bis goldbraune Färbung bekommen. Die geernteten Zapfen werden dann 4 - 5 Tage lang zum Trocknen gelagert. Während dieser Zeit müssen sie ständig aufgeschüttelt und gewendet werden. Sie sind gegen äussere Einwirkungen recht empfindlich und müssen auf dem Weg zur Brauerei mit grosser Vorsicht behandelt werden. Die Bierwürze wird herausgefiltert und ein paar Stunden zusammen mit dem H. gekocht (je nach dem gewünschten H.prozentsatz zwischen 100 und 400 g per 100 Liter Bierwürze). ☹ Dient heute hauptsächlich zur Bierherstellung. ✕ Als Medizinalgewächs soll H. Appetit anregen, es wurde früher auch gegen „Reizungen

an Geschlechtsorganen“ eingesetzt. ☒ Eurasien, später Osteuropa; USA liefert heute 30 % der Weltproduktion.

Hornhechte : (*Belonidae*) Die Mitglieder dieser Familie haben auffallend langgestreckte, schmale Körper, lange, dünne Kiefer mit vielen nadelspitzen Zähnen. Länge bis 1 m, die Färbung am Rücken dunkelblau oder –grün, an den Seiten silbrig-glänzend. Knochen (durch den Farbstoff Vivianit) grün gefärbt. Sie sind ausgezeichnete Schwimmer, die sich ihren Verfolgern durch hohe, weite Sprünge aus dem Wasser entziehen. ☹ Der Hornhecht mit seinen grünen Gräten hat ein delikates, festes Fleisch, das nach allen Regeln der Kochkunst zubereitet werden kann. Seine beste Seite zeigt sich aber in Suppen und Eintöpfen und – ein besonderer Leckerbissen – wenn er geräuchert wird.

Hornmelone : Afrikanische Stachelgurke; →Kiwano

Hors-d'oeuvre (frz.) : Vorspeise. Die Entwicklung der kalten und der warmen Vorspeisen lässt sich bis ins frühe zaristische Russland zurückverfolgen: Hier wurden erstmals kleine Köstlichkeiten – Sakuski – gereicht, die nicht die Aufgabe hatten, den Gast zu sättigen, sondern seinen Appetit anzuregen. (→Amuse-bouche; →Dim Sum)

Hors-d'oeuvre froids (frz.) : Kalte Vorspeisen sollen appetitanregend sein und deshalb immer als erster Gang serviert werden.

Hors-d'oeuvre chauds (frz.) : Klassische warme Vorspeisen sind kleine, in ihrer Art genau definierte, pikant abgeschmeckte Gerichte.

Horsegram (engl.) : Eine in Indien angebaute Bohnenart; →Pferdebohne

Horseshoe crab (engl.) : →Pfeilschwanzkrebs, Molukkenkrebs

Hoso-Maki (jap.) : Kleine gebratene Rouladen aus in getrockneten Seetangblätter (Nori →Algen) gehüllten gekochtem Reis, rohem Fisch, Gemüse, Pilzen usw. ☒ Japan

Hot bean sauce (engl.) : Pikante Würzpaste aus gesalzene Sojabohnen, Chilis, Wasser, Zucker, Palmöl, Knoblauch, gesalzene schwarze Bohnen, Sesamöl, Farbstoff, Essig und Gewürzzutaten. ☒ China. (→Bohnenpaste; →Bohnensauce; →Sojabohnenpaste)

Hot Dieu Do (viet.) : Gelbroter Fettfarbstoff aus den Samen des südamerikanischen Orleanstrauchs; →Annatto

Hox You (chin.) : Chinesische →Austernsauce

Hoy Cheek (chin.) : Pazifische Wurzelmundqualle; →Medusen, Scheibenqualen

H.P.-sauce (engl.) : Abkürzung für „House of Parliament-Sauce“, ein Würzmittel, das u.a. Tamarinde, Feigen, Rosinen, Datteln, orientalische Gewürze, Pfeffer und Malzessig enthält; es wird aus Grossbritannien importiert.

Hsiang Su Fei Ya (chin.) : Würzige Ente auf klassische Art zubereitet; ein Gericht für besondere Anlässe, zu dem man süsse, schwere Weine aus China und Gewürze wie Chiao Yen (Salz und Pfeffer, zusammen geröstet) oder süsse Bohnenpaste anbietet. ☒ China

Htamin (birm.) : Reis, gewürzt mit Zitronengras, gerösteten Zwiebeln und Knoblauch, geriebenen, getrockneten Garnelen oder Fisch, Chili, Fischsauce und Limonensaft. ☒ Myanmar.

Huang-Dou (chin.) : Sojabohne; →Soja

Huang Jiang (chin.) : →Gelbwurz

Huang Jiang Ye (chin.) : →Gelbwurz|Blätter

Hubbardkürbis : (*Cucurbita maxima* var. *hubbardina*) Winterkürbisart aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Die Beerenfrucht hat eine sehr harte, raue, leicht oder stark gerippte Schale, die dunkelgrün, graublau oder orangerot sein kann. H. ist relativ gross und oval oder rund. Das dicke, trockene Fruchtfleisch ist weniger süss als das der meisten anderen Winter-Kürbisse und im Vergleich zu diesen meistens auch weniger intensiv orange gefärbt. Die grünen Früchte wiegen im Durchschnitt etwa 5,5 kg und sind bis

zu 6 Monate haltbar. ☉ Zubereitung wie der Wackskürbis. ☒ Mittelamerika; wird in den Topen und Subtropen weltweit angebaut. (→Kürbis; →Wackskürbis; →Winterkürbis)

Huchen : (*Hucho hucho*) Eleganteste Gattung aus der Familie der Lachsfische (*Salmonidae*). Hat langgestreckten, im Querschnitt fast runden Körper mit langem, flachem Kopf und weitem Mund. Grosse Fettflosse. Färbung am Rücken bräunlich oder grünlich-grau. Flanken heller mit metallisch-rötlichem Glanz, von zahlreichen kleinen schwarzen Flecken übersät. Der H. liebt kühle, schnellfliessende Gewässer mit Kiesgrund. Er ist ein typischer, standorttreuer Einzelgänger, der sein Revier verteidigt. Er ernährt sich von Fischen aller Art und kann bis 1,50 m lang werden. Sein Bestand hat stark abgenommen. ☉ Von den Goumets hoch geschätzter Fisch. Man muss allerdings grosses Glück haben, einen H. zu erstehen. (→Fische)

Huflattich : (*Tussilago farfara*) Wildkraut aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) mit kriechendem Wurzelstock; treibt im Vorfrühling Stängel mit goldgelben Blütenkörbchen, später die hufsohlenförmigen, unterseits weissfilzigen Blätter. ☉ Eignet sich für Salate und als Würze. ✖ Reich an Vitaminen und Mineralstoffen; wird in der Volksmedizin bei Katarren der oberen Luftwege angewendet. ☒ Nördliche Hemisphäre.

Huhn, Hahn, Henne : (*Gallus gallus*) Südasiatische Gattung aus der Familie der Hühnervögel (*Gallinaceae*), das zur Stammform des Haus-H. geworden ist. Die meisten H. kommen als Brathähnchen auf den Markt. Sie werden meist im Alter von 5 - 6 Wochen mit einem Gewicht von 750 g - 1100 g geschlachtet. Schwere Hähnchen mit einem Gewicht von 2 - 2,5 kg werden als Pouarde bezeichnet. Kapaune sind männliche kastrierte H., die durch ein aufwändiges Mästungsverfahren ein Gewicht von 2,5 - 3,5 kg erreichen und deren Fleisch ebenfalls sehr zart und aromatisch ist. Suppen-H. ist die Bezeichnung für ein weibliches H., das wegen seiner Eier gezüchtet wird und ein Alter von 12 - 24 Monaten erreicht. Suppen-H. wiegen in der Regel zwischen 1,5 und 2 kg und haben wesentlich zäheres Fleisch als junge H., weshalb sie vor allem für die Zubereitung von Suppen und Brühen verwendet werden. H.fleisch aus artgerechter Aufzucht schmeckt wesentlich besser, als das in Massenproduktion gezüchtete. Die meisten H. werden auf asiatischen Märkten lebend verkauft und zu Hause oder von einem Metzger gerupft und ausgenommen. Freiland-H. sind in China klein und ziemlich mager. Die Batteriehaltung bringt zwar grössere Tiere mit dickem, zartem Fleisch hervor, doch geht der Gewinn an Grösse meist zu Lasten des Geschmacks. H. ist in allen regionalen Küchen Chinas gut vertreten, aber auch in übrigen Teilen Asiens. In seiner Art ist H.fleisch in der chinesischen Küche genauso vielseitig wie Schweinefleisch. Fast überall werden H. als Haustiere gehalten und bereichern den Speisezettel mit ihrem zarten, fein schmeckenden Fleisch, das selbst für unerfahrene Köche mühelos zuzubereiten ist. Auch verbietet keine Religion den Genuss von H.fleisch, ein weiterer Grund für seine allgemeine Beliebtheit. Zum milden Geschmack und mürben Fleisch des H. passen fast alle Würzzutaten. ☉ H.fleisch wird grundsätzlich gegart und kann warm oder kalt verwendet werden. H. schmeckt gebraten, grilliert oder geschmort und eignet sich vorzüglich für Salate, Eintöpfe, Suppen oder als Frikassee. Das zarte Fleisch harmonisiert mit vielen Gewürzen und passt vorzüglich zu zahlreichen Gemüsesorten sowie zu verschiedenen Saucen. Sehr gut schmeckt auch ein gefülltes H. Durch Marinieren wird das Fleisch noch zarter und aromatischer. →Eier (Zubereitungsarten). ✖ H.fleisch enthält zwar etwa genauso viel Cholesterin wie Fleisch oder anderes Geflügel, ist jedoch im Vergleich zu diesen um einiges magerer. Ausserdem ist es sehr eiweissreich und enthält reichlich Nikotinsäure und Vitamin B6 sowie viel Vitamin B12, Zink, Phosphor und Kalium. In der Küche ist auf höchste Hygiene zu achten, da die Geflügelhaut eine ideale Brutstätte für Salmonellen ist. Im feudalen China schätzte man die magischen Kräfte von Hahn und Huhn. Allein durch das Abbild sollten Dämonen vertrieben werden. Im Norden Chinas, ausser in der Provinz Sichuan, gab es einen ausgeprägten Hühnerkult. Hier durfte man kein Hühnerfleisch essen. Hahn und Huhn wurden wie Haustiere gezüchtet und gehalten. In Südchina befragte man einst mit Hühnereiern oder Hühnerknöchelchen das Orakel. Bei ländlichen Hochzeiten wird in einigen Regionen heute noch um das Brautpaar ein magischer Kreis aus Hühnerblut gezogen. ☒ S-Asien, dort schon vor etwa 4'000 Jahren domestiziert. In Europa erst seit dem 5. Jh. v.Chr. (→Geflügel)

Huhn (Betrunkenes -) : Name eines chinesischen Gerichts; →Betrunkenes Huhn

Huhn (Bettler-) : Name eines chinesischen Gerichts; →Bettlerhuhn

Huhn (Schwarzes -) : Mit diversen Zutaten über Dampf gegartes Huhn; →Schwarzes Huhn

Hühnerklauen : Chinesen schätzen ihre gelatineartige Struktur in Eintöpfen mit fermentierten schwarzen Bohnen oder in Suppen mit Bohnen und Abalone. Auch als Vorspeise. Muss sehr lange gekocht werden. ✖ Man glaubt, dass die Sehnen der Klauen Kraft verleihen. (→Huhn)

Hühnerklein : Hals, Innereien und Flügelenden des Huhns, für Suppen, Ragouts o.ä.

Hühnerleber : Ähnelt geschmacklich der →Rindsleber. Geeignet für Aufläufe, Ragouts u.ä. (→Leber; →Huhn)

Hülsenfrüchte : Sammelbegriff für Pflanzen, die als Früchte Hülsen mit Samen bilden. Es bezeichnet sowohl die Pflanzen, die essbare Samen produzieren, als auch die Gattung und die Samen selbst. Die H. umfassen mehr als 600 Arten und 13'000 Unterarten, zu der auch Linse (*Lens*), Bohne (*Vigna - Phaseolus*), Dicke Bohne (*Vicia*), Sojabohne (*Glycine*) und Erdnuss (*Arachis*) u.a. gehören. Botanisch gehören sie zur Familie der Schmetterlingsblütlengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*). H. wachsen in der Regel an buschigen, einjährigen Pflanzen, die sowohl sehr klein als auch sehr gross sein können - einige erreichen eine Höhe von 1,80 m und mehr -, und von denen einige Ranken haben, mit denen sie sich in ihrer unmittelbaren Nachbarschaft abstützen. Die Hülsen erscheinen, wenn die je nach Art unterschiedlich gefärbten Blüten verwelkt sind. Sie sind im Durchschnitt 8 - 30 cm lang (und länger) und enthalten vier bis zwölf grüne, braune, schwarze, rote, gelbe oder weisse, meist nierenförmige Samen unterschiedlicher Grösse, die frisch oder getrocknet vor dem Verzehr gegart werden müssen. Die Hülsen einiger Arten wie Helmbohne, Adzukibohne, Limabohne oder Sojabohne sind in unreifem Zustand ebenfalls geniessbar. H. werden ausserdem häufig getrocknet zu Mehl gemahlen und verschiedenen Gerichten zugefügt. Sojabohnen bilden darüber hinaus die Grundlage für viele weitere Nahrungsmittel; sie werden beispielsweise zu Sojasauce, Tamari, Tempeh, Miso, Sojamilch, Sojaquark und -käse (Tofu) sowie zu testuriertem Eiweiss verarbeitet. Aus den Sojabohnen wird ausserdem ein hochwertiges Speiseöl gepresst, das nicht nur in der Küche, sondern auch bei der industriellen Herstellung v.a. von Backwaren und Süssigkeiten sehr häufig verwendet wird. Aus der Sojamilch werden wiederum verschiedene Erzeugnisse hergestellt, die insbesondere für Menschen mit einer Milchunverträglichkeit eine gute Alternative darstellen und durch ihren hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiss sehr gesund sind. ☉ Vielseitige Verwendungsmöglichkeiten. ✖ Die blähende Wirkung von H., die dadurch verursacht wird, dass der in den H. enthaltene Zucker bzw. die enthaltene Stärke und die Ballaststoffe unter Einwirkung der Darmbakterien zu gären beginnen, lässt sich durch folgende Massnahmen verringern: immer langsam garen, keinen Zucker oder andere süsse Zutaten hinzufügen, gut kauen. H sind ausgesprochen nahrhaft. Das Eiweiss von H. unterscheidet sich von dem in Fleisch enthaltenen Eiweiss in der Weise, dass ihm bestimmte essenzielle Aminosäuren fehlen, insbesondere Methionin, Zystin und Tryptophan. Um diesen Mangel auszugleichen, sollte man H. mit anderen eiweisshaltigen Lebensmitteln wie Getreide kombinieren. Die meisten H. enthalten reichlich Folsäure und Kalium, viel Eisen und Magnesium sowie etwas Vitamin B1, Zink und Kupfer. Ausserdem sind sie reich an Ballaststoffen. Frische H. und Keimlinge enthalten darüber hinaus etwas Vitamin C.

Hummer, Hummerartige : (*Homaridae - Nephropsidae*) Grosswüchsige Familie von langschwänzigen Bodenkrebse mit grossen Scheren und gepanzertem Schwanzteil. Sie ähneln in ihrer äusseren Form den Edelkrebsen. Alle H.arten haben 5 Paar Klauen, wobei das vorderste Paar besonders stark entwickelt und mit überaus kräftigen, aber unterschiedlich grossen Scheren ausgestattet ist. In der Regel ist die rechte Schere dicker und stärker entwickelt, da sie vorwiegend dazu dient, Feinde oder Nahrung festzuhalten und zu knacken. Die andere Schere ist schlanker und hat die Aufgabe, die Beute zu zerkleinern und zum Maul zu führen. Sie können Längen von bis zu 70 cm bei einem Gewicht von mehr als 9 kg erreichen. Die Gattung *Homarus gammarus* kommt in europäischen Gewässern vor und die Gattung *Homarus americanus* ist an der Ostküste der USA und Kanadas, von Labrador bis North Carolina (Main lobster) verbreitet. Eine grosse H.art kommt im Süden Thailands vor und wird auf der Insel Phuket unter dem Namen „Phuket-Hummer“ verkauft. Er ist dort äusserst beliebt. ☉ H. wird gegart und warm oder kalt gegessen, entweder „pur“ oder sehr häufig auch mit Knoblauchbutter, Zitrone oder Mayonnaise. Zum Öffnen der Scheren ist ein Spezialbesteck am praktischsten. H.fleisch gilt als ausgesprochene Delikatesse. H. wird meistens in Salzwasser oder Fischsud gegart oder gedämpft. Er schmeckt aber auch sehr gut grilliert. ✖ H. enthält sehr viel Kalium, Zink und Nikotinsäure, wobei der Nährstoffgehalt von der Jahreszeit abhängig ist, in der der H. gefangen wird, sowie vom jeweiligen Körperteil. So enthält etwa der Schwanz mehr Nährstoffe als die Scheren. ☒ N-Atlantik an den Küsten vor Kanada und USA sowie Europa; auch SO-Asien (→Krustentiere; →Panzerkrebse, →Zehnfüsser)

Hummerkrabbe : Nicht zulässige Bezeichnung für die Rosenberg-Garnele; →Felsengarnelen

Hun (chin.) : Nahrungsmittel tierischer Herkunft; Fleisch-, auch Fischgericht; auch kräftig duftendes Gemüse. ☒ China

Hunde : (*Canidae*) Grosse Familie von Landraubtieren zu denen u.a. auch der Haus-H. (*Canis lupus forma familiaris*) gehört. Er gilt als domestizierte Form des Wolfs. Weltweit gibt es gegenwärtig etwa 500 Rassen, die sich nach Grösse, Farbe, Behaarung, Körperbau, Körpermasse, Wesen und Gebrauchwert unterscheiden. ☉ Wird in der chinesischen Küche gerne gegessen. Wird v.a. als Schmorgericht zubereitet, auch in Kombination mit Schildkrötenfleisch oder Katze (→Lou Hu Do). ☒ Weltweite Verbreitung. (→Chow-Chow)

Hundertjährige Eier : →Eier nach chinesischer Art

Hundszungen : (*Cynoglossidae*) Familie von Plattfischen, die nahe mit den Seezungen verwandt sind. Sie sind jedoch meist linksäugig und haben keine Seitenlinie. Rücken- und Afterflosse laufen am Schwanz zusammen, so dass der Körper am hinteren Ende spitz zuläuft. ☹ Die Filets sind lang und dünn, entsprechend delikat sind die Filets, so dass sie oft zusammengelegt werden. Bei sorgfältiger und phantasievoller Zubereitung schmecken sie ausgezeichnet. Versuche, diesen Fisch zu züchten, sind bisher erfolglos geblieben. ☒ Vorwiegend in südlichen warmen Meeren beheimatet. (→Fische; →Meeresfische; →Plattfische)

Hung Haai (chin.) : Kreuzkrabbe; →Schwimmkrabben

Hun Tun, Huntun, Won Ton, Wonton (chin.) : Nach Belieben gefüllte dünne Rondellen oder Quadrate aus Nudelteig. Eignet sich sowohl für pikante als auch für süsse Füllungen. Das Wort H. bedeutet „verschlungene Wolken“. Gibt man diesen Teigblättern die Form kleiner, offener Geldbeutel, so heisst sie Shao Mai. Die H. lassen sich einen halben Tag im voraus vorbereiten. Bis kurz vor dem Dämpfen, Kochen in Brühe, Backen, Braten oder Fritieren werden sie, auf einem mit Mehl bestäubten Blech und mit Plastikfolie bedeckt, im Kühlschrank aufbewahrt. Die ungegarten H. sind auch zum Tiefkühlen geeignet. Tiefgekühlte H. 5 Minuten länger dämpfen oder kochen lassen. Die H. können aber auch fertig gedämpft oder gekocht im Kühlschrank oder im Tiefkühler aufbewahrt werden. Die abgekühlten H. vorher in Alufolie wickeln oder in einen gut verschliessenden Behälter legen. Im Kühlschrank sind sie mehrere Tage haltbar. Tiefgekühlte H. ohne vorheriges Auftauen nochmals kurz über reichlich Wasser dämpfen oder in einer Brühe aufkochen. ☒ China. (→Chinesische Ravioli; →Dim Sum; →Maultaschen; →Teigblätter; →Won Ton)

Hun Tun-Pei (chin.) : Teig für Chinesische Ravioli (Won Ton/Hun Tun) ist im Handel in Form von dünnen, tiefgekühlten Rondellen erhältlich. ☒ China. (→Chinesische Ravioli; →Teigblätter)

Hun Tun Tang (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Fleischbrühe mit gekochten Fleischklösschen (Chinesische Ravioli). ☒ China. (→Won Ton Tong)

Huo Guo (chin.) : Festlicher Feuertopf-Schmaus; Mongolischer →Feuertopf

Hvorost (russ.) : →Chworost

Hydrierung : H. bei Fetten ist ein Prozess, bei dem den Molekülen von ungesättigten Fettsäuren Wasserstoff zugesetzt wird, der sich an die Doppelbindung hängt und sie dadurch zu gesättigten Fettsäuren macht, die als Transfettsäuren bezeichnet werden. Auf diese Weise werden pflanzliche Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren behandelt, um sie fest werden zu lassen. Gleichzeitig wird dadurch der Schmelzpunkt erhöht und das Ranzigwerden verzögert. ✖ Transfettsäuren haben allerdings den Nachteil, dass sie die gleiche Wirkung zeigen wie gesättigte Fettsäuren, nämlich den Spiegel des „schlechten“ LDL-Cholesterins anzuheben und den des „guten“ HDL-Cholesterins zu senken. H. bei Ölen ist ein Verfahrensschritt bei der →Heisspressung. Dabei werden die ungesättigten Fettsäuren im Öl mit Wasserstoff behandelt, um ihre Oxidation zu verhindern und auf diese Weise flüssige Öle in halb feste oder feste Fette umzuwandeln. Je höher der Grad der H., desto härter und gesättigter wird das Öl (siehe H. bei Fetten). ✖ Dabei werden bis zu 50 % der mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Öl zerstört und damit der Anteil an Linolsäure - eine essenzielle Fettsäure, die der Körper selbst nicht herstellen kann - reduziert. (→Cholesterin; →Fette; →Fettsäuren; →Linolsäure; →Transfettsäuren)

Ichiban Dashi (jap.) : Erster Sud einer japanischen Brühe aus →Kombu (Seetang) und →Katsuobushi (getrocknete Bonitoflocken). ☒ Japan

Igel-Stachelbart : Nichtblättermilchpilz aus der Gattung der Stachelbärte; →Affenkopfpilz

Igname : Wichtige tropische Nutzpflanze; →Yamswurzel

Ika (jap.) : Tintenfisch

Ikan (indon./mal.) : Fisch

Ikan Air Tawar, Ikan Darat (indon.) : Süßwasserfisch

Ikan Billi (mal.) : Kleine silbrige Fische (meist Sardellen), gesalzen und getrocknet. Können durch getrocknete Garnelen ersetzt werden oder durch Instant-Fischbrühe. (→Fische, getrocknet)

Ikan Bumbu Satan (indon.) : Gebratener Fisch mit Kokossauce.

Ikan Kering (indon.) : Getrockneter Fisch; →Fische, getrocknet

Ikan Laut (indon.) : Meerfisch

Ikan Masak Molek (mal.) : Fischkopfcurry, ein beliebtes klassisches Gericht aus Malaysia.

Ikan Mimi (indon.) : Schwertschwanzart; →Pfeilschwanzkrebs, Molukkenkrebs

Ikan Ter (indon.) : Kleine silbrige Fische (meist Sardellen), gesalzen und getrocknet. Können durch getrocknete Garnelen ersetzt werden oder durch Instant-Fischbrühe. (→Fische, getrocknet)

Ikan Teri (indon.) : Kleine getrocknete, gesalzene →Anchovis; in Öl ausgebacken, gehören sie auf die indonesische →Reistafel.

Ikra (russ.) : →Kaviar

Ikura (jap.) : →Kaviar-Ersatz aus Lachsrogen; →Kaviar

Imli (ind.) : Sauer-aromatische Baumschoten; →Tamarinde

Inche Kabin (mal.) : Gebratene Hähnchen. ☒ Malaysia (Insel Penang)

Indianernessel : Lippenblütler mit prachtvollen roten, weissen oder violetten Blüten; →Goldmelisse

Indigotin : Lebensmittelzusatzstoff (Farbstoff) E 132. Blauer, aus chemischer Synthese hergestellter Farbstoff.

Indische Art : Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier usw. mit Curry und/oder lockerem Reis.

Indische Dattel : Sauer-aromatische Baumschoten; →Tamarinde

Indische Feige : Spross eines Kakteengewächses; →Kaktusfeige

Indische Mango : Exotische Steinfrucht; →Mango (Indische -)

Indische Jujube : Exotische Steinfrucht; →Jujube

Indische Makrele : Fischart aus der Familie der Stachelmakrelen; →Fadenmakrele

Indische Mandel : Frucht eines Strandmandelgewächses; →Singapurmandel

Indischer Goldregen : Bohnenartige Hülsenfrucht; →Manna

Indischer Paprika : Milde Paprikasorte aus Kashmir; →Paprikapulver

Indischer Pfeffer : Pfeffergewächs; →Pfeffer

Indischer Rosenapfel : Eigenartige, apfelförmige, grüne Früchte; →Rosenapfel

Indischer Safran : Ingwergewächs; →Gelbwurz

Indischer Salat : Würfel von Äpfeln, Mangos und Tomaten, feingehackten Zwiebeln und gekochtem Reis in Currysauce mit Champignon-Ketchup und Zitronensaft, mit Streifen roter Paprikaschoten dekoriert.

Indische Sauce : Weisse Grundsauce bzw. weisse Fischgrundsauce mit Kokosmilch und Sahne, in Butter angeschwitzten gehackten Zwiebeln, Weissm Pfeffer und Zitronensaft, zu hellem Fleisch, Geflügel bzw. zu Fisch.

Indischer Senf : Asiatische Gemüse- und Ölpflanze mit Senfkörnern; →Senf

Indischer Spinat : Grüne Gemüsepflanze; →Malabar-Spinat

Indisches Gewürz : →Curry; →Garam Masala; →Panch Phoron

Indische Stachelbeere : Indische Baumfrucht; →Amla

Indonesische Reistafel : →Reistafel (Indonesische -)

Indopazifische Lammzunge : Plattfisch aus der Familie der →Lammzungen

Indopazifischer Knurrhahn : Speisefisch; →Knurrhähne

Indopazifische Seegurke : Gurkenförmiger Meeresbewohner; →Seegurken

Infloreszenzkohl : Gemüsekohl; →Blumenkohl, →Brokkoli

Ingwer : →Ingwerwurzel

Ingwer (Gelber -) : Gelbe Gewürzknolle; →Gelbwurz

Ingwerminze : Küchenkraut; →Minze

Ingwerpflanze (Rote -) : (*Phaemaria speciosa*) Gehört nicht zu der Familie der Ingwergewächse. ☹ Die Knospe der roten Ingwerpflanze verwendet man für Salate und Currys. ☒ SO-Asien und China.

Ingwerwurzel : (*Zingiber officinale*) Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*), deren Stängel bis 1,5 m hoch werden, vermehrt sich durch Wurzelteilung. Wird wegen seiner knolligen Wurzelstöcke kultiviert. Die fleischigen Rhizome, die sich je nach Art in Grösse und Farbe unterscheiden, sind gelb, sandfarben, weiss oder rot und zum Teil stark faserig. Ihr Fleisch schmeckt sehr würzig und scharf. Junge Rhizome sind von einer dünnen, essbaren Haut überzogen. I. wird frisch, getrocknet und als Konserve angeboten, und ist als Pulver, kandiert, karamelisiert oder fein geschnitten in Essig eingelegt erhältlich. Frische I. sollten fest, glatt und frei von Schimmelbefall sein. ☹ Frischer Ingwer ist ein wichtiger Bestandteil der asiatischen Küche. Man würzt damit sowohl salzige als auch süsse Gerichte wie Saucen, Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Reis, Tofu, Marinaden, Brühe, Suppen, Früchte, Kuchen und Getränke. Auch Marmelade und Bonbons werden aus Ingwer hergestellt. In Japan wird eingelegte Ingwer häufig zu Sushi oder Sashimi serviert. Ingwerpulver wird im Westen meist zum Würzen von Kuchen, Keksen, Lebkuchen und Kompott verwendet oder manchen Currygerichten zugefügt. Das ätherische Öl wird als Geschmacksstoff bei der Herstellung von Bier und Limonaden wie etwa Ginger-ale verwendet. Ingwer passt besonders gut zu Äpfel und Bananen. Frischer Ingwer hat einen intensiveren Geschmack als die getrocknete oder pulverisierte Wurzel. Frischer Ingwer wird geschält und dann in Scheiben oder Streifen geschnitten, geraspelt oder gewürfelt. Wie bei Knoblauch hängt auch bei Ingwer das Aroma davon ab, wann er beim Garprozess zugegeben wird. Den stärksten Geschmack entfaltet er, wenn man Ingwer am Ende der Garzeit zugibt; am Anfang zuge-

fügt ergibt er eine feinere Würze. Um Ingwersaft herzustellen, wird die Knolle gerieben, mit der gleichen Menge Wasser verrührt und durch eine Knoblauchpresse oder ein Tuch gepresst. ✖ Ingwer ist seit langem als Heilmittel bekannt und wirkt anregend, antiseptisch, entwässernd, entschlackend, aphrodisierend, fiebersenkend, kreislauffördernd und appetitanregend. Ausserdem soll Ingwer die Magen- und Darmfunktion anregen und die Blutzirkulation erhöhen, Blähungen vorbeugen und sehr wirksam sein bei Erkältungen, Grippe, Husten, Reisekrankheit und Rheuma. Ingwer stärkt umfassend die Abwehrkräfte des Körpers und das Kauen von Ingwerstücken stoppt den Mundgeruch. Im Übermass genossen kann Ingwer jedoch Verdauungsbeschwerden verursachen. Ingwer gehört zu den pflanzlichen Nahrungsmitteln, die krebserregende Substanzen unschädlich machen. Ingwer wird von Experten fast so gelobt wie Knoblauch. ✉ SO-Asien; wird heute in den meisten tropischen Ländern angebaut. Haupterzeugungsländer sind China und Indien.

Inhaltsstoffe : Stoffe, die in Lebensmitteln natürlicherweise vorhanden sind; einige üben eine schädigende Wirkung aus und müssen begrenzt werden. Zum Beispiel: Solanin, Tyramin, Histamin usw.

Inkarnatklee : Wiesenkraut mit tiefroten Blüten, meist als Viefutter angebaut; →Klee

Innereien : Verwertbare innere Teile von Schlachttieren. Man unterscheidet zwischen den Organ-I., zu denen Leber, Herz, Zunge, Lungen, Milz und Nieren zählen, und den übrigen I. wie Hirn, Euter, Knochen und Markknochen, Hoden, Bries und Kutteln. Obwohl einige I. wie Nieren, Kalbsleber, Zunge oder Lammhoden besonders geschätzt werden und deshalb recht teuer sind, ist die Nachfrage nach I. im Westen insgesamt nicht sehr gross. Anders ist dies in Asien, wo I. einen höheren kulinarischen Stellenwert besitzen, als bei uns. Lunge und Milz, die man früher bei uns öfter gegessen hat, werden heute im Westen hauptsächlich noch als Tierfutter verwendet. ☹ I. sollten stets sehr frisch sein, da sie leichter verderben als anderes Fleisch. Der Verzehr von Hirn und Knochenmark von Rind und Kalb kann wegen BSE (Rinderwahnsinn) derzeit nur sehr eingeschränkt bzw. gar nicht empfohlen werden. Manche I. wie Herz und Zunge müssen lange in feuchter Hitze garen (kochen, schmoren oder dünsten), damit sie zart werden, während andere, etwa Leber oder Nieren, rasch und bei trockener Hitze gegart werden sollten. ✖ Die meisten I., v.a. Nieren und Leber, enthalten sehr viel Eisen, Vitamin A und Folsäure. Darüber hinaus enthalten sie dieselben Nährstoffe wie →Fleisch. Allerdings ist der Cholesteringehalt von Hirn, Leber und Nieren sehr viel höher als bei Muskelfleisch, sodass Menschen mit einem hohen Cholesterinspiegel diese Nahrungsmittel nur eingeschränkt zu sich nehmen sollten. Da Leber und Nieren Abfallstoffe aus dem Organismus herausfiltern, können sie Spuren von Schwermetallen, Arzneien und Pestiziden enthalten. Hirn, Herz, Leber, Bries und Nieren enthalten sehr viel Purine, eine Vorstufe der Harnsäure. V.a. gichtkranke Menschen sollten den Verzehr dieser Nahrungsmittel einschränken, da sie die Harnsäure nur schlecht abbauen können. (→Bries; →Herz; →Hirn; →Kutteln (Kaldaunen); →Leber; →Lunge; →Milz; →Niere; →Zunge)

Insekten : Mit rund 850'000 beschriebenen Arten in allen Biotopen verbreitete Klasse 0,02 – 33 cm langer Gliederfüsser; Körper mit starrem, aus Chitin bestehendem, segmentiertem Aussenskelett. Der Körper gliedert sich in drei Abschnitte: Kopf, Brust und Hinterleib. ☹ In Thailand werden I., neuerdings auch Heuschrecken, Skarabäen, Seidenraupen und Ameiseneier, als Delikatesse in Konserven angeboten. Thailänder essen immer mehr fritierte und grillierte Insekten. Vor allem im Norden des Landes gelten Ameisen, Termiten und Mistkäfer als Spezialitäten.

Instant noodles (engl.) : Fertignudeln, eine Erfindung des Japaners Momofuku Ando aus Osaka; →Momofuku noodles.

Insulin (lat.) : In den β -Zellen der Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse gebildetes Peptidhormon. Die wichtigste physiologische Wirkung ist die Senkung des Blutzuckergehalts, sobald der Normalwert überschritten wird. I. ist ein „Speicherhormon“, das die Bildung von Glykogen-, Fett- und Proteindepots in Leber, Fettgewebe und Muskeln fördert. I.-Mangel durch gestörte Synthese oder verstärkten Abbau bzw. Inaktivierung führt zu der Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus. I. ist Gegenspieler des Glucagons. Früher wurde I. aus den Bauchspeicheldrüsen von Schlachttieren gewonnen. Heute verwendet man Human-I., das entweder gentechnologisch aus Kolibakterien oder durch Austausch einer Aminosäure (Alanin gegen Threonin) aus hoch gereinigtem Schweine-I. gewonnen wird.

Inulin (lat.) : Stärkeähnliches Polysaccharid; dient zur Gewinnung von Fructose. I. kommt als Reservekohlenhydrat bei über 30'000 Pflanzen (z.B. Topinambur, Zwiebel, Spargel und Artischocke) natürlich vor. ✖ Wichtiger Ballaststoff für einen gesunden Darm und unser gesamtes Wohlbefinden. I. bildet den Nährstoff für bestimmte Darmbakterien, die vermutlich bei der Tumorphylaxe eine wesentliche Rolle spielen. I. kann im menschlichen Darm nicht resorbiert werden, sondern wird durch Bifidobakterien zu kurzkettigen Fettsäuren fermentiert.

Invertzucker : Gemisch von gleichen Anteilen Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker), das aus Rohrzucker durch Inversion mit verdünnten Säuren entsteht (enzymatische Spaltung). Er ist natürlicher Bestandteil von Honig und wird für die Herstellung von Kunsthonig verwendet. Darüber hinaus kommt er natürlich in süßen Früchten vor. Verwendung v.a. in der Süßwarenindustrie.

Invertzuckersirupe : Im Handel übliche Zuckersirupe, die zu gleichen Teilen aus Glucose und Fructose bestehen.

Iriswurzel : (*Iris* spp.) Gattung einer Lilienart aus der Familie der Schwertliliengewächse (*Iridaceae*) mit veilchenartigem Geschmack. Die getrockneten Wurzeln sind ganz, geschnitten oder pulverisiert im Handel. ☹ Zur Geschmacksverfeinerung von Back-, Süßwaren, Aufgussgetränken usw. ☒ Indien.

Iriswurzelöl : Ätherisches Öl aus destillierter →Iriswurzel, stark nach Veilchen riechend. ☒ Indien. (→Öle)

Ishiyaki (jap.) : Auf dem Kieselsteingrill gebratene Gerichte. ☒ Japan

Isomalt : Zuckeraustauschstoff; dieser wird durch zweistufiges Verfahren (Hydrierung) direkt aus dem Rübenzucker gewonnen - wird auch als Ersatz für reinen Zucker in der Zuckerartistik eingesetzt. Dabei wird der Vorteil genutzt, dass I. wenig Wasser aufnimmt. Die Zuckerfiguren halten länger als jene, die mit gekochtem Zucker hergestellt werden. I. ist 0,45mal so süß wie Zucker. ✖ Ist zahnschonend und für Diabetiker geeignet. (→Zuckeraustauschstoffe)

Isso Tel Dala (sril.) : Feurig scharfer roter Curry mit gerösteten Garnelen. ☒ Sri Lanka

Itadakimasu (jap.) : Das ist eine Formel, die man zu Beginn des Essens sagt. Es bedeutet soviel wie „*ich nehme*“. Am Ende der Mahlzeit sagt man: *Gochisosama*, das heisst „*das Essen, das wir bekommen haben, war köstlich und reichhaltig*“.

Italienischer Brokkoli : Gemüsepflanze mit grünen, gross gezackten Blättern; →Stängelkohl

Itamemomo (jap.) : Sautiertes

Ittars (ind.) : →Ätherische Öle

J

Jaboticaba : (*Myrciaria cauliflora*) Immergrüner, bis zu 12 m hoch wachsender Baum aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*). Seine spitz zulaufenden Blätter sind 3 - 10 cm lang. Er trägt jährlich fünf- bis sechsmal kleine weisse Blüten, die am Stamm und an den dickeren Ästen des Baums wachsen und aus denen sich die Früchte entwickeln. Diese haben einen Durchmesser von 1,5 - 4 cm. Ihre dicke Schale ist schwarz oder violett, das durchscheinende weissliche oder rosafarbene Fruchtfleisch ist saftig und süss und enthält bis zu vier kleine Kerne. ☉ J. werden wie Trauben ohne weitere Zutaten gegessen. Man gibt sie zu Obstsalaten oder garniert mit ihnen Vorspeisen. Sie ergeben ausserdem eine aromatische Konfitüre und werden häufig zu Saft und Wein verarbeitet. ✖ Wegen ihres hohen Zuckergehalts ist die J. eine sehr sättigende Frucht. Sie enthält relativ viel Vitamin C. ☒ Brasilien; wird teilweise auch in S-Amerika und seit kurzem auch auf den Pazifischen Inseln und Australien angebaut.

Jackbohne, Riesenbohne : (*Canavalia ensiformis* - *Dolichos ensiformis*) Perennierender, meist einjähriger Kletterstrauch aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*) mit halbaufrechtem oder aufrechtem Stamm, der zwischen 0,60 und 1,60 m hoch wird. Die bis zu 2 m langen Triebe verzweigen sich kräftig und bilden grosse, lederartige, dreizählige Blätter. Diese sind oval bis ellipsenförmig, glattrandig und mit einer ausgeprägten Spitze. In einem Blütenstand werden zwischen 10 und 30 maximal auch 50 weisse bis hellviolette Blüten gebildet. Diese sind vorwiegend selbstfertil, zum Teil werden sie auch durch Insekten bestäubt. Zur Fruchtbildung gelangen jedoch nur die unteren Blüten eines Blütenstandes. Die Früchte sind grosse, lange, abgeflachte Hülsen von 15 bis 25 cm Länge und 2,5 bis 3,4 cm Breite, die in sich leicht geschwungen sind und an beiden Enden spitz auslaufen. Die Hülsen sind lang, abgeflacht und meist von elfenbeinweisser Farbe. Jede Hülse kann 10 bis 20 Samen enthalten. Die Ausmasse der Samen betragen etwa 20 x 15 x 10 mm. Das graue Hilum ist bräunlich umrandet, lang oval, ca. 9 mm lang und leicht eingezogen. ☉ Junge Hülsen und unreife Samen werden gepflückt und als Gemüse zubereitet. In Indonesien werden junge Blüten und Blätter als Speisezutaten verwendet. Reife Samen müssen durch langes Erhitzen und Kochen von Giftstoffen (vorwiegend Con-Canavalin A) befreit werden. Oft wird auch die Samenschale dabei entfernt. Die gekochte Bohne hat eine grobe, mehligte Textur und wenig Geschmack. In Indonesien werden J. auch geröstet und als Kaffee-Ersatz verwendet. ✖ Das Korn bzw. das Mehl der Bohnen enthält thermolabile Toxine, die mit Hydrocyansäure oder Canavalin bzw. Con-Canavalin A und B bezeichnet werden. Diese Toxine kommen in den trockenen Bohnen in Mengen von 2,5 bis 3,0 % vor. Durch Einweichen in kaltem, möglichst fliessendem Wasser oder Erhitzen mit mehrmaligem Wechsel des Wassers können die meisten Toxine abgebaut und entfernt werden. ☒ Südamerika; heute auch in SO-Asien (Indonesien, Taiwan, Hawaii, Indien, sowie Afrika und Australien. (→Bohnen)

Jackfrucht : (*Artocarpus heterophyllus* syn. *A. integrifolius*) Stattlicher, bis 30 m hoher, immergrüner, dicht belaubter Baum aus der Familie der Maulbeergewächse (*Moraceae*). Sehr alte Kulturpflanze der Tropen Asiens, dessen nahrhafte Früchte grosse Bedeutung für die Volksernährung haben. Sie zählen durch ihre riesigen stammbürtigen Früchte, zu den grössten aller Baumfrüchte und zu den auffälligsten Kulturpflanzen der Tropen. Es ist ein Fruchtverband (Soros), der aus dem gesamten weiblichen Blütenstand mit seinen zahlreichen Blüten entsteht. Die Frucht ist birnen- bis walzenförmig, 30 - 100 cm lang, bis zu 50 cm dick und kann bis zu 50 kg wiegen. Ihre 1 cm dicke, harte, bräunlich-grüne Rinde ist gefeldert, wobei jedes Feld auf eine Einzelblüte zurückgeht und sechskantig-pyramidenförmig zugespitzt ist. Im Inneren der Frucht finden sich bis zu 500 verflacht-elliptische, braune Samen von 2 - 4 x 1,5 - 2,5 cm Grösse, die von gelben, dicken, je nach Sorte gallertig-weichen oder festfleischigen Fruchthüllen umgeben und rund um die dicke weisse zentrale Fruchtspindel angeordnet sind. Zwischen den voll entwickelten gelben Samenhüllen bilden sterile Fruchtwände weiteres blättriges, gelbliches Fruchtfleisch. Das Fleisch der reifen Frucht ist von fad-süssem, eigenartigem Geschmack und süsslichem, dem Durian ähnlichem Geruch. ☉ Unreife Früchte mit kompaktem, festem Fleisch werden geschält und gewürfelt, um sie als Gemüse zuzubereiten, als Bestandteil von Currys zu verwenden, sauer als Pickles einzulegen oder einzukochen. Das blättrige, süsse, gelbe Fleisch reifer Früchte wird roh gegessen, als Dessert zubereitet oder eingekocht, zu Marmelade, Gelee, Chutney und Sirup verarbeitet, kandiert oder gesalzen verzehrt sowie zum Aromatisieren von Süssigkeiten und Getränken verwendet. Die reifen Samen werden gekocht, geröstet oder getrocknet ohne Schale gegessen oder gemahlen und mit Getreidemehl gemischt zu Backwaren verarbeitet. Zur längeren Aufbewahrung werden die Früchte in Südostasien in Scheiben geschnitten und in der Sonne getrocknet, um sie später in kochendem Salzwasser zuzubereiten. Durch Kochen des Holzes wird in Asien ein gelber Farbstoff gewonnen, mit dem u.a. traditionell die Roben der buddhistischen Mönche in Birma (Myanmar) und Thailand gefärbt werden. ✖ J. enthält viel Kalium, die getrockneten Kerne etwas B-Vitamine, Kalzium, Kalium, Magnesium Phosphor, Eisen und Schwefel. Blätter, Wurzeln und Milchsaft werden in der Volksmedizin für verschiedene Zwecke, z.B. als Fieber- und Wundmittel, eingesetzt. ☒ Region zw. Indien und Malaysia, wurde frühzeitig in ganz Asien und Afrika heimisch.

Jaggery (engl.) : Anglo-burmesische Bezeichnung für →Palmzucker

Jahe (indon.) : →Ingwerwurzel

Jahe Muda (indon.) : Junge →Ingwerwurzel, auch Stängelingwer genannt

Jahe Tua (indon.) : Ausgereifter Ingwerwurzelstock; →Ingwerwurzel

Jai Kau (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpfte vegetarische Teigtaschen. ☒ China

Jaiphal (ind.) : →Muskatnuss

Jajan Pasar (indon.) : Überwiegend süsse (aber auch herzhaft gefüllte) Kleinigkeiten, meist in Form von kleinen buntfarbigen „Kuchen“ auf der Basis von Reis und Kokosmilch hergestellt; an jeder Strassenecke zu kaufen. ☒ Indonesien

Jakobsmuschel : Zweischalige Molluskengattung; →Kammuscheln

Jalapeño-Chili (span.) : (*Capsicum frutescens*) Mittelgrosse, nicht besonders scharfe, grünfarbene Chilischote aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*), die auch in reifem Zustand grün bleiben. ✖ Chili kurbelt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, macht Hitze erträglicher und wirkt gegen Darminfektionen. Im Sommer und auf Urlaubsreisen in heissen Ländern sind scharf gewürzte Speisen deshalb ideal. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Essen mit Cayennepfeffer, chilischarfen Pasten, frischen oder getrockneten Chilischoten oder mit Paprika gewürzt ist. ☒ Lateinamerika. (→Chili; →Gewürzpaprika)

Jalebi (ind.) : Brezelförmiges Hefeteiggebäck, in Öl ausgebacken, in Sirup aus Zucker und Rosenessenz getaucht; wird meist heiss gegessen. ☒ Indien.

Jamaika-Kirsche : (*Muntingia calabura*) Immergrüner, bis 12 m hoher Baum aus der Familie der *Elaeocarpaceae*-Gewächse mit horizontalen, ausladenden Ästen. Der Baum trägt runde, hängende Beeren von bis zu 1,7 cm Durchmesser, die reif orangerot bis kirschrot sind. Ihre Fruchtschale ist dünn und glänzend, die weiche und saftige Pulpe glasig-rot und von süssem, schwach saurem, kaum aromatischem Geschmack. Die Beeren enthalten sehr zahlreiche, winzige, gelblichweisse Samen. ☹ Die Beeren werden als Obst aus der Hand gegessen oder zu Marmelade und in Gebäck verarbeitet. ✖ Die Blüten gelten als antiseptisch, Blütenaufguss wird medizinell gegen Kopfschmerzen und Erkältung verwendet. ☒ Antillen; wird dort ebenso wie in S- und SO-Asien häufig angepflanzt. (→Obst, Früchte, Beeren)

Jambohne : Essbare Knolle einer Schlingpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse; →Yambohne

Jambohne (Afrikanische -) : Essbare Knolle einer Schlingpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse; →Yambohne (Afrikanische -)

Jambolan : Südostasiatische Beerenfrucht eines Myrtengewächses; →Wachsapfel

Jambos : Rosenwachsapfel; südostasiatische Beerenfrucht eines Myrtengewächses; →Wachsapfel

Jambu Biji (indon.) : Tropische Baumfrucht; →Guave

Jambu Bol (indon.) : Süsssaure Beerenfrucht; Java- →Wachsapfel

Jambu Meté (indon.) : Südostasiatische Nussart; →Cashew

Jambuse : Südostasiatische Beerenfrucht mit mässig saftigem Fruchtfleisch; Rosen- →Wachsapfel

James Boag's : Markenname für ein australisches →Bier

Jams (port.) : Tropische Wurzelknolle; →Yamswurzel

Jamsbohne : Essbare Knolle einer Schlingpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse; →Yambohne

Jamsbohne (Afrikanische -) : Essbare Knolle einer Schlingpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse; →Yambohne (Afrikanische -)

Jamsstärke : Stärke aus den Wurzelknollen tropischer Yamswurzel-Pflanzen; →Yamswurzel

Jamswurzel : Asiatische Knollenpflanze; →Yamswurzel

Junk Food (engl.) : Abwertendes Wort für →Fast Food.

Japan-Hummer : Falsche Bezeichnung der Königskrabbe; →Steinkrabben

Japanische Aprikose : Ostasiatische Baumfrucht mit gelb-oranger Fruchtschale; →Kaki

Japanische Archenmuschel : Zweischalige Molluskengattung; →Archenmuscheln

Japanische Art : Mit Knollenzest; Garnitur aus Knollenzest in Törtchen und Kartoffelkroketten; Salat aus Ananas-, Orangen-, Tomatenwürfeln auf Kopfsalatblättern mit Crème fraîche, Zitronensaft und Puderzucker; Eisbombe aus Teeschaum und Pfirsicheis.

Japanische Artischocke : Knollengemüse; →Knollenzest

Japanische Auster : Asiatische Austerart; →Austern

Japanische Babylonschnecke : Meeresschneckengattung; →Wellhornschnecken

Japanische Birne : Exotische Kernfrucht; →Nashi

Japanische Fächermuschel : Zweischalige Molluskengattung; →Kammuscheln

Japanische Garnele : Garnelengattung; →Felsengarnelen

Japanische Gelatine : Dickungsmittel; →Agar-Agar

Japanische Kartoffel : Knollengemüse; →Knollenzest

Japanische Klettenwurzel : Wurzelgemüse mit schwammartiger Beschaffenheit; →Klettenwurzel

Japanische Languste : Art aus den Küstengewässern des warmen Pazifiks; →Langusten

Japanische Mispel : Subtropische Frucht; →Loquat

Japanische Orange : Kleine zitrusähnliche Frucht der Gattung *Fortunella*; →Kumquat

Japanische Pflaume, Eierpflaume, Rundpflaume, Susine : Baumsteinobst mit rundlichen Früchten und stumpfen Enden; →Pflaume

Japanische Riesenkrabbe : Kurzschwanzkrebsgattung; →Steinkrabben (Höhere -)

Japanischer Meerrettich : Pfahlwurzel einer frostharten Staudenpflanze; →Wasabi

Japanischer Pfeffer : Nicht mit dem herkömmlichen Pfeffer verwandtes Gewürz; →Sansho

Japanischer Rettich : Milde Rettichart; →Rettich

Japanischer Salat : Würfel von Ananas und Tomaten sowie Orangenschnitze in Sauce aus dicker Sahne, Orangen-, Zitronensaft mit Paprika und Salz.

Japanische Scheidenmuschel : : Zur Familie der →Scheidenmuscheln gehörende zweischalige Molluskenart.

Japanisches Fleischfondue : →Sukiyaki

Japanisches Moos : Dickungsmittel; →Agar-Agar

Japanische „Sonne- und Mond“-Muschel : Zweischalige Molluskengattung; →Kammmuscheln

Japanische Teppichmuschel : Zweischalige Molluskengattung; →Venusmuscheln

Japanische Wellhornschncke : Meeresschnckengattung; →Wellhornschncken

Japanische Wollmispel : Subtropische Frucht; →Loquat

Japanische Zitrone : Zitrushybride; →Zitrone

Japanische Zwiebel : Gemüse- und Gewürzpflanze; →Zwiebel

Japankohl : Gemüsegattung; →Chinakohl

Japankrabbe : Grosser Meereskrebs, Königskrabbe; →Steinkrabben

Japanperle : Kleine Tapiokakugeln als Suppeneinlage; →Tapiokaperlen

Japanpfeffer : Nicht mit dem herkömmlichen Pfeffer verwandtes Gewürz; →Sansho

Japrach-Dolma (russ.) : Gefüllte Weinblätter - mit oder ohne Fleisch - sind in Armenien und Georgien gleichermaßen beliebt. Die Armenier nehmen natürlich vorzugsweise Bulgur statt Reis. ☒ Armenien, Aserbaidschan, Georgien.

Jar Won Ton (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; frittierte Won Tons mit süss-saurer Sauce. ☒ China

Jar Yu Kou (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gebratene Haselbällchen. Für dieses Gericht kann man aber auch jeden frischen weissen, sogar einen durchgedrehten Fisch verwenden. ☒ China

Jasmin (Echter -) : (*Jasminum nudiflorum*) Ein ab Januar blühender, bis 3 m hoher Strauch aus der Familie der Ölbaumgewächse (*Oleaceae*) mit langröhrigen weissen, rosa oder gelben Blüten, z.T. stark duftend. ☒ N-China

Jasminblüten : Blüten des Chinesischen Echten Jasminstrauches, intensiver Duft; exotisches Gewürz für Gebäck, Fleisch und Geflügel.

Jasminöl : Ätherisches Blütenöl verschiedener Jasminarten für die Feinparfümerie und Seifenherstellung.

Jasminreis : Langkorn-Duftreissorte; wird beim Kochen schneeweiss, locker und trocken und entfaltet ein unverwechselbares zartes Aroma. ☒ Thailand. (→Reis)

Jasminwasser : Um Jasmin-Wasser zu erhalten, das zum Aromatisieren von Süßspeisen verwendet wird, verdünnt man ¼ TL Jasmin-Extrakt mit 250 ml Wasser.

Javamandel : (*Canarium commune*) Die sehr artenreiche Gattung aus der Familie der Balsambaumgewächse (*Burseraceae*), umfasst viele nutzbare Sippen, die ihres Holzes oder ihrer Früchte wegen sowie zur Gewinnung von Harzen angebaut werden. Neben der Pilinuss wird die Kanarinuss oder Javamandel hoch geschätzt und häufig kultiviert; sie unterscheidet sich durch kleinere, 3 - 6 x 2 - 3 cm grosse Früchte. ☒ SO-Asien (→Pilinuss; →Kanarinuss; →Nüsse)

Javanischer Salat : Orangenfilets auf Salatherzen, mit dicker Sahne überzogen, mit Zitronensaft und geriebenem Meerrettich gewürzt, mit Orangenschalenstreifen bestreut. ☒ Indonesien

Java-Wachsapfel : Südostasiatische Beerenfrucht eines Myrtengewächses; →Wachsapfel

Javitri (ind.) : Muskatblüte (Mazis); →Muskatnuss

Jeera (ind.) : Gewürz; →Kreuzkümmel

Jelängerjelier : (*Lonicera caprifolium*) Mehrjährige, laubabwerfende Kletterpflanze, bis zu 6 m hoch aus der Familie der Geissblattgewächse (*Caprifoliaceae*); die Knospen der stark duftenden Blüten sind nach dem Öffnen zunächst rosafarben, werden dann weiss, hellgelb oder zartrosa. *Lonicera periclymenum*, das verwandte →Waldgeissblatt, hat gelbe Blüten, die ebenso duften, essbar sind und genauso verwendet werden. ☉ Die süssen, sehr intensiv duftenden Blüten sind köstlich in Fruchtsalaten, vor allem mit Birnen, Äpfeln und Trauben. Auch in Sirup schmecken sie köstlich, den man z.B. über süsse Pfannkuchen giessen kann. Der Blütenzucker eignet sich gut zum Kuchenbacken. ✖ Schon im 16. Jahrhundert schrieb John Gerard in seiner Kräuterfibel: „Die in Öl getauchten, in die Sonne gestellten Blüten ergeben eine gute Salbe für den Körper, wenn diese vor Kälte erstarrt ist.“ Mit anderen Worten, sie sind gut für den Kreislauf.

Jeruk Nipis (indon.) : →Limette mit dünner grüner Schale; verwendet wird nur deren Saft

Jerusalem-Artischocke : Knollengemüse; →Topinambur

Jerusalembohne : Hülsenfrucht; →Mungbohne

Ji (chin.) : →Huhn

Ji Dan (chin.) : Hühnerrei; →Eier; →Eier nach chinesischer Art

Ji Rou (chin.) : Hühnerfleisch; →Huhn

Jiang (chin.) : Ausgereifte Ingwerwurzelstock; →Ingwerwurzel

Jiang Yong (chin.) : Chinesische Dunkle →Sojasauce

Jiaozi (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Chinesische Ravioli, eine berühmte Spezialität aus dem Norden Chinas. Dieses Gericht gehört zu den traditionellen nordchinesischen Spezialitäten. Die Ravioli serviert man sowohl zu Hause als auch bei offiziellen Festessen (dann als Einzelgericht im Rahmen eines Menüs). Solch ein Familienessen findet unter anderem immer am Vorabend des Frühlingsfestes (Chunjie) statt, dem Beginn des chinesischen Mondjahres (zwischen dem 22. Januar und dem 19. Februar). Um aus dem Abend ein spassiges Vergnügen zu machen, wird manchmal in einer Teigtasche ein Glücksbringer wie eine Münze für Geldsegen oder eine Erdnuss für ein langes Leben versteckt. Wer sie findet, hat Glück. ☒ China. (→Chinesische Ravioli; →Hun Tun)

Jie Lan (chin.) : Chinesischer Brokkoli; →Chinakohl

Jien Yim Siew Yao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; knusprige Tintenfische mit Salz und Pfeffer. ☒ China

Jin Bwa (chin.) : Chinesischer Schinken aus einem ländlichen Bezirk nördlich von Shanghai; (→Schinken <Chinesischer - >)

Jin Bwa Yu Shu Chi (chin.) : Scheiben von Hühnerfleisch mit Schinkenscheiben und Chinakohl geschichtet und in einer klaren Sauce schwimmend. ☒ China. (→Schinken <Chinesischer - >)

Jin Darn Kok (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Eiertaschen (Omeletten) mit Schweinefleisch- und Zwiebelfüllung. ☒ China

Jing Pai Gui (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpfte Schälrippchen (Spareribs). Kann auch als Hauptgericht serviert werden. ☒ China

Jin Hup Tze (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Ravioli ähnliche pfannengebratene Fleischtaschen, gefüllt mit Rindfleisch, Schweinespeck und Lauch. ☒ China

Jintan Manis (mal.) : Gewürz; →Anis

Jinten (indon.) : Gewürz; →Kreuzkümmel

Jinten Putih (mal.) : Gewürz; →Kreuzkümmel

Jin Xu Qu Yu Dai (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; getrocknete Jakobsmuscheln, in hauchdünne Streifen geschnitten und frittiert. ☒ China

Jiu (chin.) : Allgemeine Bezeichnung für alkoholische Getränke, auch für chinesisches Reiswein. Letzterer kann durch japanischen Sake, sehr trockenen Sherry oder Wermut ersetzt werden. ☒ China

Jiu Cai Jiao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpfte Reisteigtaschen, gefüllt mit Schweinehack, Garnelen, Wasserkastanien und Schnittlauch. ☒ China

Jiu Huang Zhu Juan (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; frittierte Teigtaschen mit einer Füllung aus Garnelen und Schnittlauch, auf einem Bananenblatt. ☒ China

Jod : Anorganisches chemisches Element (*J*), das der menschlichen Organismus im Gegensatz zu den Mineralstoffen nur in kleinsten Mengen (Spurenelement) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen lebenswichtig ist, jedoch keine Energie liefert. (→Mineralstoffe; →Spurenelemente)

Joet Khal (kor.) : Pikantes Reisgericht mit Fisch. ☒ Korea

Joghurt : Durch Zusatz bestimmter Milchsäurebakterien vergorenes Milchprodukt aus Milch oder Sahne. J. wird industriell aus frischer homogenisierter oder ultrahocherhitzter Vollmilch, teilentrahmter Milch oder Magermilch hergestellt, die zunächst auf etwa 85 °C erhitzt wird und nach dem Abkühlen auf 44 - 46 °C mit *Lactobacillus bulgaricus*- und *Streptococcus thermophilus*-Bakterien versetzt wird. Diese wandeln den in der Milch natürlich vorkommenden Milchzucker (Lactose) in Milchsäure um, wodurch die Milch gerinnt und sich die Milcheiweiße verändern. Je nach gewünschtem Säuregehalt dauert dieser Reifeprozess bei einer konstanten Temperatur von 42 - 45 °C ca. 4 - 8 Stunden; dann wird der J. auf 4 °C abgekühlt, wodurch die Aktivität der Bakterien unterbrochen wird. J. wird entweder naturbelassen angeboten oder mit Zucker, Früchten, Nüssen und weiteren natürlichen oder künstlichen Zusätzen aromatisiert. Darüber hinaus kann J. Konservierungs- und Bindemittel enthalten. Nach dem Festwerden bildet sich auf dem J. eine gelblich weisse Flüssigkeit, die Molke. Industriell hergestellter J. sondert meist weniger Molke ab als selbst gemachter J., wobei diese die Qualität des J. nicht beeinträchtigt. J. wird in fester Form und als Trink-J. angeboten. Auf die gleiche Weise wird auch J. aus Ziegenmilch, Schafmilch oder Sojamilch hergestellt. ☹ Schmeckt sowohl „pur“ als auch mit etwas Zucker oder Honig gesüsst und/oder mit Früchten und Nüssen verfeinert. Er kann im Frühstücksmüsli sehr gut die Milch ersetzen und ergibt gekühlt und mit pürierten Früchten gemixt köstliche, erfrischende Drinks. Durch seine vielseitige Verwendbarkeit passt er nicht nur zu vielen süßen, sondern auch zu pikanten Gerichten. J. ist aus der indischen Küche nicht wegzudenken. Er wird zu vielen Currygerichten serviert und ist die Hauptzutat im Raita, einer Mischung aus aromatisiertem J. und fein geschnittenen Früchten oder Gemüse, die als kühle Erfrischung während des Essens gereicht wird. Ein bekanntes indisches Erfrischungsgetränk ist das köstliche Rosen-Lassi, das aus Natur-J., Rosenwasser, Honig und Safran besteht und gut gekühlt serviert wird. J. wird auch zu vielen anderen indischen Gerichten gegeben. Je höher der Fettgehalt, desto geringer ist die Gefahr, dass der J. beim Kochen gerinnt. J. darf nicht zu heiss gekocht werden und wird erst am Ende der Garzeit esslöffelweise den Speisen untergerührt. ✖ Aufgrund der in J. enthaltenen Bakterienkulturen (*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*) ist er leichter und besser verdaulich als Milch. Reich an Eiweiß, Kalzium, Phosphor, Kalium, Vitamin A und Vitamine der B-Gruppe. Gesundes, diätetisches Nahrungsmittel, erleichtert und fördert die Verdauung und schützt resp. wiederherstellt die Darmflora. Beugt Krebserkrankungen vor. J. wie auch alle andern fermentierten Milchprodukte behalten ihren gesundheitlichen Wert nur, wenn sie lebende Kulturen enthalten, also nicht erhitzt werden. ☒ J. wird seit Menschengedenken in vielen Teilen der Welt gegessen, insb. in Bulgarien, sowie in Griechenland, der Türkei, der Mongolei, in Indien, im Nahen Osten und einigen Teilen Asiens. Obwohl er jahrhundertlang auf dem Balkan, in Osteuropa, der Türkei und in Asien eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel darstellte, konnte er sich im restlichen Europa erst in den zwanziger Jahren des 20. Jh. durchsetzen. (→Milch)

Johannisbeere : (*Ribes* spp. var. *rubrum* var. *sativum* var. *vulgare* var. *nigrum*) Dichter buschiger Strauch aus der Familie der Steinbrechgewächse (*Saxifragaceae*), der eine Höhe von bis zu 1 m erreichen kann; an seinen Ästen hängen traubenartig angeordnet in langen Rispen die Früchte. Es gibt fast 150 verschiedene Sorten dieser Beerenart, die in rote und schwarze unterteilt wird, können aber auch weiss gefärbt sein. Die Beeren haben einen Durchmesser von etwa 5 mm. Wie bei Weintrauben ist die dünne Haut der Beere leicht durchsichtig. Das saftige Fruchtfleisch duftet angenehm, hat einen säuerlichen Geschmack und enthält kleine Samen. ☹ Die Beeren schmecken sehr gut „pur“ oder im Obstsalat. Wegen ihres eher säuerlichen Geschmacks werden sie häufig auch gekocht. ✖ J. sind reich an Vitamin C und Kalium, viel Eisen, Magnesium, Pantothenensäure, Phosphor und Kalzium sowie geringe Mengen an Vitamin A. Sie enthalten auch reichlich Zitronensäure sowie viel Pektin. Wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend und blutreinigend. Sie gelten als hervorragendes natürliches Abführmittel, wobei die schwarze Johannisbeere am stärksten wirkt. ☒ N-Europa und Asien. (→Obst, Früchte, Beeren)

Johannisbrot : (*Ceratonia siliqua*) Hülsenfrucht eines immergrünen Baums aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*). Der Baum ist ein Verwandter der Tamarinde und wird auch „Heuschreckenbaum“ genannt. Wird durch seine stabilisierenden, bindenden und gelierenden Eigenschaften sehr häufig als Kakao- und Kaffeeersatz oder als Zusatzstoff verwendet. Der dekorative Johannisbrotbaum, der bis zu 100 Jahre alt werden kann und in warmen Klimaregionen gedeiht, kann eine Grösse von bis zu 12 m erreichen und besitzt grosse, feste Blätter von glänzendem Dunkelgrün mit kleinen rötlichen Blüten, die in Büscheln angeordnet sind. Reife Johannisbrothülsen sind 10 – 25 cm lang, leicht gekrümmt und braungänzend. Darin befindet sich rötlich-braunes Fruchtmilch mit 5 – 15 hellbraunen Samenkörnchen. Der Geschmack ist fleischig süss. Die ganzen Hülsen können trocken und luftig mehrere Monate aufbewahrt werden. Aus den Schoten wird das an Kakao erinnernde, sehr süsse Karobpulver hergestellt, indem die Schoten nach dem Entfernen der Bohnen getrocknet, geröstet und gemahlen werden. Aus den in den Schoten eingeschlossenen Bohnen wird das Johannisbrotkernmehl gewonnen, ein Verdickungs- und Bindemittel sowie ein Stabilisator für Lebensmittel. J. gilt auch als Hauptquelle für die Erzeugung von →Gummiarabikum. ☉ Für den Rohverzehr können die Hülsen als ganze gegessen werden, gelegentlich trifft man nur auf einzelne Samenkörner. Es eignet sich gut als natürliches Naschwerk, denn es ist bequem zu transportieren und zwischendurch zu knabbern. ✖ 100 g J. enthalten an Kalorien 753kJ oder 180kcal. Beachtlich ist der Gehalt von Phosphor und Calcium (352mg). J. wirkt leicht abführend. ☒ Syrien; gelangte von dort in die Mittelmeerländer, mittlerweile auch Antillen, Australien, Indien, Kleinasien, Mexiko, Südafrika, Südstaaten USA. (→Johannisbrotkernmehl; →Karob; →Dickungsmittel; →Geliermittel)

Johannisbrotkernmehl : Lebensmittelzusatzstoff (→Dickungsmittel und Geliermittel für Lebensmittel) E 410. Natürliches Verdickungsmittel, der aus den Fruchtsamen des Johannisbrotbaumes hergestellt wird. Da diese Samen ein konstantes Gewicht von etwa 200 mg aufweisen, dienten sie früher als Edelstein- und Goldgewichte. Dieses Gewichtsmass ist immer noch weltweit als „Karat“ in Gebrauch, abgeleitet vom lateinischen Namen für den Johannisbrotbaum, „*Ceratonia siliqua*“. Die Samen bestehen zu 30 – 33 % aus der Schale, zu 23 – 25 % aus dem Keimling und zu 42 – 46 % aus dem Endosperm. Die Samen besitzen eine fünfmal höhere Quellfähigkeit als Stärke. Zur Gewinnung des J. werden die Samen vermahlen und das Endosperm abgetrennt. Das Mehl enthält dann etwa 88 % Galactomannoglykane, 5 % andere Polysaccharide, 6 % Protein und 1 % Mineralstoffe. ☉ Verwendung als Bindemittel für Süssspeisen, zur Erhöhung der Wasseraufnahmefähigkeit von Backmehl. J. findet sich vor allem auch als natürliches Verdickungsmittel in industriell hergestellten Produkten wie Glacen, Backwaren und Milchmischgetränken. Das Mehl bindet auch kalte Flüssigkeiten ausgezeichnet und ist deshalb ideal für Speisen, die nicht erhitzt werden sollen. Dieses pflanzliche Bindemittel auf Nahrungsfaserbasis enthält keine vom menschlichen Körper verwertbaren Kohlenhydrate und ist somit äusserst energiearm. Ausserdem ist es glutenfrei und eignet sich auch für Diabetiker. Wird auch als Frischhaltemittel eingesetzt. ✖ Wirkt abführend und kann die Eiweissausnutzung verringern. Ein altbewährtes Abführmittel. (→Carubin; →Johannisbrot; →Karob)

Johanniskraut : (*Hypericum perforatum*) Bis 1 m hohes Kraut aus der Familie der Hartheugewächse (*Hypericaceae*) mit elliptischen, durchscheinenden, Öldrüsen enthaltenden Blättern und gold-gelben, schwarz punktierten und gestrichelten Blüten. ✖ In der Antike in vielen Fällen bedeutendes Arzneimittel. Traditionell wird J. bei der Behandlung von Hautverletzungen und Verbrennungen verwendet. Mit J.-Extrakt und seinem Wirkstoff Hypericin und Hyperforin lassen sich angeblich auch Bakterieninfektionen (besonders Staphylokokken) bekämpfen. Je nach Konzentration und Anwendungsart auch pilz- und entzündungshemmende, antivirale Eigenschaften. Wird auch als Antidepressivum eingesetzt.

Josop : Küchenkraut; →Ysop

Jou Kuei (chin.) : Zimt-Kassie; →Zimt

Joule (engl.) : Internationale Einheit für →Energie, Arbeit und Wärmemenge. 1'000 Joule sind 1 Kilojoule (kJ). Die alte, aber oft noch gebrauchte Einheit ist die Kalorie (cal). Umrechnung: 1 kcal = 4,2 (4,184) kJ bzw. 1 kJ = 0,24 (0,239) kcal. (→Energie; →Grundumsatz, →Kalorie; →Kilojoule; →Kilokalorie; →Leistungsumsatz)

Jowar (ind.) : Eine in Indien wachsende Getreidepflanze. Oft mit cremeweissen runden Perlen verglichen, strahlen Jowarfelder in blassgelbem Glanz. Die Körner haben etwa die Grösse von Sago und einen leichten Einschnitt an einer Seite, wie ein Mais Korn. Wenn die Ähren reifen, werden die zarten Jowarstängel geschnitten und die winzigen grünen Samen in einer flachen Grube im Boden geröstet. ☉ Man isst die gerösteten Körner mit vielen unterschiedlichen Zutaten, zum Beispiel Palmzucker, Kokosnuss oder Zitrone. Die gereinigten und getrockneten Samen werden auch zu Mehl gemahlen; dieses ist cremeweiss bis gelb. Obwohl die meisten Leute in Indien Jowar ganz kaufen und dann mahlen lassen, findet man immer häufiger Tüten mit Jowar-Mehl. Aus dem Mehl backt man ein Brot, das traditionell mit einem Chutney aus getrockneter Kokos-

nuss, Knoblauch und getrockneten Chilischoten gegessen wird. Das Brot wird glühend heiss mit Butter serviert. Jowar-Mehl wird für Bhakri oder andere Brote auch mit Bajra-Mehl gemischt. J. und →Bajra werden auch oft für Poppadoms mit Gewürzen zerstampft, zu flachen Scheiben ausgerollt und getrocknet. ☒ Indien

Joy Gai (chin.) : →Betrunkenes Huhn

Judasohr, Holunderpilz, Ohrenlappenpilz, Chinesische Morchel : (*Auricularia auricula-judae* - syn. *A. sambucina* - *Hirneola auricula-judae*) Runzeliger Speisepilz der Gattung Ohrlappenpilze (*Auricularia*) aus der Familie *Auriculariaceae* Kl. *Basidiomycetes* mit sehr kurzem Stiel. J. ist die einzige essbare Art dieser Gattung. Sein festes, durchsichtig bräunliches Fleisch ist gallertartig, aber fest und relativ geschmacksneutral. Der Pilz wächst auf Birken-, Holunder- und Walnussbäumen. Die traditionellen Bezeichnungen „Ohrlappen“ und „Judasohr“ verdankt er seiner flachen Form, die an eine Ohrmuschel erinnert, und der Legende, dass Judas sich an einem Holunderbaum erhängte. Er ist auch unter seinem chinesischen Namen „Mu-Err“ bekannt und in asiatischen Küchen sehr beliebt. Frische Pilze werden meist in asiatischen Lebensmittelgeschäften angeboten. Bei uns bekommt man sie vorwiegend getrocknet. ☉ Frische Pilze werden kurz in kaltem Wasser gewaschen. Danach entfernt man die klebrigen Teile. Getrocknete Pilze werden 10 Minuten in warmem Wasser eingeweicht, abgegossen und weitere 10 Minuten in frisches Wasser gelegt, wodurch sich ihr Volumen um das Fünffache vergrössert und zu einer weichen, braunen, gelatineartigen Masse, die wie winzige Ohrläppchen geformt sind, anschwellen. Sie schmecken mild und leicht nach Moschus. Die Pilze werden roh, blanchiert (etwa 1 Minute) oder gegart verwendet. Durch ihre gallertartige Eigenschaft verändern sie die Konsistenz von Gerichten, insbesondere von Suppen, Gemüse- und Nudelgerichten oder Eintöpfen. Dabei saugen sie sehr viel Flüssigkeit auf und nehmen den Geschmack anderer Zutaten an. Die Pilze werden 3 - 5 Minuten in der Pfanne gebraten oder in wenig Wasser zugedeckt in 10 - 15 Minuten gedämpft. ✖ Enthalten sehr viel Eisen, Kalium und Magnesium sowie etwas Vitamin B2. Sie wirken zudem blutreinigend und stärken angeblich die Gehirn- und Leberfunktion. ☒ Weltweit, v.a. in Asien ein höchst beliebter Speisepilz. (→Pilze)

Jujube (Indische - , Chinesische -) : (*Zizyphus mauritana* syn. *Z. jujuba*) Immergrüner oder in Trockenperioden laubwerfender Strauch oder Baum aus der Familie der Kreuzdorngewächse (*Rhamnaceae*) bis 20 m Höhe mit ausladender Krone mit hängenden Ästen. Die Chinesische J. (*Zizyphus jujuba*) unterscheidet sich durch unterseits kahle Blätter, während die Blätter der Indischen J. (*Zizyphus mauritana*) unterseits dicht weiss flaumhaarig sind. Die Steinfrüchte sind in Form und Grösse variierend und können die Grösse von Oliven oder Datteln haben; rund, oval, apfel-, ei- oder birnenförmig, unreif grün, vollreif von braungelber bis goldgelber Farbe, oft braunfleckig; können Grössen bis 4 x 6 cm erreichen, Früchte der Wildformen werden nur um 1,5 cm gross. Fruchtschale ist glatt oder rau, glänzend, fest und etwa 1 mm dick. Das klebrige grünliche oder weissliche Fruchtfleisch ist nur mässig saftig, je nach Reifezustand fest bis breiig, riecht fruchtig und schmeckt birnenähnlich süss und hat eine leicht mehlig Konsistenz. Es umschliesst einen länglichen, warzigen, unregelmässig gefurchten, bis 1,5 cm grossen Stein mit holziger Schale, der aus zwei Segmenten besteht. In einem davon ist ein öliger Same enthalten. Getrocknete J. sind leicht porös und schmecken etwas süsser. ☉ Feste, fast reife Früchte werden roh als Obst mit der Schale gegessen oder gedünstet verzehrt. Aus dem Fleisch sehr reifer Früchte lässt sich mit Wasser ein erfrischender Saft herstellen, Früchte können kandiert werden. In Indien und Südostasien werden adstringierende, grüne Früchte gesalzen und frisch oder als Pickles eingelegt gegessen sowie gewürzt zu Chutneys verarbeitet. Mit Zucker gekocht wird aus den Früchten Sirup hergestellt. Junge Blätter werden in Indonesien als Gemüse gedünstet. In ihrer Heimat kommt sie überwiegend getrocknet oder kandiert in den Handel. ✖ Frische J. enthalten sehr viel Vitamin C, viel Kalium sowie etwas Magnesium, Nikotinsäure, Kupfer und Eisen. Getrocknete Früchte enthalten reichlich Kalium, sehr viel Magnesium sowie Vitamin C, Kupfer, Eisen, Phosphor und Kalzium. Sie gelten als schleimlösend, beruhigend und harntreibend. Früchte und Blätter werden für vielfältige medizinelle Zwecke genutzt. ☒ N-China (*Z. jujuba*) - Vorderer Orient oder Indien (*Z. mauritana*); wird im trop. und subtrop. Asien, Afrika und Amerika angebaut. (→Obst, Früchte, Beeren)

Julienne (frz.) : Darunter versteht man feine dünne Streifen von Gemüse oder Trüffeln, als Einlage oder Beilage.

Jungbulle : Männliches nichtkastriertes Rind, das nach intensiver Mast im Alter von 16 - 22 Monaten geschlachtet wird. Sein Fleisch ist magerer als das von Ochse, dafür aber nicht so feinfaserig. (→Rind)

Jungjong (kor.) : Alkoholisches Getränk, ähnlich dem japanischen Sake, aus gegorenem Reis hergestellt. ☒ Korea. (→Reiswein)

Jungli Dalchini (ind.) : China-Zimt; →Zimt

Jus (frz.) : Darunter versteht man reinen konzentrierten Fleisch- resp. Bratensaft, der beim Abkühlen zu Gelee wird. (brauner →Fond)

Juwelenbarsch : Barschartiger Meeresfisch; →Zackenbarsche

K

Kababchini (ind.) : Gewürz; →Piment

Kabeljau, Dorsch : (*Gadus*) Speisefischgattung aus der Gruppe der Dorschartigen Fische (*Gadiformes*); Dorsch heisst das Jungtier und Kabeljau der geschlechtstreife Fisch; sie gehören zur Familie der Dorsche (*Gadidae*). Der Fisch lebt in den kalten, meist tiefen Gewässern (bis 600 m und mehr) des Nordatlantiks (*Gadus morhua*) und des Nordpazifiks (Pazifik-Dorsch - *Gadus macrocephalus*), wo er v.a. zur Paarungszeit in grossen Schwärmen auftritt. Der weibliche K. ist sehr fruchtbar und legt jeweils etwa 5 Millionen Eier. Der K. hat einen grossen Kopf und ein tief eingeschnittenes Maul, an seinem Unterkiefer hängen lange Barteln. Er wiegt zwischen 2 und 4,5 kg und ist zwischen 40 und 80 cm lang. Der im Nordpazifik (Japan bis Kalifornien) lebende Pazifik-Dorsch (*Gadus macrocephalus*) kann sogar bis 115 cm lang werden. Sein schwerer, fleischiger Körper ist von kleinen Schuppen überzogen. Die Hautfarbe kann sehr unterschiedlich sein und hängt von seiner jeweiligen Umgebung ab, eine blasse Seitenlinie zieht sich vom Kopf zum Schwanz. Als Nahrung dienen ihm Bodentiere (Würmer, Krebse, Weichtiere), mit zunehmendem Alter auch verschiedene Fischarten. Als sehr geschätzter Speisefisch nimmt der K. die erste Stelle unter den wirtschaftlich wichtigsten Arten dieser Familie ein. ☹ K. wird frisch, tiefgefroren, als Konserve, luftgetrocknet (→Stockfisch) oder gesalzen (→Klippfisch) angeboten. Sein flockiges, milchig weisses Fleisch ist mager, zart und fest, wobei letzteres davon abhängt, wie frisch der Fisch ist und welche Grösser er hat (Dorsch ist, weil viel kleiner (jünger), umso zarter). Der Rogen wird frisch, geräuchert oder gesalzen verzehrt. Zunge und Leber sind ebenfalls essbar. K. wird auf vielerlei Arten zubereitet. Er sollte jedoch nicht kochen, sondern nur 8 Minuten in einem Sud ziehen. Eine andere Möglichkeit ist, ihn mit kochender Flüssigkeit zu übergiessen und ihn zugedeckt 15 Minuten ziehen zu lassen. K. entfaltet seinen Geschmack am besten, wenn er zu einer Sauce serviert wird. K.zungen werden meist zuerst gedünstet, ehe man sie weiter zubereitet. Dafür setzt man sie in kaltem Wasser auf und holt sie heraus, sobald die Flüssigkeit zu kochen beginnt. ✖ Das in der K.leber enthaltene Fett ist reich an Vitamin D und ist v.a. unter seinem Namen →Lebertran bekannt. (→Dorsche; →Fische; →Meeresfische)

Kabocha (jap.) : Japanische Kürbisvarietät, aussen dunkelgrün mit gelben Flecken

Kabu (jap.) : Auch japanische Rübe genannt, unterscheidet sich nur wenig von der heimischen Mairübe der Gattung *Daucus*. Die K. ist im Geschmack allerdings schärfer und rettichartiger.

Kabuli Channa (ind.) : Hülsenfrucht; Weisse →Kichererbse

Kacang Tanah (indon./mal.) : →Erdnuss

Kacur (ind.) : →Zitwerwurzel

Kadalgarnele : Garnelengattung; →Geisselgarnelen

Kadazan (mal.) : Gebratene Sagowürmer; →Sago Delight

Kadin Budu (türk.) : <Frauenschenkel> Grosse flache Frikadelle aus Hammel- oder Rinderhack, Reis, Eiern, Käse und Zwiebeln, mit Petersilie, Pfeffer und Piment gewürzt, in Mehl und Eiern gewälzt und gebacken oder gebraten. ☒ Türkei, Kleinasien

Kadin Göbek (türk.) : <Frauennabel> Süsses Gebäck aus Butter, Mehl und Eiern mit gehackten Pistazien und Zuckersirup, in heissem Öl ausgebacken. ☒ Türkei, Kleinasien

Kaempferia (lat.) : Ingwergewächs; →Fingerwurz

Kaeng (thai.) : Curry

Kaeng Mussaman (thai.) : Moslem-Curry

Kaffee : (*Coffea* spp.) Gattung eines immergrünen Strauchs aus der Familie der Krapp- und Rötengewächse (*Rubiaceae*). Je nach Sorte wachsen die K.sträucher bis zu 6 m hoch, werden jedoch in Kulturen unter 4 m gehalten, um das Pflücken zu erleichtern. Erst zwischen dem 5. und 6. Jahr beginnen die Sträucher Früchte zu tragen. Ihre weissen Blüten bringen ovale „Kirschen“ hervor, die bei zunehmender Reife rot werden. Sie sind zwischen 13 und 19 cm lang und enthalten zwei grünliche Samen, die K.bohnen, die von einer perga-

mentartigen Zellmembran bedeckt sind. Je nach Sorte liegt der Koffeingehalt der Bohnen zwischen 1 und 2 %. Bis zum heutigen Tage werden die K.bohnen sorgfältig von Hand gepflückt, da sie zu unterschiedlichen Zeiten heranreifen und maschinelle Pflückverfahren noch nicht optimal entwickelt sind. Die Pflanzen tragen das ganze Jahr über Früchte. Im Durchschnitt dauert eine Ernte drei Monate. K.pflanzen, die auf Buschgröße zurückgestutzt werden, können mehr als 30 Jahre reichlich Früchte tragen. Nach dem Pflücken werden die Kirschen gereinigt und von dem Fruchtfleisch und der Pergamenthülse befreit. Die grünen Bohnen werden dann in der Sonne oder in Trocknern getrocknet, sortiert, klassifiziert und in Säcke verpackt. Die geschälten Bohnen werden erst in den Importländern geröstet. Obwohl es etwa ein Dutzend unterschiedlicher K.pflanzen gibt, wird der Markt von zwei Bohnensorten beherrscht: *Coffea arabica*, die älteste und bekannteste Sorte, die etwa 75 % der Weltproduktion ausmacht, und *Coffea robusta*. Jede K.sorte hat ihren eigenen Geschmack, ihr eigenes Aroma, einen bestimmten Koffeingehalt und andere typische Eigenschaften. Während des entscheidenden Herstellungsprozesses, dem Rösten, durch das der K. sein besonderes Aroma und seinen Geschmack erhält, werden die Bohnen in zylindrischen Öfen ultrahocherhitzt. Ihre Farbe ändert sich dabei von grünlich grau zu braun und vergrössern sich um bis zu 60 % und verlieren durch die Abgabe von Wasser 15 - 20 % ihres ursprünglichen Gewichts. ✖ K.bohnen enthalten wenig Eiweiss, Kohlenhydrate und Fett, dafür aber etwa 100 unterschiedliche Substanzen wie Koffeine, Tannine (Gerbsäure etc.), Öle und nitrogene Bestandteile. Das im K. enthaltene stimulierende Koffein gehört mit dem in Tee und Kakao enthaltenen Theobromin zu ein und derselben chemischen Gruppe. Es beeinflusst auf vielfältige Weise den Organismus: Es wirkt harntreibend, stimuliert das zentrale Nervensystem und das Atemzentrum, erweitert die Blutgefässe, beschleunigt den Herzschlag, erhöht die Leistung mancher Muskeln und wirkt geistiger und körperlicher Erschöpfungen entgegen. Menschen, die normalerweise grosse Mengen K. trinken, können bei reduziertem K.-genuss unter Entzugssymptomen wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Muskelverspannung und Nervosität leiden. ☒ Afrika (Hochplateau Äthiopiens); wird heute u.a. in Äthiopien, Brasilien, Côte d'Ivoire, Indien, Indonesien (Inseln Bali, Java, Sumatra), Kenia, Kolumbien, Mexiko, Sri Lanka und Vietnam angebaut.

Kaffernlimette, Kaffernlimone, Papeda : Grüne Zitrusfrucht mit pockenartiger Oberfläche; →Kaffirlimette

Kaffirlimette, Kaffirlimone, Kaffernlimette, Kaffernlimone, Papeda : (*Citrus hystrix*) Immergrüner bis 12 m hoher Baum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) mit jung verflacht-kantigen Stängeln, die in den Blattachsen kurze, steife Dornen tragen. Der Zitrusbaum trägt runde bis 7 cm grosse Früchte, reif von grüner bis gelbgrüner Farbe. Sie ähneln der Limette, unterscheiden sich jedoch durch eine grob runzelige-beulige (pockenartige) Oberfläche sowie durch ihre dicke Fruchtrinde; die Beeren sind abrupt in einen kurzen dicken Hals verschmälert. Das Fruchtfleisch ist in 10 - 12 Segmente gegliedert, seine Saftschläuche sind gelbgrün, und von saurem, etwas bitterem fruchtigem Geschmack. ☹ Als Nahrungsmittel werden sie ebenso wie Limetten genutzt. Verleiht den Speisen einen charakteristischen Geschmack; besitzt jedoch wenig Saft. Wichtige Zutat von Currypasten, Suppen usw. Als Ersatz können Limetten oder auch Zitronenmelisse dienen, wenngleich sie nicht das typische Aroma aufweisen. Die getrockneten und zerstoßenen Blätter werden als Speisegewürz benutzt: sie werden frisch in feinste Streifen geschnitten und über die Speisen gestreut. Bei Currys oder sauer-scharfen Suppen werden sie als Ganzes mitgekocht. Diese hocharomatischen Blätter sind durch nichts zu ersetzen. Getrocknete Blätter sollten einige Minuten eingeweicht werden. ✖ Der Saft kann als Schutzmittel gegen Landblutegel und zu deren Entfernen auf die Haut aufgetragen werden. In Malaysia und Indonesien wird der Saft oder ein daraus hergestelltes Tonikum →Ubad Jamu zum Vertreiben böser Geister auf den Körper aufgetragen. (→Limette)

Kahawai, Australischer Lachs : (*Arripis trutta*) Diese Gattung aus der Familie der Lachsmakrelen (*Arripidae*) kennt nur 2 Arten. Der langgestreckte Körper ist am Rücken grünlich-blau gefärbt und weist kleine Zeichnungen auf; zum Bauch hin ist die Färbung heller. Er kann bis 60 cm lang und 3 kg schwer werden. Das relativ dunkle Fleisch wird vorwiegend zu Konserven verarbeitet. ☒ Süd- und Westaustralien, Neuseeland und die pazifischen Inseln.

Kaiserbarsch, Sägebauch : Schleimkopffartiger Fisch; →Sägebauch

Kaisergranat : Zur Hummerfamilie zählender langschwänziger Bodenkrebs mit deutlich erkennbaren Scheren. Unter seinem italienischen Namen →Scampo (Plural: Scampi) ist er bei uns weit besser bekannt.

Kaiserschnapper : Meerfisch; →Schnapper

Kaju (ind.) : Same oder Kern, der ausserhalb der Frucht wächst; →Cashew

Kakao : (*Theobroma cacao*) Immergrüner, tief verzweigter Baum aus der Familie der Sterkuliengewächse (*Sterculiaceae*) von 6 - 8(- 15) m Wuchshöhe. Die vielgestaltigen K.beeren hängen in der Regel einzeln an Stamm und Ästen, da nur sehr wenige Blüten befruchtet werden und ausreifen. Die bis 2 cm lang gestielten Früchte sind von elliptischer oder rundlicher Form, teilweise stumpf zugespitzt, 12 - 30 cm lang, bis zu 10 cm

breit und wiegen bis 500 g. Ihre glänzende Oberfläche ist je nach Sorte glatt (Criollo-Sorten) oder warzig und längsgefurcht (Forastero-Sorten), im reifen Zustand von grüner, gelber oder leuchtend orangeroter Farbe. Die Fruchtrinde ist 1,5 - 2 cm dick, zäh-fleischig, derb, saftig, unter der Aussenhaut gelblichweiss. Die sehr fettreichen Samen liegen in 5 Längsreihen um eine zentrale Spindel und sind durch weissliche, fleischige Wände voneinander getrennt. Zur Reife lösen sich diese Wände auf und bilden eine schleimige, saftige, weisse Pulpe von angenehm aromatischem, süßsaurem, fruchtigem Geschmack, die an den Samen haftet. Je Frucht bilden sich 20 - 60 ovale Samen von bis zu 3 x 1 cm Grösse; sie sind von einer dünnen braunen Haut umgeben, darunter von harter nussiger Konsistenz und violetter bis rötlichbrauner Farbe; ihr Geschmack ist bitter. ☉ K. wird seit langer Zeit von der indianischen Bevölkerung Amerikas für die Zubereitung nahrhafter Getränke genutzt. Wichtigstes Anbauziel ist heute die Herstellung von Schokolade, K.pulver und K.butter aus den Samen. Hierfür werden die Beeren vollreif gepflückt und sofort geöffnet, die Samen samt Pulpe herausgenommen, für einige Tage aufgehäuft und anschliessend in der Sonne getrocknet oder in speziellen Anlagen entsprechend aufbereitet. Bei dieser Behandlung zersetzt sich die schleimige Pulpe, fermentieren die Samen, bauen sich ihre Bitterstoffe ab und entwickelt sich das K.aroma. Die spanischen Eroberer Südamerikas führten mit Anis, Nelken, Zimt, Piment und Vanille gewürzten Brei aus gemahlene Samen im 16. Jh. in Kuchenform nach Europa ein, der zu einem Schokoladengetränk aufgeköcht wurde. Im 19. Jh. wurden in Europa verfeinerte Aufbereitungsmethoden entwickelt, wobei die fermentierten und getrockneten Samen geröstet, geschält und gemahlen zu einem zähen, fettigen Brei verarbeitet werden, der mit Zucker und Trockenmilch zu Schokolade gepresst wird. Für die Herstellung von K.pulver, das meist in Milch aufgeköcht das bekannte anregende Getränk ergibt, muss etwa die Hälfte des Fettes aus dem Samenbrei extrahiert werden. Dabei fällt sogenannte K.butter an, die von weisser Farbe ist und bei Temperaturen um 30 °C schmilzt; sie wird feiner Schmelzschokolade zugesetzt, ist der Grundstoff weisser Schokolade, wird für Süßspeisen verwendet und in der pharmazeutischen Industrie verarbeitet. Die schmackhafte, säuerliche Pulpe der reifen, frisch geernteten Früchte wird gern von den Samen gelutscht und zur Herstellung von Gelee genutzt. ☒ Regenwälder des Amazonasbeckens; von den Spaniern gelangte die Pflanze auf die Philippinen und von dort fand sie ihren Weg nach Java und später nach Sumatra und nach Malaysia; wird heute weltweit in den Tropen angebaut.

Kake Dotenabe (jap.) : Eintopfgericht aus der Gegend von Sendai mit Austern und einer Lage Miso. ☒ Japan

Kaki (jap.) : →Austern

Kaki : (*Diospyros* spp.) Baumfruchtgattung eines bis zu 15 m hohen, laubwerfenden Baums aus der Familie der Ebenholzgewächse (*Ebenaceae*) mit rundlicher, lockerer Krone. Die vielen hundert verschiedenen K.sorten werden in zwei Hauptgruppen unterteilt: die Asiatische K. (*Diospyros kaki*), die seit mehr als 1'000 Jahren gezüchtet wird, und die Amerikanische K. (*Diospyros virginiana*), die im Südosten der USA wild wächst. Der asiatische K.baum trägt hängende, breit-rundliche, um 8 cm grosse Beeren, die an den Enden eingedellt und oft schwach 4kantig sind. Ihr vergrößerter, breit vierzipfelig Kelch bleibt am Grund der Frucht erhalten. Die Fruchtschale ist dünn, glatt und glänzend, zur Reife gelb, orange oder rot. Das saftige, anfangs feste, reif weiche, gelbe, orangefarbene oder rotbraune geleeartige Fruchtfleisch ist vor der Vollreife roh ungeniessbar, bitter, stark gerbsäurehaltig und adstringierend. Im ausgereiften, weichen Zustand geht die Gerbsäure teilweise oder vollständig verloren; die Früchte sind dann von süßem Geschmack und fruchtigem Aroma. Die Beeren vieler Kultursorten sind steril, fertile enthalten 4 - 8 lang-eiförmige, an einer Seite abgeflachte, braune Samen von 2 cm Grösse. Die Chinesen schätzen die rotleuchtenden Früchte wegen ihrer Zuordnung zum Glück. Eine Neuzüchtung aus Israel ist die Sharonfrucht. Sie ist einfacher zu essen, da ihre Konsistenz hart ist. Auch das Fruchtfleisch der Persimone aus Spanien ist fest, süß und köstlich. Die →Sharonfrucht und die →Persimone enthalten keine Gerbsäure. Beide können wie ein Apfel aus der Hand gegessen werden. ☉ Voll ausgereifte, gerbsäurefreie Früchte werden geschält oder aus der Schale gelöffelt als Obst verzehrt, nach Geschmack gezuckert, mit Limettensaft beträufelt oder mit Eiscreme serviert. Das Fruchtfleisch kann darüber hinaus als Zutat zu Fruchtsalaten, zu Joghurt und anderen Milchspeisen, als Füllung für Pfannkuchen, Beigabe zu Backwaren oder als Grundlage für Marmelade, Gelee und Chutney verwendet werden. Der Fruchtsaft guter Sorten ergibt ein schmackhaftes Getränk und dient in Asien zur Herstellung von Wein und Likör. Beliebt sind kandierte K., wofür sich auch adstringierende Früchte eignen. In Südostasien wird der Brei zerkochter Beeren in Form kleiner Fladen getrocknet. Gerbsäurehaltige K.beeren verlieren ihren bitteren Geschmack, wenn sie aufgeköcht und über Nacht im Kochwasser belassen werden. Unreif geerntete Exportfrüchte bleiben meist adstringierend und sind stets von minderem Geschmack. Geröstete Samen dienen als Kaffee-Ersatz. ✕ K. ist reich an Betacarotin, einer Vorstufe des Vitamins A und enthält Kalium, Vitamin C und Kupfer. Sie soll eine leicht abführende Wirkung haben. Die Frucht ist leicht verdaulich und energispendend; zudem hat sie einen relativ hohen Nährwert (70 kcal/100 g, bzw. 300 kJ/100 g), ähnlich dem der Trauben. Sud aus getrockneten Fruchtsielen und Kelchen ist in der chinesischen Medizin ein geschätztes Mittel gegen Husten und Atemnot. ☒ China und in den Gebirgen von Birma (Myanmar); wird in Thailand, dem ehemaligen Indochina, China, Korea und Japan angebaut. (→Obst, Früchte, Beeren)

Kaki (Fuyu -) : Varietät der asiatischen K.frucht der Gattung *Diospyros kaki*. Enthält kein Tannin und kann deswegen gleichermaßen in festem wie in reifem Zustand verwendet werden. Das Fruchtfleisch enthält bis zu acht grosse braune Kerne, die ungeniessbar sind. (→Kaki)

Kaki (Hachiya -) : Varietät der asiatischen K.frucht der Gattung *Diospyros kaki*. Die herzförmige Frucht schmeckt erst nach der Vollreife, wenn sie weich ist, da unreife Beeren durch ihre stark adstringierende Wirkung ungeniessbar sind. Während der Reifung verfärben sich Schale und Fruchtfleisch von grün oder gelb zu leuchtend rot bis orangefarben. Die vollreifen Früchte haben zartes, süsses Fruchtfleisch, das stark durftet, leicht klebrig ist und eine beinahe flüssige Konsistenz besitzt. (→Kaki)

Kakifeige : Sonnengetrocknete Kakipflaume; wird meist für Vollwertkost und fernöstliche Gerichte verwendet. (→Kaki)

Kaktusfeige, Distelfeige, Stachelfeige, Indische Feige : (*Opuntia ficus-indica*) Ausladend verzweigte, bis zu 5 m hohe Büsche aus der Familie der Kakteengewächse (*Cactaceae*) mit bis zu 50 cm langen und flachen bis zu 20 cm breiten Sprossglieder. Die Sprossen tragen warzenförmige Polster aus zahlreichen feinen stechenden Borsten (Glochiden), welche bei Berührung leicht abbrechen und sich in die Haut bohren. Der Blüten spross schwillt nach der Bestäubung zu einer eiförmigen oder ovalen, 5 - 10 cm langen und bis 6 cm breiten, je nach Sorte aussen wie innen grünlichgelben oder orange- bis weinroten Beere an, die in einem runden, eingesenkten Nabel endet. Ihre dünne Schale ist glatt und wie die sterilen Sprossglieder mit Glochiden-Polstern sowie häufig mit Dornen besetzt. Das saftige, bis 1 cm dicke Fruchtfleisch umschliesst zahlreiche schwärzliche Samen, die in glasiger, grünlicher bis rötlicher, saftiger, weich-fleischiger bis gallertiger Pulpe eingebettet sind. Die Samen sind verflacht-eiförmig und etwa 5 x 3,5 mm gross. ☺ Reife Früchte werden in der Regel roh als Obst verzehrt, indem man sie aufschneidet, um Fruchtfleisch und Pulpe, die von süsssem, bis süßsaurem Geschmack sind, samt Samen auszulöffeln; sie enthalten Oxalatkristalle, die auf der Zunge leichtes Brennen verursachen. Das Fruchtfleisch wird ausserdem kandiert und zu Konfitüre verarbeitet. Die stechenden Borsten und Dornen erfordern vorsichtigen Umgang mit der Frucht. Die sukkulenten Sprossen werden nach Entfernen der Dornen gekocht als Gemüse gegessen. Die Pflanze wird häufig als lebender Zaun gepflanzt. Auf der Art parasitiert die Koschinellen-Schildlaus (*Coccus cacti*), die als roter Farbstoff in der Kosmetikindustrie verarbeitet wird. ✖ Enthalten sehr viel Magnesium, viel Kalium sowie etwas Kalzium, Vitamin C und Natrium. Wirkt entschlackend, adstringierend und leicht abführend. ☒ Mexiko; wurde auch in Indien eingebürgert.

Kakunir : Artenreiche Gattung von Bodenfischen; →Ziegenfische

Kala Chana (ind.) : Hülsenfrucht; Schwarze →Kichererbse

Kala Jeera (ind.) : →Schwarzkümmel

Kalamansi : Exotische Zitrusfrucht; →Calamansi

Kalamar : Zehnamiger Tintenfisch; →Kalmare

Kalamplii (thai.) : →Kohl

Kala Namak (ind.) : Stein- oder Schwarzsatz, das auch rosagefärbt angeboten und als pikante Ergänzung zum normalen Kochsatz genutzt wird. ☒ Indien (→Satz)

Kalb : (*Bos*) Das männliche oder weibliche junge →Rind aus der Unterfamilie der Horntiere (*Bovinae*) im ersten Lebensjahr. K.fleisch stammt von K., die im Alter von etwa 4 Monaten bei einem Gewicht von bis zu 150 kg geschlachtet werden. Sie sind überwiegend männlichen Geschlechts, da die weiblichen Tiere meist zu Milchkühen aufgezogen werden. Milch-K.fleisch stammt von Tieren, die fast ausschliesslich mit Milch gefüttert werden, und ist hellrosa und sehr zart. Die meisten K. werden jedoch nur 6 - 8 Wochen mit Milch gefüttert und anschliessend auf normales Futter umgestellt. Ihr Fleisch hat eine dunklere Rosatönung als das von Milchkälbern. Das ausgesprochen fettarme, zarte K.fleisch besitzt eine feine Struktur und schmeckt weniger ausgeprägt als Rindfleisch. Die hochwertigsten Stücke werden aus dem Rücken, zu dem Filet und Koteletts gehören, und der Keule geschnitten, die aus Ober- und Unterschale (Frikandeau) sowie grosser und kleiner Nuss besteht. Das Filet ist das zarteste Fleischstück überhaupt und wird entweder im Ganzen oder aber in Stücke geschnitten als Medaillons angeboten. Die kleine Nuss ist das zarteste Stück aus der Keule und eignet sich v.a. für Kurzgebratenes wie Steaks und Schnitzel, während Bratenstücke aus der grossen Nuss eher zum Schmoren geeignet sind. Das Fleisch aus der Oberschale wird ebenfalls für Schnitzel und Steaks ver-

wendet, wohingegen die Unterschale sehr gutes Braten- und Rouladenfleisch ergibt. Begehrte Stücke sind ausserdem die K.brust, die besonders saftig und aromatisch schmeckt und meistens gefüllt entweder gebraten oder geschmort wird, sowie die K.schulter (Bug), deren Fleisch ebenfalls sehr gut zum Braten und Schmoren geeignet ist. Der K.hals (Nacken) ist sehr saftig und etwas weniger fettarm als etwa das Fleisch aus der Keule. Die Vorder- und Hinterhaxe wird entweder im Ganzen oder in Scheiben geschnitten angeboten und schmeckt sowohl geschmort als auch gekocht. Am wenigsten zart und deshalb am preisgünstigsten sind die Brustspitze und das Bauchfleisch, auch Dünning genannt. Sie werden meistens längere Zeit geschmort oder gekocht. Frisches K.fleisch sollte je nach Fleischstück rosa bis dunkelrosa sein. Weisses bis blassrosa Fleisch ist meistens von minderer Qualität, da es von Tieren stammt, die sehr eisenarm ernährt wurden, sodass auch das Fleisch entsprechend weniger Nährstoffe enthält. Am besten schmeckt das Weide-K., das nicht nur mit Milch aufgezogen wurde. Dessen Fleisch ist rötlich und schmeckt feinwürzig nussig. ☹ Das zarte, mager K.fleisch ist vielseitig verwendbar und wird auf unterschiedlichste Weise zubereitet. K.fleisch muss immer vollständig durchgegart werden. Da es sehr mager ist, trocknen im Ofen zubereitete Braten leicht aus, sodass das Fleisch während des Garens immer wieder mit Bratflüssigkeit übergossen werden sollte. Filets, Medaillons, Steaks, Schnitzel und Koteletts sind sehr gut zum Kurzbraten in der Pfanne geeignet, wobei Schnitzel und Koteletts besonders saftig bleiben, wenn sie vorher paniert werden. Gulasch, Ragout und nicht ganz so zarte Bratenstücke gelingen am besten, wenn sie in Flüssigkeit geschmort werden. ✖ Der Nährwert von K.fleisch hängt ab vom Alter des Tieres sowie von seiner Ernährung. K.fleisch enthält im Allgemeinen weniger Fett und Kalorien als Rindfleisch, Schweinefleisch oder Lamm, hat jedoch im Vergleich zu diesen einen etwas höheren Cholesteringehalt. Aufgrund seines niedrigen Fettgehalts und weil es leicht verdaulich ist, wird K.fleisch häufig auch in der Diätküche und als Babynahrung verwendet. (→Rind)

Kalbi-Tang (kor.) : Spareribs in einer milden Suppe. ☒ Korea

Kalbsbrät : Feines →Hackfleisch vom Kalb

Kalbsbries : Zweigeteilte weissliche Thymus- und Wachstumsdrüse vom Kalb; →Bries - in der Schweiz als Milke bekannt.

Kalbsleber : Die bevorzugte Leber von Schlachttieren, zart, locker und schmackhaft, am besten in Scheiben kurz saftig gebraten, grilliert, aber auch (geschnetzelt) gedünstet. Bleibt bei schonender Zubereitung saftig. (→Leber; →Kalb)

Kalbsmilke : Zweigeteilte weissliche Thymus- und Wachstumsdrüse vom Kalb; →Bries

Kalbsniere : →Niere von Kälbern

Kalسيوم : Lebensnotwendiges chemisches Element; →Calcium

Kaldaunen : Essbare Teile des Magen-Darm-Traktes von Wiederkäuern; →Kutteln

Kalebasse : Winterkürbisart; →Flaschenkürbis

Kali Mirchi (ind.) : Indische Pfefferkörner; →Pfeffer

Kalium : Lebensnotwendiges chemisches Element (*K*), das man mit der Nahrung aufnimmt. *K*. dient dem Aufbau von Zellen und Körpersubstanz, regelt den Stoffwechsel und entwickelt physiologische Wirkungen, wird durch Hitze nicht zerstört, liefert aber keine Energie. (→Mineralstoffe)

Kaliumcarbonat : Kalium-Verbindung (→Pottasche), ein Bestandteil der Pflanzenasche, wird hauptsächlich durch Elektrolyse von Kaliumchlorid und Sättigen mit Kohlendioxid dargestellt.

Kalmare : (*Teuthoidea*) Gehören zur Gruppe der Kopffüssler/Tintenfische (*Cephalopoda*) - und zur Untergruppe der Zehnarmigen Tintenfische od. Tintenschnecken (*Decabrachia*). Im Gegensatz zu den *Sepioidea* haben die *K.* einen sehr schlanken, langen, torpedoartigen Körper, der in einer rhombenförmigen Schwanzflosse endet. Der Kopf mit den Tentakeln ist ebenfalls langgestreckt. Die Maularme sind relativ kurz und haben zwei Reihen von Saugnäpfen. Auf den beiden Fangarmen sind zwei oder vier Saugnäpfreihen angeordnet. Diese Fangarme können allerdings im Gegensatz zu den der *Sepioidea* nur teilweise eingezogen werden. *K.* sind sehr gute Schwimmer. Indem sie die Richtung des Trichters, durch den das Atemwasser ausgestossen wird, beliebig ändern können, sind sie in der Lage, rückwärts und vorwärts, in alle Richtungen zu schwimmen. Sie sind aktive Jäger, die es hauptsächlich auf Fische abgesehen haben. Die wirtschaftlich wichtigsten Arten gehören der Familie *Loliginidae* an. In den USA gibt es bereits einen ziemlich grossen

Markt für die dort „Squids“ genannten K. Aber auch die asiatischen, orientalischen und mediterranen Völker schätzen sie als wertvolles und zugleich schmackhaftes Nahrungsmittel. Sofern der K. nicht frisch verzehrt wird, ist er entweder tiefgefroren, eingelegt („pickled“) oder in Dosen konserviert. K. werden übrigens noch in zwei Überfamilien eingeteilt, die Nacktaugen- und die Schliessaugen-K. Zu den Nacktaugen-K. gehört auch die als „Wunderlampe“ bekannte Art *Lycoteuthis diadema*; der fast durchsichtige K. hat 22 Leuchtorgane. Ebenso dazu gehören Riesen-K. der Familie *Architeuthidae*, die mehrere Tonnen wiegen und um bis zu 20 m lang (einschl. Tentakeln) werden können.

Gemeiner Kalmar : (*Loligo vulgaris*) Die zur Familie der *Loliginidae* zählende Gattung *Loligo* ist besonders reichlich auf den europäischen Fischmärkten vertreten. Der Gemeine K. wird 30 bis 50 cm lang und kann ein Gewicht von 2 kg erreichen. Seine Haut ist glatt und sandfarben bis braun und rot gefärbt. In Nordamerika ist *Loligo pealei*, der Nordamerikanische K., der wirtschaftlich bedeutendste. Er tritt in grossen Schwärmen auf, die sich wie Zugvögel formieren und diese Formation auch bei Richtungswechseln beibehalten. Die innere Schale ist zu einem hornartigen Stützblatt reduziert. Vom kulinarischen Standpunkt aus wird in den USA jedoch *Loligo opalescens* als die wichtigste Squid-Art angesehen. Sie wird in grossen Mengen in Kalifornien gefangen. Die Mitglieder der Familie *Loliginidae* leben vorzugsweise in flacheren Küstengewässern, kommen gelegentlich aber auch in Tiefen bis zu 200 m vor.

Kurzflossenkalmar : (*Illex* sp.) Die Arten der Gattung *Illex* gibt es vor allem im Atlantik bis zur amerikanischen Küste und im Mittelmeer. Sie zeichnen sich durch eine grosse Schwimmfähigkeit aus und leben gewöhnlich in grösseren Schwärmen. Sie machen Jagd auf Fische, Heringe sind bevorzugte Beutetiere. Die herzförmigen Flossen werden dabei nicht mitbenutzt; sie nutzen zum Schwimmen nur den Rückstoss-effekt, der beim Ausstossen des Atemwassers durch den Trichter entsteht.

Pfeilkalmar : (*Ommastrephes* sp.) Bei diesen Arten haben die Flossen die Form einer Raute. Die bläulich-violett gefärbten Tiere können 150 cm lang und 15 kg schwer werden. Sie kommen in grossen Mengen im Nordatlantik bis Norwegen vor und spielen daher eine bedeutende wirtschaftliche Rolle.

☉ Die essbaren Teile sind die Fangarme und der taschenförmige Körper, die zusammen 80 % des Tieres ausmachen. K. hat festes mageres, angenehm krebssähnliches Fleisch, ist zarter als der Sepia, muss aber frisch sein; bleibt, wenn nicht lange genug gegart, aber gern zäh. K. erscheinen in vielen chinesischen und mediterranen Gerichten. Die Kochzeit sollte, je nach Grösse, etwa 30 bis 45 Minuten betragen, zum Braten wird das Fleisch am besten vorher faserig geklopft. Kleine Exemplare können auch sehr gut im ganzen gekocht werden. Die sackartigen Körper der K. eignen sich auch hervorragend zum Füllen, wobei in vielen Rezepten die feingehackten Tentakel mitverwendet werden. Der chinesische Koch zieht mit dem Hackmesser eine dichte Reihe Kerben durch das Fleisch, dann dreht er das Stück und schneidet es quer zu den Kerben. Das Fleisch bildet dann beim Kochen „Tannenzapfen“-Ringel. Wird auch in Tamarinden- oder Kokossauce geschmort und als Beilage zu gebratenen Nudeln gereicht. Ganz kleine K. fritiert man am besten, auch für Fischsuppen und zum Pfannenrühren, Dämpfen, Braten, Dünsten oder Schmoren. ✖ K. ist reich an Vitamin B2 und B12. ☒ Alle Weltmeere. (→Tintenfische; →Weichtiere)

Kalmus : (*Acorus calamus*) Gehört zur Familie der Aronstabgewächse (*Araceae*). Aus einem grossen, flachen, waagrecht kriechenden, angenehm duftenden Wurzelstock entspringen zweizeilig beblätterte, am Grunde rote, bis zu 1 m lange, schwertförmige Blätter. Der Wurzelstock bildet lange, drahtige Wurzeln aus. Er bildet Rassen für die eine unterschiedliche Chromosomenanzahl kennzeichnend ist, die sich in ihrem Aussehen aber fast nicht unterscheiden. Er kommt in der Nähe von stehenden oder langsam fliessenden, seichten Gewässern vor. ✖ Er wird schon seit dem Altertum für die Erzeugung von Magenlikören in Indien, Ägypten und Griechenland verwendet, auch wurde er von den Griechen und Römern als Opfertier dargebracht. K. beseitigt Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit und wirkt beruhigend. ☒ Südasien, wurde von den Türken, Tartaren und wahrscheinlich auch von den Kreuzfahrern über den Balkan her eingeschleppt. In Mitteleuropa seit dem 17. Jh. als Heil- und Gewürzpflanze bekannt.

Kalonji (ind.) : Gewürz; →Schwarzkümmel

Kalorie : Alte, aber oft noch gebrauchte internationale Einheit für →Energie, Arbeit und Wärmemenge. Es ist die Wärmemenge, die nötig ist, um 1 Gramm Wasser bei einem bestimmten Luftdruck um 1 °C zu erhitzen. Bei Nahrungsmitteln ist K. der populäre Ausdruck für Kilokalorie. (→Energie; →Grundumsatz; →Joule; →Kilokalorie; →Leistungsumsatz)

Kaltgeräucherte Fische : →Fische, geräucherte

Kaltpressung : War lange Zeit das einzige bekannte Extraktionsverfahren zur Ölgewinnung und wird mit Hilfe hydraulischer Pressen bei einer Temperatur von 32 - 40 °C mechanisch durchgeführt. Eine K. lohnt sich jedoch nur, wenn die Samen oder Früchte mindestens 30 % Fett enthalten. Nach der Pressung wird das Öl umgefüllt, gefiltert und ohne irgendwelche weitere Zusatzbehandlungen in lichtundurchlässige Flaschen abgefüllt. „Natives Öl extra“ ist Öl aus der ersten Pressung, bei dem der Anteil an freien Fettsäuren - berechnet als Ölsäure - nicht mehr als 1 g pro 100 g Öl beträgt. „Natives Öl“ ist ebenfalls Öl aus erster Pressung, es

darf jedoch einen Anteil von 2 g freien Fettsäuren auf 100 g Öl enthalten. Die Qualitätsstufe „fein“ ist eine Mischung aus beiden. Die Bezeichnung „100 % reines Öl“ bedeutet, dass das Produkt nur aus einem einzigen Öl und nicht aus einer Mischung mehrerer Sorten bestehen darf; es wird häufig in der zweiten Pressung gewonnen. Kalt gepresste und somit unbehandelte Öle enthalten Substanzen, beispielsweise freie Fettsäuren und Farbpigmente, die die Oxidation fördern und die natürlichen Antioxidanzien verbrauchen, sodass sich die Fettsäuren in der Folge zersetzen. Aus diesem Grund müssen sie sorgfältiger gelagert werden als raffinierte Öle, da sie andernfalls schnell einen säuerlichen Geschmack annehmen und dann nicht mehr verwendbar sind. (→Heisspressung; →Fette; →Fettsäuren; →Öle)

Kalträuchern : Räucherverfahren; →Räuchern

Kaluga-Hausen : (*Huso dauricus* – *Acipenser dauricus*) Mandschurischer Süßwasser- und Wanderfisch der anadromen Art aus der Familie der Echten Störe (*Acipenseridae*) und der Unterfamilie *Husinae*. Einst sehr preiswert, steigt heute an Ansehen und im Preis. Die Rogen des mandschurischen Störs sind zwar ebenso fein wie die aus dem Kaspischen Meer. Aber lange wurden sie nicht professionell gesalzen und konserviert, so dass das fertige Produkt nicht so körnig und schmackhaft wie der beste russische Kaviar war (→Beluga; →Ossietra; →Sevruga). Das änderte sich jedoch, als Geschäftsleute aus Hong Kong um 1983 den mandschurischen Kaviar (Kaluga-Hausen) „entdeckten“. Sie führten moderne Verarbeitungsmethoden für die Fischeier ein und begannen sie zu exportieren. Möglicherweise findet man noch immer Märkte in Nordchina, wo Störrogen für ein paar Dollar das Pfund verkauft werden, da die Mandschus diese knackigen Rogen gern an ihr grünes Gemüse geben. (→Kaviar; →Störe <Echte - >; →Anadrome Wanderfische)

Kalzium : Lebensnotwendiges chemisches Element; →Calcium

Kamaboko (jap.) : Japanischer Name für einen Fisch- und Meeresfrüchteersatz, der erstmals vor 900 Jahren in Japan hergestellt wurde. K. besteht aus klein geschnittenem →Surimi, einer Fischpaste, sowie weiteren Zutaten, die Geschmack und Konsistenz verbessern sollen. Dazu gehören Wasser, Stärke, Eiweiss, Natriumglutamat und echte oder künstliche Geschmacksstoffe. Diese Zutaten werden miteinander zu einer Paste vermischt, vorgekocht und in unterschiedlichen Formen gepresst, wodurch sie zu „Fischstäbchen“, „Krabbenfleisch“, „Garnelen“ und anderen Produkten werden. Diese geformten Meeresfrüchte-Imitationen werden dann ein weiteres Mal gekocht und anschliessend pasteurisiert und sterilisiert. Manchmal enthält Surimi einen kleinen Anteil an echten Meeresfrüchten, sodass es im Geschmack den imitierten Meeresfrüchten so ähnlich ist, dass es schwer fällt, sie zu unterscheiden. Da K. billiger ist als echte Meeresfrüchte, wird es insbesondere in Restaurants manchmal auch als Meeresfrüchteersatz verwendet. Es fällt darum oft schwer, Meeresfrüchteersatz von echten Meeresfrüchten zu unterscheiden, aber es gibt einige hilfreiche Anhaltspunkte: 1. die Form imitierter Meeresfrüchte ist meist zu perfekt; 2. das Fleisch besteht aus langen, gleichmässigen Fasern; 3. die Oberfläche des weissen Fleisches ist mit rosaroter oder roter Farbe eingefärbt. ☉ K. wird heiss oder kalt gegessen und kann als Ersatz für die meisten in den Rezepten angegebenen Meeresfrüchte verwendet werden. Da es vorgekocht ist, kann man es „pur“ oder in Salaten, als Brotbelag, auf Kanapees sowie in Vorspeisen verwenden. K. hält sich auch mehrere Tage im Kühlschrank. Man kann es auch einfrieren, sofern es nicht schon einmal eingefroren war. ✖ K. ist reich an Eiweiss und enthält wie echte Meeresfrüchte wenig Fett und damit Kalorien, es sei denn, dem Surimi wurde Schellfisch zugefügt. Es enthält jedoch mehrere Zusatzstoffe und im Vergleich zu Meeresfrüchten bis zu drei- bis viermal so viel Natrium. Das häufig zugefügte Natriumglutamat kann bei manchen Menschen allergische Reaktionen hervorrufen. ☒ Japan

Kambing Guling (indon.) : Ziegenspiessbraten, das kulinarische Pendant von →Babi Guling (Spanferkel). ☒ Indonesien

Kambodscha-Kardamom : Gewürz; →Kardamom (Unechter -)

Kamele : (*Camelidae*) Familie der Paarhufer, Schwielensohler. K. haben dicke Polster unter den Zehen, dichtes wolliges Haar, eine gespaltene Oberlippe und ovale Blutkörperchen (einmalig bei Säugern). K. sind genügsame, langbeinige Passgänger und Wiederkäuer mit einem mehrkammerigen Magen. Die bekanntesten Gattungen sind die bis 650 kg schweren Altwelt-K. oder Gross-K. (*Camelus*) mit einem oder zwei Rückenhöckern; das einhöckerige Dromedar (*Camelus dromedarius*) und das zweihöckerige Trampeltier (*Camelus ferus*). In seinem Herkunftsgebiet dient es als Last- und Reittier. ☉ Das Fleisch gilt als beliebtes, preiswertes Nahrungsmittel, von jungen Tieren erinnert es an Kalbfleisch und wird als Ragout, dünne Steaks usw. zubereitet, die Keule von Dromedaren wird ganz oder gehackt gegart; ebenfalls werden Herz und Kutteln verwendet. ☒ Trockengebiete N-Afrikas, Arabiens und Zentralasiens; ein kleiner Bestand der Gattung *Camelus ferus* lebt in der Wüste Gobi.

Kamelhöcker : Die Höcker eines aus der Mongolei stammenden Kamels werden im Süden Chinas als ein teurer und seltener Luxus verspiesen. ☒ China

Kamelie : (*Camellia japonica*) Ostasiatische Gattung aus der Familie der Teestrauchgewächse (*Theaceae*), mit immergrünen, ledrigen Blättern, roten bis weissen, rosenähnlichen Blüten und holzigen Kapsel Früchten. Wird häufig als Zierpflanze kultiviert. ☉ K.öl, mitunter auch „Tee-Öl“ genannt, wird zu gebratenem Reis, Seetang und Pinienkernen sowie zum Pfannenrühren verwendet. (→Kamelienöl; →Öl)

Kamelienöl : Chinesische Mönche zerdrücken die Blätter der Kamelie zu einer Paste, filtern den Saft und bereiten ein Öl für ihre geschätzten Gerichte. ☉ Wird zu gebratenem Reis, Seetang und Pinienkernen sowie zum Pfannenrühren von Blattgemüse verwendet. ☒ Aus den Bergen Zentralchinas. (→Kamelie; →Öle)

Kamille : (*Matricaria*) Gattung aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*). Sie hat weisse Strahlblüten mit einem kegelförmigen, hohlen Blütenboden. Sie wird häufig verwechselt mit der Römischen Kamille (*Anthemis nobilis* var. *Chamaemelum nobile*), die aber einen gefüllten Blütenboden hat. ☉ Die Zubereitung von Kräutertee ist einfach. Man verwendet frische oder getrocknete Blüten, wobei junge Blüten weniger intensiv schmecken. ✖ Die Echte Kamille oder Deutsche Kamille (*Matricaria chamomilla* var. *Matricaria recutita*) ist ein altbewährtes, entzündungshemmendes Heilmittel und wird meist als Tee zubereitet. Anwendungsbereiche: bei Magenverstimmung, Gastritis, Blähungen; bei Mundhöhlen- oder Schleimhautentzündung; bei entzündeter oder juckender Haut; wirkt entspannend bei Unterleibskrämpfen; bei Beschwerden beim Zahnen. Gegenanzeigen: Überdosis vermeiden. Allergische Reaktionen sind möglich. ☒ Südafrika, Mittelmeergebiet, Orient

Kamin (thai.) : Ingwergewächs; →Gelbwurz (Kurkuma)

Kamiri (indon.) : Nüsse (Samen) des tropischen Kerzennussbaumes; →Kemirinnuss

Kamm-Minze : Würzkraut Südostasiens; →Melisse (Vietnamesische -)

Kammuscheln : (*Pectinidae*) Familie von zweischalige Mollusken aus der Gruppe der Muscheln (*Bivalvia*). Die Schalen sind mit zum Rand hin strahlenförmig verlaufenden Rippen versehen. Bei vielen Arten sind sie ungleichmässig, meist rechts gewölbt, links flach. Auf beiden Seiten des Schlosses befinden sich die charakteristischen „Ohren“, die die Schlossplatte flügelartig verbreitern. Auch sie sind meist verschieden gross. Ein weiteres Charakteristikum ist der mit deutlich erkennbaren Augen und Tentakeln versehene Mantelrand. Die K. ist durch das Firmensymbol des Shell-Konzerns oder als Gefäss für Ragoût fin bekannt. K. graben sich nicht ein. Bis auf einige Ausnahmen, die sich wie die Austern festsetzen, können sie sich schwimmend fortbewegen. Durch schnelles Auf- und Zuklappen der beiden Schalen bewegen sie sich nach dem Rückstossprinzip in grossen Sprüngen vorwärts. Das Fleisch der Kamm-Muschel ist zart und schmeckt leicht süsslich. Im Verhältnis zur Schale ist der Fleischanteil grösser als bei der Auster. Der grosse rote oder orangefarbene Rogensack (Corail), der sich nach dem Öffnen der Muscheln leicht separieren lässt, ist eine Delikatesse für sich. Weltweit zählt man etwa 300 Arten, kommerziell genutzt werden jedoch nur etwa zwei Dutzend. Die bekannteste im Mittelmeer vorkommende Art ist die Jakobsmuschel.

Grosse Pilgermuschel : (*Pecten maximus*) Die im Durchmesser 13 - 16 cm messende Schale ist rötlich bis rotbraun gefärbt und hat einen violetten Schimmer. 12 - 13 runde Rippen bzw. Rillen verlaufen parallel zur Spitze. Die Radiär laufende Rippen sind auch auf den relativ grossen Ohren zu finden. Die Grosse Pilgermuschel lebt auf fein- bis grobsandigem Boden und kommt in Flachwasser, aber auch in Tiefen bis zu 200 m vor. Sie wird oft mit der Jakobsmuschel verwechselt. ☒ Lebt hauptsächlich im Atlantik, wird aber auch gezüchtet.

Jakobsmuschel : (*Pecten jacobaeus*) Die fast weisschalige Jakobsmuschel erreicht einen Durchmesser von 10 - 13 cm. Ihre Schalen haben 14 - 16 scharfkantige breite Strahlenrippen, auf denen wiederum je vier ebenfalls strahlenartig laufende Einkerbungen sitzen. Sie lebt am Meeresgrund, wo sie sich so gut wie unsichtbar macht, indem sie sich an Felsen anklammert. Die Jakobsmuschel wird im Handel vielfach mit der Grossen Pilgermuschel sowie der Reisemantel-Muschel verwechselt. ☒ Vorwiegend im Mittelmeer, wird jedoch in Japan erfolgreich gezüchtet.

Japanische Fächermuschel, Japanische „Sonne- und Mond“-Muschel : (*Amusium japonicum*) Bemerkenswert gleichmässig geformte K. mit kleinen Ohren hat ihren Namen von der unterschiedlichen Färbung der beiden Schalenhälften: Die linke Klappe ist rotbraun und symbolisiert für die Japaner die Sonne, die recht in einem hellen Elfenbeinton den Mond. Die Muscheln erreichen einen Durchmesser von 10 - 12 cm. ☒ Japanische Gewässer.

Reisemantel-Muschel, Kleine Pilgermuschel : (*Chlamys opercularis*) Die rötlich-braune Schale ist ähnelnd geformt wie die der Grossen Pilgermuschel, doch ist ihre Oberfläche leicht marmoriert. Die 18 - 22 Rippen sind nicht so stark ausgeprägt. Ihre Schale erreicht einen Durchmesser von 8 cm. Im Geschmack ähnelt sie der Jakobsmuschel. ☒ Sie ist sowohl im Mittelmeer, als auch im Atlantik anzutreffen und wird ebenfalls gezüchtet.

☉ Da alle K. äusserst schnell verderben, werden sie meist gleich nach dem Fang ausgenommen, gewaschen und dann sofort mit Eis bedeckt oder eingefroren. Beim Einkauf frischer Muscheln sollte man darauf achten, dass sich die Schalen bei Berührung schliessen bzw. dass das Fleisch fest und geruchlos ist. Sind die Muscheln nicht ausdrücklich als „frisch“ oder „aufgetaut“ deklariert, sollte man der Sicherheit halber fragen, ob sie eingefroren waren, da aufgetaute Muscheln nur gegart wieder eingefroren werden dürfen. Gefrorene Muscheln sollten fest, glänzend und feucht sein, und die Innenseite der Packung darf keine Eiskristalle aufweisen. K. werden meistens gegart verwendet. Roh schmecken sie sehr gut mit einem Spritzer Zitronensaft oder auch im Sashimi. Ausserdem kann man das Fleisch grillieren, dünsten, sautieren, dämpfen, braten, marinieren und gratinieren, wobei die feuerfesten, dekorativen Schalen häufig zum Anrichten verwendet werden. ✖ K. enthalten viel Vitamin B12 und Kalium. (→Muscheln; →Weichtiere)

Kampfer : (*Campher*) Wird synthetisch oder durch Destillation von Spänen des →Kampferbaumes gewonnen. ✖ Medizinisch wird K. aufgrund seiner durchblutungsfördernden Wirkung zum Einreiben bei Rheumatismus, Neuralgien u.Ä. angewendet.

Kampferbaum : (*Cinnamomum camphora*) Bis 50 m hoher Baum aus der Familie der Lorbeergewächse (*Lauraceae*), der in allen Teilen reich an →Kampfer ist. Das geschnitzelte Holz des K. wird, insbesondere in den chinesischen Provinzen Jiangsu, Henan und Anhui, zum Räuchern von Geflügel verwendet. Schwarzteeblätter eignen sich ebensogut dafür. ☒ S-China, Japan, Taiwan

Kamtschatkakrebs : Königskrabbe; →Steinkrabben

Kamtschatka-Seeohr : Meeresschneckengattung; →Abalonen, Meerohren

Kanarinuss : (*Canarium indicum*) Die sehr artenreiche Gattung aus der Familie der Balsambaumgewächse (*Burseraceae*), umfasst viele nutzbare Sippen, die ihres Holzes oder ihrer Früchte wegen sowie zur Gewinnung von Harzen angebaut werden. Neben der Pilinuss wird die K. und die Javamandel hoch geschätzt und häufig kultiviert; sie unterscheidet sich durch kleinere, 3 - 6 x 2 - 3 cm grosse Früchte. ☒ SO-Asien (→Pilinuss; →Javamandel)

Kandelabohne : Bodenfruchtige Leguminose; →Erbsenbohne

Kandelnuss : →Kemirinnuss. Die deutsche Bezeichnung rührt daher, dass die Nüsse, wenn sie mit der Faser eines Bananenblattes umwickelt werden, eine einfache Kerze abgeben, denn ihr Kern ist wachähnlich und reich an Öl.

Kandieren : Beeren, Blüten, Früchte oder Fruchtschalen und Nüsse mit konzentrierter Zuckerlösung überziehen oder darin tränken und anschliessend trocknen.

Kandierte Blüten : In konzentrierter Zuckerlösung getränkte und anschliessend getrocknete Blüten (Jasmin u.a.); für Süssigkeiten oder Dekoration.

Kandierte Früchte : K. werden hergestellt, indem das in Früchten enthaltene Wasser durch Zucker ersetzt wird. Diese Konservierungsmethode ist uralt, und historische Dokumente belegen, dass sie bereits vor 4'000 Jahren in Ägypten bekannt war. Weitläufig angewendet wurde dieses Verfahren allerdings erst im 15. Jh., als Zucker erstmals in grösseren Mengen zur Verfügung stand. Zum Kandieren werden die Früchte kurz vor der Vollreife geerntet, da sie erst dann ihr volles Aroma entfalten. Danach werden sie mit Ausnahme von Erdbeeren und Aprikosen blanchiert, damit sie weich werden, und anschliessend nacheinander in verschiedene, immer konzentriertere Siruplösungen gelegt, wobei der Zuckergehalt des Sirups von der jeweiligen Frucht abhängt. Um zu verhindern, dass sie kristallisieren oder karamelisieren, werden sie dabei auf eine bestimmte Temperatur erhitzt. Dieses traditionelle Verfahren, bei dem der Sirup die Frucht durchdringt, ohne ihre Struktur zu zerstören, dauert bis zu zwei Monate und wird v.a. bei leicht verderblichen oder empfindlichen Früchten angewendet. Eine zweite, wesentlich schnellere Methode, die bei widerstandsfähigeren Früchten angewendet wird, dauert im Durchschnitt eine Woche. Nach dem Kandieren werden die Früchte getrocknet und manchmal noch mit einem Zuckerguss versehen, damit sie nicht zusammenkleben und länger haltbar sind. Sowohl im Ganzen als auch in Stücke geschnitten eignen sich fast alle Obstsorten zum Kandieren, ebenso die Blütenblätter (→Kandierte Blüten) von Pflanzen wie Veilchen oder Holunder sowie die Stiele der Angelikawurzel. Auch die klein geschnittenen Schalen von Zitrusfrüchten werden auf diese Weise konserviert, wobei →Orangeat aus den Schalen der Pomeranze und →Zitronat aus den Schalen der Zedratzitrone hergestellt wird. ☉ K. werden häufig als Dekoration für Gebäck, Süssspeisen oder Drinks verwendet.

Kandiszucker : Wird aus reinen Zuckerlösungen (*Saccharose*) durch langsames Auskristallisieren gewonnen. Braunem Kandis wird noch karamellierter Zucker hinzugesetzt. Kandisfarin ist brauner Kandis von kleinerer Kristallgrösse und minderer Reinheit. (→Haushaltszucker; →Zucker)

Kaneel : Gewürz des Zimtbaums; →Zimt

Kangaroo Korma (engl.) : Gehaltvolles Curry nach indischer oder malaysischer Art aus Känguruhuft-Steaks und Kürbis, im Wok angebraten und von einer würzigen, relativ trockenen Sauce umhüllt. Auf dem 5. Kontinent ist Kängurufleisch ausgesprochen beliebt, gerade auch die saftigen Hüftsteaks. Ausserhalb von Australien wird es meist entbeint und tiefgekühlt angeboten und nur auf Wunsch frisch eingeflogen. ☒ Australien. (→Kängurus)

Kängurus : (*Macropodidae*) Familie der Beuteltiere, 25 - 165 cm körperläng, mit langen Hinterbeinen (Fortbewegung überwiegend auf den Hinterbeinen hüpfend) und kräftigem Stützwanz, schwachen Vorderbeinen und kleinem Kopf; Pflanzenfresser. Nach einer kurzen Tragzeit von 30 - 40 Tage wird i.d.R. nur ein etwa daumengrosses Junges geboren, das selbständig in den Beutel der Mutter kriecht und sich an einer Zitze festsaugt; nach mehreren Monaten verlässt es den Beutel. Australien hat 25 Millionen K. und, da die Tiere keine natürlichen Feinde mehr haben, gelten sie als grosse Landplage. Vier Millionen Tiere werden jährlich erlegt. Ein Grossteil wurde bislang im Busch vergraben. Doch seit der BSE-Krise wird K.fleisch bei uns nicht mehr nur in wenigen Spezialitätenrestaurants, sondern vermehrt auch in Metzgereien angeboten. ☉ Hochwertiges, fettfreies, dem Rindfleisch ähnliches Fleisch von zartem Wildgeschmack. ☒ Australien, Neuseeland, Neuguinea, Tasmanien u.a.

Kang Kong (chin.) : Tropische und subtropische Wasser- und Sumpfpflanze; →Wasserspinat

Kangkung (indon.) : Würzkraut aus Südostasien; →Wasserwinde

Kaninchen : (*Oryctolagus*) Zusammenfassende Bezeichnung für die Wild-K. und die aus diesen gezüchteten K.rassen aus der Familie der Hasentiere (*Leporidae*). Wild-K. sind kleiner als Feldhasen und sollten mit diesen nicht verwechselt werden (K. graben unterirdische Höhlen, Hasen bauen Nester und ihre Jungen sind Nestflüchter). Das K. ist sehr fruchtbar. Das Weibchen pflanzt sich erstmals mit 4 - 5 Monaten fort und wirft meistens 8 - 9 Junge, wobei jedoch auch Würfe mit bis zu 18 Jungen keine Seltenheit sind. Während der 1 ½-jährigen Fortpflanzungszeit können die Weibchen der Haus-K. bis zu 100 und die der Wild-K. immerhin bis zu 40 Junge zur Welt bringen. Wild-K. richten grossen Schaden auf den Feldern an, sodass sie zu einer ernsthaften Bedrohung für die Landwirtschaft werden können. K. sind leicht zu domestizieren, doch aufgrund der relativ hohen Haltungskosten werden sie nur in begrenzter Zahl kommerziell gezüchtet. Haus-K. erreichen ihr optimales Gewicht von 1,5 - 2 kg in etwa 3 Monaten anstatt der in freier Wildbahn üblichen 4 - 6 Monate, ihr Fleisch ist allerdings etwas fetter und weniger geschmacksintensiv als das von Wild-K. ☉ Die männlichen und weiblichen Tiere werden im Alter von etwa 12 Wochen geschlachtet. Das Schlachtgewicht beträgt rund 1,5 kg. K.fleisch erinnert im Geschmack an Huhn und kann wie dieses auf vielerlei Weise zubereitet werden. Das Fleisch älterer Tiere ist relativ zäh und wird deshalb meistens in Flüssigkeit geschmort oder gedünstet. K.fleisch ist relativ mager und trocknet beim Garen aus. Aus diesem Grund wird es oft in Flüssigkeit gegart oder vor dem Garen mit Speck gespickt oder mit Fett bestrichen. ✱ K. ist ähnlich wie Hähnchenfleisch fettarm und zugleich reich an Eiweiss, Vitaminen der B-Gruppe, Kalzium und Kalium; darüber hinaus enthält es viel Eisen und Phosphor und andere Mineralstoffe. ☒ Südeuropa und Afrika; heute weltweite Verbreitung. In Australien, im 19. Jh. dort eingeführt, ist das Wild-K. mit einer Population von weit über 300 Millionen zu einer echten Plage für die Landwirtschaft geworden. (→Wildbret)

Kanjang (kor.) : Würze; →Sojasauce

Kannelieren : Nach dem französischen Wort *canneler* – eine Säule mit senkrechten Rillen versehen. Gemüse (Karotten, Möhren, Champignons usw.) oder Früchte, Fruchtschalen mit einem geeigneten Messer, Ziselierer auskehlen, riefen, rillen (auch mit Zackenrand versehen).

Kanoon (thai.) : →Jackfrucht

Kanpai (jap.) : Japanischer Trinkspruch, bedeutet auf deutsch soviel wie „zum Wohle!“

Kantalup-Melone : (*Cucumis melo var. cantalupensis*) Sommer-Melonenart, eine Varietät der Gattung Zuckermelone aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*); ihr orangefarbenes Fruchtfleisch wird von einer rauhen, mit tiefen Furchen versehenen Schale umschlossen. Es gibt mehrere K.-Sorten. (→Melone; →Zuckermelone)

Kanten (jap.) : Pflanzliche Gelatine aus Rotalgenarten gewonnen; →Agar-Agar

Ka-Nun (thai.) : Riesige, stammbürtige Baumfrucht; →Jackfrucht

Kao (chin.) : Backen, Grillieren, Rösten

Kao Ròu (chin.) : Gebratenes, grilliertes Fleisch; Rost-Braten

Kao Ya (chin.) : Pekingente

Kao Liang (chin.) : Chinesische Hirseart; →Sorghum

Kao Liang Jiu (chin.) : Klarer Schnaps aus destilliertem →Sorghum. (→Branntwein; →Weine)

Kapaun : Junger kastrierter Hahn, welcher durch ein aufweniges Mästungsverfahren ein Gewicht von 3 - 6 kg erreicht. Aufzucht ca. 8 Monate. ☹ Zartes, „fertiges“ Fleisch mit delikatem, lieblichem Geschmack. (→Huhn)

Kaper : (*Capparis spinosa*) Kleiner Busch aus der Familie der Kaperngewächse (*Capparidaceae*) mit bis zu vier Metern langen Zweigen. Seine dicken, harten Blätter stellt er senkrecht zur Sonne, damit ihm die Hitze nicht zuviel Feuchtigkeit entzieht. Die wunderschönen zarten Blüten – etwa so rosa wie eine wilde Rosenblüte – öffnen sich morgens und sind nachmittags bereits welk. Auf sie kommt es kulinarisch an: als Knospen gepflückt, liefern sie die herb-würzigen Kapern, zu Früchten gereift gibt es sie als „Cornichons de parier“. Lange waren Kapern so kostbar, dass man sie fälschte. ☹ Die kleinsten, etwa pfefferkorngrossen Kapernknospen sind die besten. Bei Kapernfrüchten spielt die Grösse keine Rolle. Alle schmecken kalt und heiss. Nur kochen darf man sie nicht, dabei werden sie weich und matschig.

Kapi, Gapi (thai.) : →Garnelenpaste; →Gapi

Käppchen-Morchel : Morchel mit dunkel olivbraunem, käppchenartigen, auf langem weissen Stiel sitzenden Hut; →Morcheln

Kapstachelbeere : (*Physalis peruviana*) Einjährige, bis 2 m hohe Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) mit ausladend verzweigten, gerippten, oft violett überlaufenden Stängeln und grundständigen Nebentrieben. Besitzt gelbe oder hellbraune, runde, 1 - 2 cm grosse Beerenfrucht, die von dem ausdauernden, zur Reife strohgelben, papierdünnen ungeniessbaren Kelch (Membran) weit umhüllt bleibt. Unter der glatten, dünnen, festen, durchscheinenden Schale liegen in saftigem, orange-gelblichem Fruchtfleisch zahlreiche sehr kleine, flache, gelbe Samen. Der Geschmack reifer Früchte ist süss oder süßsauer aromatisch. Die Samen sind ebenfalls essbar. Es gibt über 100 verschiedene Sorten dieser süss schmeckenden Beere der Gattung *Physalis*. Eine trockene Membran zeigt an, dass die Frucht reif ist. ☹ Die Beeren werden nach dem Entfernen des Kelches (Membrane) mit den Samen roh gegessen, eingekocht oder zu Marmelade, Gelee, Chutneys und in Getränken verarbeitet. Sie können Bestandteil von Puddings, Fruchtsalaten und Eiscreme sein und mit Zucker oder Honig gedünstet als Dessert verspeist werden. ✖ Unreife Früchte sind giftig. Die Beere enthält Eisen, Nikotinsäure und Betacarotin; wirkt fiebersenkend, harntreibend und antirheumatisch; hilft bei Nierenstörungen. ☒ Anden; wird weltweit in den Tropen und Subtropen kultiviert. (→*Physalis* <Chinesische Lampionpflanze>; →Erdkirsche (Mexikanische -)

Kapulaga (indon.) : Gewürz; →Kardamom (Echter -)

Kapundung : Tropische Baumfrucht; →Tupa

Kapusniak (russ.) : Mit Sauerrahm gebundene Suppe aus Weisskohl, Mohrrüben, Petersilienwurzeln, Sellerie, Zwiebeln, geräuchertem Bauchfleisch und Speck vom Schwein, Würstchen usw. ☒ Russland und Länder der GUS

Kapuzinerkresse : (*Tropaeolum maius*) Zierpflanze aus der Familie der Kapuzinerkressegewächse (*Tropaeolaceae*) mit essbaren Blättern, Blüten und Knospen. In tropischen Gebieten wächst sie als winterfeste Pflanze, in gemässigten Klimazonen wird sie dagegen als einjährige Pflanze kultiviert. Es gibt Hunderte verschiedener Sorten, von denen manche sogar eine Höhe von 3 - 5 m erreichen können. Die bei uns bekannte Kresse wird jedoch selten höher als 30 cm. Ihre runden, leicht scharf schmeckenden Blätter haben einen Durchmesser von 3 - 5 cm, die zarten, trichterförmigen Blüten sind orange-gelb bis rot. ☹ Die jungen Blätter

verleihen Salaten eine würzige Note. Damit sie sich nicht mit Öl voll saugen, sollte man sie jedoch erst nach dem Anmachen dazugeben. Mit den frisch gepflückten Blüten kann man Suppen, Gemüse-, Geflügel-, Eier-, Fisch- und Fleischgerichte sowie Gebäck und Drinks garnieren. Die Knospen und die zarten grünen Früchte können in Essig eingelegt und anstelle von Kapern verwendet werden. Die Samen verwendet man wie Senf-saat. ✖ K., die in Blumengeschäften angeboten wird, ist nicht zum Verzehr geeignet. K.blätter enthalten viel Vitamin C - sie sind regelrechte Vitamin-C-Bomben: mit 300 mg pro 100 g liegen sie weit über Orangen, übertreffen Paprikaschoten und sogar Petersilie um nahezu das Doppelte. Zudem enthalten sie einige Mineralstoffe und wirken tonisierend, schleimlösend, blutreinigend, harntreibend und antibakteriell. K. stärkt die Abwehrkräfte des Körpers. Die Blätter sollten allerdings in Massen verwendet werden, da es bei zu reichlichem Genuss zu Magen- und Darmreizungen kommen kann. Die Samen werden als Abführmittel verwendet. ☒ Peru; kam über Europa auch nach Asien.

Kara-age (jap.) : Fisch oder Gemüse wird einfach mit Speisestärke (Kartoffelmehl oder Mondamin) bestäubt und dann in heissem Fritieröl ausgebacken. Dazu serviert man meist Bier. ☒ Japan

Karambole, Sternfrucht : (*Averrhoa carambola*) Immergrüner, in langen Trockenzeiten laubwerfender bis 12 m hoher Baum aus der Familie der Sauerkleegewächse (*Oxalidaceae*) mit kurzem Stamm und ausladenden Ästen. Die fleischigen, reif grünlichgelben bis orangegelben Beeren sind bis fast zur Mitte längs eingeschnürt, so dass sich 5 oder 6 dreieckige Flügel und ein markanter sternförmiger Querschnitt ergeben. Die Früchte sind bis 15 x 9 cm gross; ihre dünne, durchscheinende Aussenschale ist glatt und wachsig-glänzend, das Fruchtfleisch fest und saftig, glasig-gelb bis gelborange, zur Fruchtmitte weisslich. Die Beeren sind entweder samenlos oder enthalten flache, zugespitzt-eiförmige oder leicht gekrümmt elliptische, bis 12 x 7 mm grosse, braune Samen. Früchte sind von saurem bis süßsaurem, erfrischendem Geschmack. Die Bilimbi ist eine verwandte Spezies aus Malaysia, die aber wesentlich säuerlicher ist. ☹ Die Beeren werden im rohen Zustand mit oder ohne Zucker aus der Hand oder in Fruchtsalaten gegessen. In Asien werden sie gegart und gesalzen oder gezuckert als Gemüse oder Dessert zubereitet und häufig als Zutat zu gekochten Speisen gegeben. In Scheiben geschnittene Beeren werden kandiert oder mit Zucker eingekocht und in Dosen gehandelt. Unreife Früchte können eingelegt oder mit Zucker und Gewürzen zu Gelee oder Chutney verarbeitet werden. Der Fruchtsaft wird als Erfrischungsgetränk oder gemischt mit anderen Obstsaften getrunken. Die Früchte werden häufig nach Europa und Nordamerika exportiert, wo sie v.a. zur Garnierung von Speisen und Getränken dienen. Die sauren Blüten werden in Salaten gegessen. ✖ K. ist reich an Vitamin C. Ausserdem enthält sie Betacarotin, Kalium und verschiedene Fruchtsäuren. Früchte, Blätter und Wurzeln werden medizinell bei Fieber, Kopfschmerzen, Diarrhöe, Windpocken und anderen Krankheiten eingesetzt. ☒ S-Indien und heutiges Sri Lanka, sowie auf den Molukken; wird in Asien seit uralter Zeit gezüchtet. (→Bilimbi)

Karamel, Gebrannter Zucker : Masse aus geschmolzenem Zucker (*Saccharose*), je nach Art der trockenen Erhitzung hell- bis tiefbraun, bittersüss bis intensiv bitter und rauchig aromatisch, für Cremes, Puddings, Saucen, Süßspeisen, Zuckerwaren, zum natürlich Bräunen, Färben von Saucen.

Karamelisieren : Speisen mit geschmolzener, leicht gebräunter und mit wenig Wasser abgelöschter Zuckermasse überziehen oder vermischen und braun färben, bräunen oder Formen damit ausgiessen.

Karashi (jap.) : Japanischer Senf

Karasumi (jap.) : Aus den Rogen von Grosskopf-Meeräschen zubereitetes Gericht. ☒ Japan. (→Meeräsche)

Karusche : (*Carassius carassius*) Sehr hochrückiger Speisefisch aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*) mit gedrungendem Körper; keine Bartfäden, hohe Rückenflosse. Lebt in pflanzenreichen Tümpeln und Seen. Er gilt als der genügsamste, zählebigste und anpassungsfähigste Fisch überhaupt. Verträgt noch hohen Verschmutzungsgrad und Sauerstoffmangel. Ernährt sich von kleinen Bodentieren, Insektenlarven und Pflanzen. Grosse Ähnlichkeit mit der Silber-K. (*Carassius auratus gibelio*). K. werden von Kennern als Speisefisch oft höher eingestuft als der verwandte Karpfen. ☹ Je nach Herkunft, ist vor dem Schlachten eine Häuterung in Frischwasser empfehlenswert. Populärer Speisefisch in China. Lässt sich wie Karpfen zubereiten. ☒ Osteuropa, Russland und China.

Karayagummi : →Dickungsmittel aus den Pflanzenteilen indischer Stinkbäume

Karbonade : →Kotelett von Fleisch oder Fisch; Fischkarbonaden enthalten - anders als Filets - die Mittelgräte.

Karbonadenschinken, Lachsschinken, Lachsfleisch : Aus dem fett-, haut- und sehnenfreien Kotelettstrang (Lachs) des Schweins, wird mit dünnen Speckscheiben umwickelt in Naturdarm oder Folie warm, kalt geräuchert, aber auch naturgereift, gerollt und geschnürt, mager und zart. (→Schinkenerzeugnisse)

Karbonadenspeck : Frühstücksspeck mit anhängendem Fleisch; →Speck

Kardamom (Echter -) : (*Elettaria cardamomum*) Überaus aromatische Frucht einer mehrjährigen Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Es ist ein grosser perennierender Busch von 2 - 5 m Wuchshöhe. Die Triebe und die Samenkapseln liegen tief über dem Boden. Den getrockneten Früchten entnimmt man wohlschmeckende Keime. Der Anbau von K. ist recht arbeitsaufwändig, weshalb er teuer ist. Zusammen mit Safran und Vanille gehört K. zu den teuersten Gewürzen überhaupt. Die Samen galten in Indien lange vor Christi Geburt als kostbar. K. wächst wild in den Regenwäldern Südindiens und Sri Lankas auf Höhen zwischen 750 und 1500 m. Im internationalen Handel findet man nur ganze Schoten: ganze grüne sind Früchte in der ursprünglichen Farbe; ganze gebleichte sind mit Schwefeldioxid gebleicht, wenn ihre natürliche Farbe verblasst ist; ganze strohfarbige sind reife, in der Sonne getrocknete Früchte; geschälte Schoten, nachdem die Kapseln aufgesprungen sind. Jede Schote enthält 12 - 20 dunkelbraune oder schwarze, hocharomatische Samen. Als Echten K. zählen folgende Sorten:

Grüner Kardamom, Malabar-Kardamom : (*Elettaria cardamomum* var. *minuscula*) Stammt von einem grossen mehrjährigen Busch, der vor allem an der Küste Malabars wächst. Die sich über den Wurzelstock vermehrende Pflanze wächst wild auf den Kardamom-Hügeln im südlichen Indien. Ihre langen dunkelgrünen Blätter sind lanzenförmig, die gelblich oder bläulich blühenden Blüten befinden sich in Bodennähe. Die grünlich gelben oder braunen Früchte der Pflanze sind ovale Kapseln von etwa 1 cm Länge. Sie enthalten ungefähr ein Dutzend kleiner schwarzer, überaus aromatischer Samen, die auf dem Markt einen sehr hohen Preis erzielen. Er kommt gelegentlich auch gebleicht als weisser K. in den Handel. ☉ Die Samen werden ganz oder zerdrückt für süsse und aromatische Gerichte verwendet. ☒ S-Indien (Kardamom Hills, ein bis 1922 m ü.M. hohes Gebirge; gehört teils zu Tamil Nadu, teils zu Kerala)

Schwarzer Kardamom, Sri Lanka-Kardamom : (*Elettaria cardamomum* var. *major*) Wird nicht immer als eine eigene Art angesehen, da er dem Malabar-K. sehr ähnlich ist. Seine Hülsen sind jedoch grösser und länger als bei diesem und die Samen von minderer Qualität. ☉ Die Samen werden gemahlen und für Currys, Süssspeisen, Kuchen und zum Pökeln verwendet. Er wird trotz seines Kampferaromas als Ersatz für Malabar-K. genutzt. ☒ Sri Lanka

Nach dem Ernten werden die 5 - 10 mm langen Kapseln gewaschen und getrocknet - entweder in der Sonne, wonach sie sehr hell, fast weiss werden - oder 24 Stunden in einem Raum mit warmer Luft, was sie grünlich färbt. Aus einem Kilo getrockneter Kapseln erhält man 600 g Samenkörner. Die Farbe der Kapseln richtet sich demnach der jeweiligen Verarbeitung und nicht nach der Sorte: Grüner K., der vor allem in Indien verwendet wird, ist sonnengetrocknet, während brauner K., den man im übrigen Asien und in Europa bevorzugt, im Ofen getrocknet wird. Weisser K. wiederum, der besonders in den USA beliebt ist, wird gebleicht. K. wird als Kapsel, Samen und gemahlen angeboten. Am besten kauft man ihn als Kapsel und mahlt ihn bei Bedarf, da er auf diese Weise sein Aroma länger behält. Er wird häufig auch im Ganzen verwendet. ☉ Im Westen nimmt man K. vorrangig zum Würzen von Kuchen, Keksen, Fruchtkompotts, Marinaden, kalten Braten, Wein und Likör. In Asien würzt man damit Fleisch, Fisch, Reis, Omeletten und Desserts. K. ist Hauptbestandteil des indischen Curry und Grundlagengewürz für Garam Masala. Die Araber würzen ihren Kaffee damit. Die Skandinavier verwenden ihn für Glühwein, Kompott, Pasteten, einige Wurstsorten und Hackfleisch. K. kann in den meisten Rezepten Ingwer und Zimt ersetzen. Aus den Samen wird das K.öl gepresst, das in Marmeladen und mehreren Likörsorten seine Verwendung findet. ✕ K. wird gegen Magenbeschwerden und Sodbrennen angewandt. Gurgeln mit K.wasser hilft gegen Halsschmerzen. Das Kauen einiger Samen erfrischt den Atem. K.tinktur soll nützlich sein bei Blähungen und Magenweh. Mit Betelblättern und Arecanüssen zu einer Masse verarbeitet, kauen die Inder gerne zur Erfrischung und Verdauungsförderung. K.tee ist ein nützliches Mittel gegen Kopfschmerzen. Für einen K.tee nimmt man pro Tasse einige Samen, lässt sie 2 - 3 Minuten köcheln und anschliessend 10 Minuten ziehen. K. wirkt antiseptisch, herzanregend, kühlend und magenstärkend. Das Gewürz, in Milch gekocht und mit Honig gesüsst, soll gegen Impotenz helfen. ☒ Indien; Alexander der Grosse brachte die Samen bei seiner Rückkehr aus Indien nach Europa mit. Haupterzeugerländer sind heute Indien, Sri Lanka und Guatemala.

Kardamom (Unechter -) : (*Amomum cardamomum* spp. - *Afromomum horarima*) Mit dem Echten K. verwandte Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Ihre Samen werden als billiger K.ersatz gehandelt. Thailand verkauft seine lokalen *Amomum*-Arten in ganz Südostasien, wo auch am meisten japanischer geflügelter K. verwendet wird. Daneben existieren:

Äthiopischer Kardamom : (*Afromomum horarima*) Eine Varietät des Unechten K., der als billiger, an Kampfer erinnernder Ersatz für grünen K. gehandelt wird.

Chinesischer Kardamom : (*Amomum cardamomum* var. *globosum*) Runde Kapselform, ist in der Farbe dunkelbraun und ziemlich behaart. Er ist oft in chinesischen Läden erhältlich.

Grosser Indischer Kardamom , Nepalesischer Kardamom : (*Amomum cardamomum* var. *subulatum*) Bis 2 m hoch werdende Pflanze. Die Schoten sind ca. 2,5 cm lang und gröber in Struktur und Geschmack, als Echter K. Sie enthalten 40 - 50 harte, braune dreieckig, gerippte Samen, die bei Reife dunkelrot und getrocknet dunkelbraun oder schwarz sind. Die Samen haben einen deutlich an Kampfer erinnernden, fast antiseptischen Geschmack. ☹ Wird hauptsächlich in indischen Currys verwendet, man findet ihn aber auch in der chinesischen Küche. Wegen seines speziellen Aromas wird er nur sparsam verwendet. ☒ Östliches Himalajagebiet.

Kambodscha Kardamom : (*Amomum cardamomum* var. *kravanh*) Erreicht eine Höhe von bis zu 3 m und ähnelt den anderen unechten K.-Arten. Seine kleinen zylindrischen Blüten stehen in dichten Dolden. Die Samen befinden sich in runden Kapseln, die in Form und Aroma dem Malabar-K. sehr ähnlich sind. ☒ Kambodscha

Karde : (*Cynara cardunculus*) Winterfeste Gemüsepflanze aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae* - *Compositae*). Sie ist eng mit der Artischocke verwandt und gehört wie diese zur Familie der Disteln. Wegen ihrer langen, biegsamen Blattstiele hat die K. eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Stangensellerie, wobei die äusseren holzigen, harten Stiele der wild wachsenden Pflanze, die mit weichen Dornen besetzt sind, in der Regel nicht mitgegessen werden. Zucht-K., die vor der Ernte einige Wochen im Dunkeln wachsen, sind gewöhnlich etwas zarter. Die grossen Aussenblätter werden bei der Ernte abgeschnitten, so dass sich die Stiele am oberen Ende leicht bräunlich verfärben. Im Geschmack erinnert die K. an eine Mischung aus Artischocke, Stangensellerie und Haferwurzel. ☹ K. sind roh ungeniessbar. Sie werden häufig wie Stangensellerie oder Spargel zubereitet. Man kann sie aber auch pürieren oder pfannenrühren. Sie schmecken als Gemüsebeilage oder als Zutat in Suppen und Eintopfgerichten. Damit die K. zarter werden und etwas von ihrer Bitterkeit verlieren, werden sie vor der Weiterverarbeitung gekocht. Dafür entfernt man die harten Fasern der äusseren Blattstiele und schneidet die Stiele in 8 - 10 cm lange Stücke. Anschliessend werden sie 10 - 15 Minuten in Essigwasser gekocht und nach Belieben weiterverarbeitet. ✖ K. sind reich an Kalium und enthalten sehr viel Magnesium sowie Kalzium und Eisen. Sie sollen eine beruhigende Wirkung haben. ☒ Mittelmeerraum; wird dort und in Argentinien sowie in Australien kultiviert. (→Gemüse)

Kardone, Kardy : Gemüsepflanze; →Karde

Karella : Kürbisgewächs; →Bittergurke

Karfiol (oesterr.) : →Blumenkohl

Kari (ind./indon. usw) : →Curry

Karii (thai.) : Curry nach indischer Art

Kari Kari (phil.) : Eintopf mit Ochsenfleisch und Gemüse; →Tagalog-Topf. ☒ Philippinen

Kari Patta (ind.) : →Curryblätter

Karkasse : Das Gerippe von Fisch, Krustentieren und Geflügel.

Karob : Kakaoähnliches Pulver aus gemahlene[n]n Johannisbrotschoten (*Ceratonia siliqua*). Das braune K.pulver ähnelt im Geschmack Kakao, ist aber nicht bitter und zudem fettärmer und frei von Reizstoffen, wie Theobromin, ein koffeinähnliches Stimulans, das beim Röstvorgang der Kakaobohne entsteht, was für bessere Bekömmlichkeit sorgt. K. ist in fester Form als Pulver und in Stücken sowie in flüssiger Form als Sirup erhältlich. Im Unterschied zu Kakao enthält K. kein. Farbe und Geschmack des K.pulvers hängen von seinem jeweiligen Röstgrad ab. Je stärker er geröstet wird, desto dunkler wird seine Farbe und desto schwächer sein Geschmack. ☹ K. wird wie Kakao und Schokolade verwendet, etwa bei der Herstellung von Kuchen, Gebäck, Pralinen oder in Getränken, wobei man ihn mit Kakao oder Schokolade kombinieren oder auch allein verwenden kann. In den meisten Rezepten kann er Kakao sehr gut ersetzen, indem man 1 Teil Kakao durch 1 ½ - 2 Teile K. austauscht und die Zuckermenge des betreffenden Rezeptes halbiert, da K.pulver wesentlich süsser ist als Kakao. In Getränken ist K. schwerer löslich als Kakao, weshalb häufig etwas Pulver auf der Oberfläche der Flüssigkeit schwimmt oder sich Klümpchen am Boden des Trinkgefässes ablagern. Wenn man ihn jedoch vorher mit etwas heissem Wasser verrührt, löst er sich besser auf. K. schmilzt bei schwacher Hitze eher als Kakao und verflüssigt sich auch schneller als dieser. Da er nicht so aromatisch schmeckt wie Kakao, wird er häufig mit anderen, aromatischeren Zutaten kombiniert; sehr gut passt er zu Zimt oder Minze. ✖ K. hat einen wesentlich geringeren Eiweiss- und Fettgehalt als Kakao. Auch sein Mineralgehalt (Kalium, Magnesium, Kalzium) und Vitamingehalt (Vitamine der B-Gruppe) unterscheidet ihn vom Kakao, da er beispielsweise wesentlich weniger Phosphor, Kalium und Eisen, dafür aber doppelt soviel Kalzium wie Kakao enthält. Ausserdem enthält K. Spurenelemente (Eisen, Mangan, Chrom, Kupfer, Nickel). K.pulver ist äusserst

ballaststoffreich. Es enthält Tannine, aber kein Koffein oder Theobromin, ruft keine allergischen Reaktionen hervor und ist leicht verdaulich. Das ebenfalls im K. vorkommende Pektin besitzt eine heilende Wirkung bei Durchfall, Übelkeit und Erbrechen. Ein Teelöffel K. auf eine Tasse Wasser eingenommen, beruhigt den Magen und hilft, Gifte im Darm aufzusaugen und aus dem Körper auszuschleiden. Ein weiterer Faserstoff, Lignin, wirkt cholesterinsenkend. Das Kauen der Schoten lindert Durchfall, Schleimstoffe bringen den Darm wieder in Ordnung, Zucker liefert Energie. K. ist auch Bestandteil von Hustentees. ☒ Syrien; gelangte von dort in die Mittelmeerländer, mittlerweile auch Antillen, Australien, Indien, Kleinasien, Mexiko, Südafrika, Südstaaten USA. (→Johannisbrot; →Johannisbrotkernmehl)

Karotin : Provitamin A; →Carotin

Karotte : Im strengen Sinn der Möhre verwandte rundliche, besonders feine Mohrrübe (→Möhre)

Karpfen : (*Cyprinus carpio*) Grosser Fluss-, Kanal-, Seen- oder Teichfisch aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*). Er hat einen kräftigen, seitlich zusammengedrückten Körper, der von grossen, dicken Schuppen überzogen ist. Aus der Stammform, dem Schuppen-K., entstanden verschiedene Züchtungen. Nach der Art der Beschuppung werden unterschieden: Spiegel-K. mit einer Reihe grosser Schuppen entlang der Seitenlinie; Nackt- oder Leder-K. ohne oder mit nur ganz wenigen Schuppen, dafür mit einer dicken, ledrigen Haut; Schuppen-K., die Stammform, mit regelmässigem Schuppenkleid. Der K. hat einen grossen dreieckigen Kopf mit einem leicht vorgeschobenen Unterkiefer, und an seinem zahnlosen Maul trägt er zwei Paar Barteln. Zwischen Anal- und Rückenflosse befindet sich ein harter Dorn. Ein wildlebender K. kann 40 Jahre alt, 1 m lang und bis 30 kg schwer werden. Wirtschaftlich am rentabelsten und geschmacklich am besten sind die gezüchteten, 25 - 30 cm langen und bis 3 kg schweren, dreijährigen Exemplare. Die gängigsten K.arten sind braungrün, olivgrün oder blaugrün mit goldgelben Seiten und relativ blasser Bauchhaut. Sein Fleisch ist bei frei lebenden Arten fettarm und bei den Zuchtfischen (gemästet) fettreich. Bei beiden Arten jedoch schmackhaft und leicht verdaulich. K. muss nach dem Fang mindestens 24 Stunden lebend gewässert werden. Die K.zucht hat in China eine lange Tradition, und der K. ist eine der Säulen der chinesischen Küche. Für keinen anderen Süsswasserfisch kennt man so viele unterschiedliche Zubereitungsmethoden wie für die diversen chinesischen K. ☹ Das relativ feste Fleisch des K. schmeckt v.a. bei frei lebenden Fischen oft etwas modrig. Dieser Modergeruch lässt sich etwas abschwächen, indem man den geschuppten und ausgenommenen K. für 1 - 2 Stunden in Wasser legt, dem man einen Schuss Essig zufügt, und dabei das Wasser einige Male wechselt. Da der K. sich nur schwer schuppen lässt, taucht man ihn am besten zuvor einige Sekunden in kochendes Wasser, wodurch die Schuppen leichter entfernt werden können. Beim Ausnehmen ist es wichtig, auch die Gallenblase zu entfernen, die unterhalb der Kehle sitzt, da der Fisch sonst bitter schmeckt. K. wird im Ganzen, filetiert oder in Stücken zubereitet. Rogen, Wangen, Zunge und Lippen gelten besonders in Asien als besondere Delikatesse. K. wird gedämpft oder gedünstet, im Backofen gegart, grilliert oder in der Pfanne gebraten. Er wird manchmal auch geräuchert angeboten. ✕ K. ist ein halbfetter Fisch und enthält roh reichlich Nikotinsäure, Phosphor und Vitamin B12. ☒ China (schon vor über 3'000 Jahren in Farmen gezüchtet); heute weltweit in verschiedenen Wild- und Zuchtarten. (→Felsen-K.; →Gras-K. <China-K.>; →Marmor-K. <China-K.>; →Silber-K. <China-K.>; →Westsee-K. <China-K.>)

Karpfen- oder Weissfische : (*Cyprinidae*) Eine der artenreichsten Fischfamilien aus dem Süsswasser. Zusätzlich bildet jede Art noch weitere regionale Unterarten. Im asiatischen Raum vorkommende Speisefische dieser Familie sind: →Barbe; →Brachsen; →Döbel; →Felsenkarpfen; →Graskarpfen, →Hasel; →Karausche; →Karpfen, →Marmorkarpfen, →Plötze; →Schleie; →Silberkarpfen; →Songfisch; →Westseekarpfen; →Zährte.

Karpfenmilch : Das Sperma männlicher Karpfen, gilt (nicht nur) in China als Delikatesse.

Karree (schwdt.) : Aus dem französischen übernommene Wort „carré“ für Kammstück; die längsgespaltene Seite des vorderen Kalbs-, Schaf- oder Schweinerückens mit Kotelett und Sattel.

Kartoffel : (*Solanum tuberosum*) Die K. ist das knollenartig verdickte Stielende einer Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Die bis 90 cm hohe K.pflanze ist zwar mehrjährig, wird aber nur einjährig angebaut. Nach der Blüte, wenn sie bereits zu welken beginnt, werden die unregelmässig geformten Knollen geerntet, die als rundes, ovales oder längliches Stielende unter der Erde wachsen. Ihre in verschiedenen Rot-, Braun-, Gelb-, Grün- oder Violetschattierungen gefärbte Schale ist glatt oder rau und mit Augen versehen, aus denen sich die Keime entwickeln. Das Fruchtfleisch ist weissgelb oder gelb. Es gibt etwa 3'000 K.sorten, die sich sowohl in Form, Farbe und Grösse als auch im Geschmack und im Stärkegehalt unterscheiden. Es ist eines der universalsten Vollnahrungsmittel von hohem Wirkwert. ☹ K. deren Schalen zu mehr als 50 % grün verfärbt sind, sollte man nicht verwenden, da sie sehr viel giftiges Solanin enthalten und damit ungeniessbar sind. K. sollten fest und makellos sein und keine Keime aufweisen. K. kann universell verwendet werden. Aufgrund ihres relativ neutralen Geschmacks können sie sehr gut mit vielen ande-

ren Nahrungsmitteln und fast allen Kräutern oder Gewürzen kombiniert werden. Aus der K. wird auch K.stärke, ein Bindemittel für Speisen, gewonnen. ✖ K. ist sehr gesund (Nährwert in der ganzen K. mit Schale verteilt) und leicht verdaulich, sie schwemmt nicht auf, sondern aus, macht also entgegen landläufiger Meinung nicht dick. Liefert viel Kalium, Vitamin C sowie etwas Vitamin B6, Nikotinsäure, Magnesium, Folsäure, Eisen und Pantothenäure. Allerdings nimmt der Vitamin-C-Gehalt mit zunehmender Lagerzeit immer mehr ab. Der Saft roher K. wirkt krampflösend, harntreibend, beruhigend und heilend. Rohe K.scheiben, rohe geriebene K. oder K.mehl werden zur Behandlung von Entzündungen, bei einem Sonnenstich, Verbrennungen und rissiger Haut verwendet. ☒ Anden, dort vermutl. vor 5'000 Jahren aus einer bitteren Wildpflanze gezüchtet; im 16. Jh. gelangte sie durch die Spanier nach Europa und später auch nach Asien.

Kartoffel (Japanische -) : Wurzelgemüse; →Knollenziest

Kartoffel (Süss-) : Stärkereiche Knollenpflanze; →Batate

Kartoffeljams : Wichtige tropische Nutzpflanze; →Yamswurzel

Kartoffelmehl : →Kartoffelstärke

Kartoffelnudeln : Nudelart aus Kartoffelmehl; →Nudeln

Kartoffelstärke : Grosskörnige Stärke aus zerkleinerten Kartoffeln, Bindemittel für Suppen, braune Saucen, Puddings usw., auch für die Herstellung feiner Backwaren.

Kascha (russ.) : Dicker Brei, Grütze

Kascha Gretschnewaja (russ.) : Buchweizengrütze, wird mit viel flüssiger Butter, saurer Sahne, auch knusprig gebratenen Speckwürfeln, feingehackten Zwiebeln usw. angerichtet. ☒ Russland und Länder der GUS

Käse : Eines der ältesten Nahrungsmittel der Menschheit, wird auf der ganzen Welt in über 3'000 Sorten hergestellt. Bei der K.herstellung wird die frische rohe oder →pasteurisierte Milch von Kühen, Schafen, Ziegen, auch Büffelkühen usw. verwendet. Je nach K.sorte wird die Milch entrahmt und dann entsprechend dem gewünschten Fettgehalt wieder mit Rahm versetzt, während Ziegen- oder Schafmilch gleich mit ihrem natürlichen Fettgehalt zu K. verarbeitet werden. Die K.herstellung besteht aus mehreren Schritten: Als erstes lässt man die leicht angewärmte Milch in K.kesseln gerinnen. Dieser Schritt wird als Dicklegung bezeichnet. Dabei werden der Milch zunächst Milchsäurebakterien und manchmal noch Starterkulturen zugefügt, durch die die Milch leicht vorgesäuert wird. Anschliessend wird sie mit Lab versetzt, einem Enzym, das aus dem Magen von jungen Kälbern gewonnen wird und ein bestimmtes Milcheiweiss (Kasein) in der Weise beeinflusst, dass es zur Ausflockung der festen Milchinhaltsstoffe kommt und eine puddingartige Masse entsteht - die Gallerte. Dieser Prozess dauert in der Regel zwischen 15 Minuten und 2 Stunden, und je länger die Gallerte stehen gelassen wird, desto fester wird sie. Das zur Dicklegung verwendete Kälberlab wird heute auch durch Pepsin von Rindern oder Schweinen oder noch häufiger durch Kulturen aus bestimmten Mikroorganismen ersetzt. Im nächsten Arbeitsgang wird die Gallerte mit Hilfe von grossen Schneidevorrichtungen in gleich grosse Würfel geschnitten, die sofort eine klare Flüssigkeit (Molke) absondern. Durch mehr oder weniger intensives Rühren tritt weitere Molke aus, und mehr oder weniger grosse Körner entstehen - der Käsebruch. Die Grösse des Bruchs entscheidet darüber, ob der K. später fest oder weich wird. Je kleiner die Körner sind, desto fester wird der K., da kleine Körner mehr Molke absondern. Anschliessend wird das Bruch-Molke-Gemisch auf eine genau festgelegte Temperatur erwärmt - in der Fachsprache wird dieser Arbeitsschritt „Brennen“ genannt. Durch die Erwärmung ziehen sich die Bruchkörner zusammen, und weitere Molke wird abgesondert. Je fester der K. werden soll, desto stärker wird die Masse erwärmt; bei Hart-K. liegt die Temperatur bei etwa 50 °C. Nun folgt die endgültige Abtrennung der Molke vom Käsebruch, indem die Masse in durchlässige K.formen geschüttet oder geschöpft oder - bei manchen K.sorten - in grobmaschigen Tüchern gehoben wird. Dann erfolgt das Pressen, um die letzte Molke zu entfernen und so dem K. die die notwendige Dichte und Form zu geben. Dabei wird der K. - in diesem Stadium noch eine weisse Masse mit wenig Geschmack - je nach Sorte einmal oder mehrere Male gewendet, damit sich das verbliebene Wasser im K. gleichmässig verteilen kann. Abschliessend wird der gepresste K. gesalzen. Durch das Salzen wird nochmals Molke entzogen und die Bildung der Rinde gefördert. Je nach K.sorte wird das Salz entweder auf die K.laibe gestreut - dieses Verfahren nennt man Trockensalzen -, oder aber der K. wird in eine 15- bis 20-prozentige Salzlösung getaucht. Je nach Grösse und Konsistenz der K.laibe und je nach gewünschtem Salzgehalt dauert dieser Vorgang einige Minuten oder aber Tage bis zu mehreren Wochen. Zum Schluss erfolgt die Reifung der K.laibe im Reifungskeller, was je nach Sorte Tage, Wochen oder Monate dauern kann. Dieser Reifungsprozess, der Aussehen, Konsistenz, Geruch und Geschmack des späteren K. bestimmt, findet unter genau kontrollierten Temperatur- und Luftfeuchtigkeitsbedingungen statt; die meisten K. reifen bei 8 bis 16 °C, und die Luftfeuchtigkeit beträgt im

Durchschnitt 80 bis 95 %. Dabei wird der K. durch biochemische Prozesse in der Weise umgewandelt, dass Enzyme zum einen die Milchfette, zum anderen die Eiweisse in Aminosäuren und Peptide aufspalten. Mikroorganismen tragen ausserdem zur Bildung von Kohlensäure bei, durch die sich im jetzt noch elastischen Teig Löcher bilden. Mit zunehmender Reifezeit trocknet die Oberfläche aus, und es bildet sich eine Rinde, die das Eindringen von Bakterien oder unerwünschten Schimmelpilzen verhindert und das K.innere vor Austrocknung bewahrt. Nach dem Reifen werden manche K. mit einer Wachs- oder Paraffinschicht überzogen, in Portionen geschnitten und verpackt. K. wird nach seinem Härtegrad klassifiziert in Hart-K., Fester Schnitt-K., Halbfester Schnitt-K., Grünschimmel-K., Weich-K., Weich-K. mit Schimmel, Weich-K. mit Schmiere, Frisch-K., Sauermilch-K. und Zieger-K. ☹ Die Verwendungsmöglichkeiten von K. sind äusserst vielfältig. Er spielt in vielen Ländern der Welt eine wichtige Rolle und wird in unzähligen Rezepten sowohl der einfachen als auch der gehobenen Küche verwendet. ✖ Einer der wichtigsten Lieferanten von tierischem Eiweiss, Kalzium und vielen Vitaminen. ☒ Ursprung unbekannt, doch lassen archäologische Funde darauf schliessen, dass die K.herstellung seit etwa 10'000 Jahren bekannt ist. (→Schaf-K.; →Ziegen-K.)

Kashiwa No Sashimi (jap.) : Rohe Scheiben Hähnchenfilet, dünn wie Oblaten, in einer Limonensauce mit marinierten Zwiebeln; eine Spezialität aus Nagoya. ☒ Japan

Kas Kas (mal.) : Mohnsamen; →Mohn

Kasoori Methi (ind.) : Bockshornkleebblätter; →Bockshornklee

Kaspi-Maifisch : Heringsfisch der anadromen Art; →Maifische

Kassave, Cassave, Tapioka, Yucca : (*Manihot esculenta* - *M. dulcis*) Anderer Name für →Maniok. In fast allen tropischen Ländern angebauter, bis 5 m hoher Strauch, aus dessen dicken Wurzelknollen →Tapiokastärke, ein körniges Bindemittel aus nass vermahlenden Wurzelknollen zur Dichtung von Speisen gewonnen wird.

Kasserolle : Flacher Topf zum Braten oder Schmoren.

Kastanie : Baumfrucht; →Esskastanie

Kassia : China-Zimt; →Zimt

Katadrome Wanderfische : Darunter versteht man Fische, die ihren Lebensraum im Süsswasser verlassen und ins Meer ziehen, um sich dort fortzupflanzen, wie z.B. →Flussaal. (→Wanderfische)

Katei-ryori (jap.) : Hausmannskost.

Katfisch : Beliebter Meerfisch aus der Familie der →Seewölfe

Katsuo (jap.) : Gestreifter kleiner Thunfisch; →Bonito (Echter -)

Katsuo Bushi (jap.) : Getrocknete Filets vom →Bonito (Echter -), meist in hauchdünne Scheiben geschnitten. ☒ Japan

Katzen : (*Felidae*) Grosse Familie der Landraubtiere mit hoch spezialisiertem Gebiss, sprunghaften Hinterbeinen und einziehbaren Krallen. Unsere Hauskatze stammt von der →Wildkatze (*Felis silvestris*) ab. Die Rassenmannigfaltigkeit ist bei der Hauskatze viel geringer als z.B. beim Hund. Katzenfleisch wird in der chinesischen Küche gerne zubereitet. Auf dem Xin-Yuan-Tiermarkt in der südchinesischen Provinzhauptstadt Guangzhou (Kanton) werden massenweise lebende Hauskatzen feilgeboten. ☹ Schmeckt zum Verwechseln ähnlich wie Kaninchenfleisch. „Drachen-Phönix-Tiger – Suppe“ heisst eine der südchinesischen Spezialitäten, eine Suppe mit Schlangen-, Hühner- und Katzenfleisch. ☒ Weltweite Verbreitung. (→Drachen-Phönix-Tiger – Suppe)

Katzenhai : (*Scyliorhinidae*) Zu den Haie (*Selachiformes*) gehörende Familie von Haifischen, umfasst kleine bis mittelgrosse Bodenhaie der Küstenregion und der Tiefenbereiche.

Kleingefleckter Katzenhai : (*Scyliorhinus canicula*) Sehr schlanker, langgestreckter Körper mit kurzer, runder Schnauze, 5 kleine Kiemenöffnungen. Rücken braun, rötlichbraun, grau oder gelblich-grau, mit vielen kleinen braunen Flecken; Bauchseite hellgrau oder gelblich. Höchstlänge etwa 80 cm. Beliebter Speisefisch.

Grossgefleckter Katzenhai : (*Scyliorhinus stellaris*) Wird qualitativ höher eingeschätzt als *S. canicula*. Er kann bis 1,5 m lang werden; seine meist graue oder sandfarbene Rückenhaut wird von grossen schwarzen Punkten bedeckt. Sein weisses Fleisch schmeckt frisch am besten.

☉ Enthäutet, ohne Kopf und ohne Schwanz, wird er in Frankreich als Saumonette gehandelt. Das Fleisch ist fest, schmackhaft und demjenigen des →Dornhais ähnlich. (→Haie)

Katzenkraut : →Baldrian

Katzenminze (Echte -) : (*Nepeta cataria*) Mehrjähriges, 45 cm – 1 m hoch werdendes Kraut aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) mit weissen oder rosaroten Blüten und herzförmigen, aromatischen Blättern mit gezackten Rändern. Es wächst auf Schutt und an Zäunen. Katzenminze wird gern von Katzen gefressen, die sich richtiggehend an ihr berauschen. Die Blüten haben einen intensiven, minzig-würzigen Geschmack und sollten sparsam verwendet werden. Die Blüten von *Nepeta x faassenii* und *Nepeta racemosa* sind beide blaublühend; die *Nepeta cataria citriodora* hat cremig-rosarote Blüten. ☉ Alle Blüten der genannten Arten sind essbar. Zur Vorbereitung der Blüten müssen jedoch alle grünen Teile entfernt werden, sonst wird der Geschmack beeinträchtigt. Blätter und Stängel schmecken intensiver. Die Blüten der *Nepeta cataria* passen gut zu Nudelgerichten, Reis und jeder Art von Gemüse. Die Blüten von *Nepeta cataria citriodora* schmecken nach Minze, Thymian und Zitrone und passen ausgezeichnet zu Fischgerichten.

Katzenwels : (*Ictalurus*) Süsswasserfisch aus der Familie der Zwergwelse (*Ictaluridae*). K. aus dem Meer sind meist grösser und noch dunkler als die Süsswasser-K. Diese kleineren, braunschwarzen schuppenlosen Fische haben eine schleimigen Hülle. Ihre Grösse schwankt zwischen 25 und 80 cm. ☉ In Malaysia bevorzugt man die Zubereitung in einer pikanten Tamarindensauce. ☒ Sind in Flüssen und Seen in Thailand, Vietnam, Laos, Myanmar und Kambodscha anzutreffen. (→Fische; →Süswasserfische)

Kau Choi Kau (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gebratene Schnittlauchtaschen, gefüllt mit Garnelen, Schweinespeck und grünen sowie weissen Schnittlauch. ☒ China

Kaukasischer Salat : Scheiben von Auberginen, Tomaten und Zucchini, mit Knoblauch, Paprika, Salz, geriebenem Käse, Paniermehl und Öl im Ofen gebacken, mit Dill und Zitronensaft gewürzt, eiskalt serviert. ☒ Länder im Kaukasusgebirge zwischen Schwarzem und Kaspischem Meer.

Kava-Kava : (*Piper methysticum*) Aufrechter, 2 bis 3 m hoher, diözischer Busch aus der Familie der Pfeffergewächse (*Piperaceae*) mit grossen Blättern, 13 bis 28 cm x 10 bis 22 cm, mit tiefherzförmigem Grund und 9 bis 13 Hauptnerven, die unterseits schwach flaumig behaart sind. Nebenblätter sind ebenfalls gross, 45 bis 55 mm lang und 8 bis 20 mm breit. Zahlreiche kleine Blüten in ährenartigem Blütenstand von 3 bis 9 cm Länge. Es blühen nur die Blütenstände männlicher Pflanzen. Mächtige 2 bis 10 kg schwere, verästelte, sehr saftige Wurzelstöcke mit vielen Wurzeln. Es gibt zahlreiche Sippen, die sich morphologisch und biochemisch unterscheiden. Die Sippen dürfen auf Art und Intensität der Wirkung selektionierte Rassen darstellen. ✖ Heilmittel und Droge. Als homöopathisches Heilmittel gegen Depressionen, Spannungs-, Erregungs- und Erschöpfungszustände sowie Magenübersäuerung und Harnröhrenschmerz. Verbessert angeblich die Schlafqualität. Bei den Südseeinsulanern weit verbreitete Droge. Für die Zubereitung des „Kava-Trankes“ werden die getrockneten Rhizome in einem Mörser pulverisiert. Das Pulver wird in ein Baumwolltuch eingewickelt und anschliessend in einer wassergefüllten hölzernen Schale so lange ausgedrückt, bis das Wasser eine hellbräunliche Farbe angenommen hat. Volksmedizinisch werden auch die Blätter und Stängel der Pflanze eingesetzt. ☒ Neuguinea oder Neue Hebriden.

Kaviar : Fischrogen. Echter K. besteht ausschliesslich aus gesalzenem Störrogen. Essbar ist natürlich auch der Rogen einiger anderer Fischarten wie Lachs, Karpfen, Heilbutt, Weissfisch, Hering, Hecht oder Thunfisch, doch dürfen diese nicht als Echten K. verkauft werden (→Kaviar-Ersatz). Als Kaviar qualifiziert ist nur der Rogen des Störs. V.a. Lachsrogen wird fälschlicherweise häufig als „roter Kaviar“, bezeichnet. Bis zum Ende des 19. Jh. kam der K. v.a. aus den USA; aufgrund von Überfischung brach die dortige K.industrie jedoch weitgehend zusammen. Heute kommt der gesamte K. aus dem Schwarzen und (vor allem) aus dem Kaspischen Meer, wobei Russland und in geringerem Masse auch der Iran das Monopol besitzen. Wie Champagner hat K. einen hohen Prestigewert und teilt sich mit Safran und Trüffeln den Ruf, eines der teuersten Lebensmittel zu sein. Auch künftig wird K. eine Rarität bleiben, da er einer einzigen Fischart entstammt und nur während eines sehr begrenzten Zeitraums gewonnen werden kann. Störrogen wird den lebenden Fischweibchen entnommen, ehe diese zu laichen beginnen. Grösse, Geschmack und Farbe der Eier hängen von der jeweiligen Störart ab. Sie können golden, schwarz, braun, dunkelgrün oder grau sein. Sofort nach dem Schlachten werden dem Stör sorgfältig die Eier herausgenommen. In einem Zeitraum von etwa fünfzehn Minuten müssen über ein Dutzend getrennter Verfahren durchgeführt werden; dauert es länger, verschlechtert sich der Rogen dermassen, dass er nicht mehr zu Kaviar verarbeitet werden kann. Nachdem der Rogen von Spezialisten in kaltem Wasser gewaschen, gesiebt und nach Grösse, Farbe, Konsistenz und Ge-

schmack sortiert worden ist, salzt man ihn ein und lässt ihn reifen. Da die jeweilige Salzmenge die Qualität des K. bestimmt, wird das Einsalzen besonders streng überwacht. Am Schluss des Bearbeitungsprozesses wird der K. in Behälter gefüllt und gekühlt. Die Bezeichnung des Kaviars ist jeweils entweder auf der Etikette abgedruckt oder seitlich in den Blechdeckel eingestanz. In letzterem Fall werden folgende kyrillische Abkürzungen verwendet: 6 = Beluga; O = Ossietra, C = Sevruga. Für Iranische Produkte lässt sich der verwendete Kaviar-Typ zudem auch von der Grundfarbe der Etikette ableiten: Blau steht für Beluga, gelb für Ossietra und rot für Sevruga.

Beluga-Kaviar : Störrogen der Gattung *Huso huso* – *Acipenser huso*. Echter Kaviar der Superlative: der feinste, der teuerste und, mit 3,5 mm Durchmesser pro Korn, der grösste. Er besitzt eine zarte Schale und variiert in Farbe von Stahl- bis Silbergrau. Er kostet im Detailhandel zwischen CHF 320.00 und CHF 500.00 pro 100 g. (→Beluga; →Störe <Echte - >)

Calvisius-Kaviar : Öko-Kaviar vom Weissen Stör (*Acipenser transmontanus*) aus Aquakultur aus der lombardischen Po-Ebene; es ist ein grosskörniger Kaviar, der unter dem Label „Calvisius“ auf den Markt gebracht wird. 400'000 Störe bis zu 16 Jahren, in unzähligen Becken und Teichen nach Grösse sortiert, garantieren für Nachschub und bilden die Basis für den geplanten Ausbau der Fischfarm. Ein Teil der Störe bleibt am Leben; sie werden betäubt, aufgeschnitten und, nachdem der Rogen abgesaugt worden ist, wieder zugenäht. Anschliessend können die Muttertiere dann wieder normal im Wasser schwimmen - bis zum nächsten „Kaiserschnitt“. Der Preis im Detailhandel ist vergleichbar mit dem von Ossietra aus dem Wildfang. ✱ Zuchtstörkaviar hat - im Gegensatz zum Wildstörkaviar - ungesättigte Fettsäure: (→Störe <Echte - >)

Forellen-„Kaviar“ : Der präparierte Forellenrogen ist Kaviar-Ersatz, wird aber immer populärer. Der Rogen v.a. der grossen Exemplare, ist dem Lachsrogen geschmacklich durchaus ebenbürtig. Man kann ihn auch genauso verwenden. Wie beim echten Kaviar vom Stör schmeckt der frische, nur leicht gesalzene und nicht konservierte Forellen-Kaviarersatz am besten. (→Forellen)

Hessischer Kaviar : Öko-Kaviar eines sibirischen Zuchtstörs (*Acipenser baeri*) aus Aquakultur, der in Fulda im Bundesland Hessen gewonnen wird. Dieser Echte Kaviar wird seit 1996 „geerntet“. Unter Narkose wird dem Störweibchen der Rogen entnommen. Dieser Kaviar ist dem Ossietra ähnlich und im Nachgeschmack leicht nussig. Die Qualität des gefarmten Kaviars bleibt weitgehend konstant, es gibt keinen negativen, aber auch keine positiven Überraschungen. Der Fuldaer-Kaviar kostet zur Zeit rund CHF 200.00 pro 100 g. ✱ Zuchtstörkaviar hat - im Gegensatz zum Wildstörkaviar - ungesättigte Fettsäure. (→Stör <Sibirischer - >; →Störe <Echte - >)

Kaluga-Hausen-Kaviar : Rogen einer asiatischen Störgattung (*Huso dauricus* – *Acipenser dauricus*). Chinesischer Kaviar aus der Mandschurei, einst sehr preiswert, steigt heute an Ansehen und im Preis. Die Rogen des mandchurischen Störs sind zwar ebenso fein wie die aus dem Kaspischen Meer. Aber lange wurden sie nicht professionell gesalzen und konserviert, so dass das fertige Produkt nicht so körnig und schmackhaft wie der beste russische Kaviar war. Das änderte sich jedoch, als Geschäftsleute aus Hong Kong um 1983 den mandchurischen Kaviar (Kaluga) „entdeckten“. Sie führten moderne Verarbeitungsmethoden für die Fischeier ein und begannen sie zu exportieren. Möglicherweise findet man noch immer Märkte in Nordchina, wo Störrogen für ein paar Dollar das Pfund verkauft werden, da die Mandchus diese knackigen Rogen gern an ihr grünes Gemüse geben. (→Kaluga; →Störe <Echte - >)

Keta-„Kaviar“ : Wird der appetitlich-rote Rogen vom Keta-Lachs oder Chum Salmon aus dem Pazifik genannt. Es ist ein Kaviar-Ersatz. Das Rogenkorn ist besonders gross, aber sehr empfindlich. Kulinarisch und preislich ist der Keta-Rogen ein guter Kompromiss zwischen echtem Kaviar und Kaviarersatz. Zwar ist er teurer als der Seehasen-Rogen, aber doch viel billiger als der echte vom Stör. (→Lachs)

Ossietra-Kaviar : Störrogen der Gattung *Acipenser gueldenstaedti* – *Acipenser persicus* – *Acipenser nudiventris*. Echter Kaviar, der Favorit für die Kaviar-Kenner. Das mittelgrosse Korn ist deutlich kleiner als das vom Beluga, auch hartschaliger und unempfindlicher und von dunkler bis hellbrauner Farbe. Man sagt ihm einen nussartigen Geschmack nach, und tatsächlich ist sein sehr spezielles Aroma mit keinem der anderen Kaviarsorten vergleichbar. Ossietra-Kaviar stammt immer nur von einer der genannten Störarten; es handelt sich also nie um ein Gemisch von Kaviar verschiedener Arten. Er kostet im Detailhandel zwischen CHF 180.00 und CHF 280.00 pro 100 g. (→Ossietra; →Störe <Echte - >)

Seehasen-„Kaviar“ : Der Rogen vom Seehasen (*Cyclopterus lumpus*). Er ist preislich der günstigste aller Kaviarersatz-Sorten; er wird unter verschiedenen Bezeichnungen gehandelt. Der Rogen ist feinkörnig und fest. Er kommt, stark eingesalzen, aus Island, Norwegen oder Dänemark, wird dann schwarz oder rot eingefärbt und gewürzt. Der Seehasen-Kaviarersatz wird v.a. als Dekorationsmittel in der kalten Küche verwendet. (→Seehase)

Sevruga-Kaviar : Störrogen der Gattung *Acipenser stellatus*. Echter Kaviar. Der Kaviar ist sehr dünn-schalig und entsprechend empfindlich, doch Kenner loben sein besonders kräftiges und würziges Aroma. Er ist mittel- bis stahlgrau; die Farbe hat jedoch keinerlei Einfluss auf den Geschmack des Kaviars. Sein Preis im Detailhandel liegt zwischen CHF 160.00 und CHF 240.00 pro 100 g. Dient auch zur Produktion des Kaviarextraktes. (→Sevruga; →Störe <Echte - >)

Sterlet-Kaviar : Störrogen der Gattung *Acipenser ruthenu*). Eher seltener, feinkörniger Echter Kaviar, mit fruchtigem, aromatischem Geschmack. (→Sterlet; →Störe <Echte - >)

Sturia-Kaviar : Öko-Kaviar eines sibirischen Zuchtstörs (*Acipenser baeri*) aus Aquakultur, der in Südfrankreich (Aquitaine) gewonnen wird. Dieser Echte Kaviar ist eine Weltneuheit. Die Grösse des Kornes beträgt durchschnittlich ca. 2,5 bis 2,8 mm, sein Geschmack ist lieblich und erinnert an Nüsse. Er ist dem Beluga-Kaviar absolut ebenbürtig. Das Korn ist weich und geschmeidig. ✖ Zuchtstörkaviar hat - im Gegensatz zum Wildstörkaviar - ungesättigte Fettsäure. (→Stör <Sibirischer - >; →Störe <Echte - >)

☉ K. wird im Ganzen oder - bei reiferen Eiern - gepresst in Gläsern und Metallgefässen verkauft. K. in Spitzenqualität enthält 3,5 bis max. 5 % Salz und wird als Malossol (russ.: „leicht gesalzen“) angeboten, gepresster Kaviar heisst Pajusnaja und enthält bis 10 % Salz. K. sollte nie gekocht und immer kühl, aber nicht eingefroren aufbewahrt werden. Am besten stellt man den K.behälter auf Eis an die wärmste Stelle des Kühlschranks und nimmt ihn 15 Minuten vor dem Anrichten heraus. K. wird meist „pur“ oder mit 1 - 2 Tropfen Zitronensaft zu Toast und Butter serviert. In Russland isst man dazu gerne Bliny (kleine Buchweizenpfannkuchen) mit saurer Sahne und trinkt dazu Wodka. Niemals mit Silber oder Edelstahl an den K. gehen! Denn Silber oxidiert und verleiht dem K. einen fischigen Geschmack. Auch mit Edelstahl sollte er nicht in Berührung kommen. Man verwendet geschmacksneutrale Bestecke aus Perlmutter, Horn, Schildpatt und sogar Holz, aber auch aus Gold. ✖ K. enthält pro 100 g 16 % Fett und hat 270 Kalorien. Der Eiweissgehalt liegt zwischen 25 und 30 %. K. ist reich an Vitamin A und B12 sowie Magnesium, Eisen und Natrium. (→Störe <Echte - >)

Kaviar (Echter -) : Als Echter K. qualifiziert ist ausschliesslich der gesalzene Rogen des Störs. (→Kaviar)

Kaviar-Ersatz : Die unbefruchteten nicht abgelaichten essbaren Eier (Rogen) weiblicher Fische, auch der Krustentiere, wie Forelle, Hecht, Heilbutt, Hering, Karpfen, Lachs, Seehase, Thunfisch, Weissfisch usw., doch darf dieser Rogen nicht als (echter) Kaviar verkauft werden. (→Kaviar; →Rogen)

Kayu Manis (indon.) : →Zimt

Kebap (türk.) : Allgemein gebratenes Fleisch, insbesondere scharf gewürzte, am Spieß gebratene, auch im Ofen gebratene, im Topf gebratene, geschmorte Stücke Fleisch, auch Speck, Geflügel, Meerestiere und/oder Gemüse (Paprikaschoten, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln u.ä.), Pilze. ☒ Türkei, Kleinasien bis Indien. (→Schaschlik)

Kecap (indon./mal.) : Sammelbegriff für indonesische Würzsauces aus fermentierten Sojabohnen; dient als Basisgewürz für alle indonesischen Saucen und Marinaden. Die Briten haben das indonesisch-chinesische Wort aus Malaysia mitgebracht und bei uns eine inzwischen in aller Welt berühmt gewordene Tomatensauce (→Ketchup) danach benannt. Bei der indonesischen Würzsauce handelt es sich jedoch nicht um eine Tomatensauce. ☒ Indonesien, Malaysia

Kecap Asin (indon./mal.) : Salzige, würzige Sojasauce.

Kecap Benteng (indon./mal.) : Dicke Würzpaste aus Sojasauce mit Gewürzen.

Kecap Ikan Petis (indon./mal.) : Indonesische Fischsauce.

Kecap Manis (indon./mal.) : Dickflüssige, dunkle und süsse Sojasauce. Hält sich fast unbegrenzt. Sollte aber immer erst am Ende des Kochvorgangs zugefügt werden, da sie leicht anbrennt.

Kecap Taoco (indon./mal.) : Sauce aus gepressten Sojabohnensprossen.

Kedondong (indon.) : Mangoähnliche südostasiatische Baumfrucht; →Balsampflaume

Keem (kor.) : Dunkelroter Seetang; →Algen

Keema curry (engl.) : Lammhack-Curry; kann statt mit (chinesischen Eier-)Nudeln auch mit indischem Fladenbrot serviert werden. ☒ Indien

Keem Kui (kor.) : Gerösteter Seetang, gewürzt mit Sesamöl und Salz; als Beilage. ☒ Korea

Kefe, Zuckererbse : (*Pisum sativum* var. *saccharatum* var. *macrocarpon*) Unreif geerntete Gemüseerbse aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*), deren zarte, süssliche Samen samt Hülse im ganzen roh wie auch (kurz) gedämpft, gekocht oder sautiert geniessbar sind. (→Erbse; →Gemüse)

Kefir : Wird aus Vollmilch oder teilentrahmter Milch hergestellt, der sowohl verschiedene Bakterienarten (etwa *Lactobacillus caucasicus*, *Lactobacillus casei*, *Streptococcus lactis* und *Streptococcus diacetylactis*) als auch Hefepilze (*Saccharomyces kefir* und *Candida kefir*) zugesetzt werden. Während die Bakterien ähnlich wie beim Joghurt den Milchzucker in Milchsäure umwandeln und damit den joghurtähnlichen Geschmack verursachen, wandeln die Hefepilze den Milchzucker gleichzeitig in Kohlendioxid und Alkohol um, wobei Alkoholgehalt und Konsistenz des Endprodukts von der Dauer des Gärprozesses abhängen. Der leicht moussierende Kefir hat einen pikanten, leicht bitteren Geschmack; sein Alkoholgehalt liegt bei 1 - 2 %. ☹ Kann wie Joghurt verwendet werden. Kalt mit Pfefferminzblättern oder Früchten serviert ist der leicht prickelnde K. eine Köstlichkeit für warme Sommertage. Ist v.a. in Osteuropa, Russland und im Nahen Osten ein beliebtes Getränk. ✖ K. hat unter gesundheitlichem Aspekt betrachtet eine besondere Bedeutung für alle Menschen, die an einer Lactoseunverträglichkeit leiden, denn für sie ist K. besonders gut verträglich. Sein Vitamin-B-Gehalt ist deutlich höher als der von Milch. ☒ Kaukasus, Russland, Naher Osten, Zentralasien. (→Joghurt)

Kegelblume : Mehrjährige, blütentragende Heilpflanze; →Sonenhut

Kehlen : Verfahrensweise beim Ausnehmen von (Hering-)Fischen. Der Fisch wird durch einen Schnitt zwischen den Kiemen ausgenommen. Dabei bleibt ein Teil der Bauchspeicheldrüse im Fisch. Deren Enzym lässt den Fisch zusammen mit Salz zum →Matjes reifen.

Keimlinge : Die sich nach dem Durchbrechen oder Abwerfen der Samenschale entwickelnde, noch vom Samengewebe zehrende junge Pflanze mit zunehmendem Nährwert. ☹ Zart und wohlschmeckend für Salate, Gemüse, Zutat für Curry- und Reisgerichte usw. ✖ Reich an Ballast-, Mineralstoffen und Vitaminen, gesund und schadstofffrei. (→Sprossen)

Kelapa (indon.) : Geraspelte frische Kokosnuss. Statt dessen kann man auch getrocknete Raspeln nehmen; sie müssen jedoch mit Wasser und Milch befeuchtet werden. ☒ Indonesien

Kelp (engl.) : (*Macrocystis pyrifera*) Der schnell wachsende, riesige Seetang aus der Familie der Braunalgen (*Phaeophyceae*) ist die grösste Algenart und kann eine Höhe von bis zu 60 m erreichen. Wird oftmals auch mit dem →Kombu, einer beliebten japanischen Braunalgengattung, verwechselt. ☹ Die riesigen Wedel sind reich an Alginsäure, die auch in anderen Braunalgenarten enthalten ist und in Verbindung mit Wasser äusserst zähflüssig wird. Alginat, das Salz der Alginsäure, wird in der Nahrungsmittelindustrie als Lebensmittelzusatz zum Andicken sowie als Stabilisator und Emulgator verarbeitet. Alginat wird ausserdem für Medikamente verwendet und für die Herstellung von Papier, Stoffen, Farbe und Kosmetikartikeln. ✖ K. enthält besonders viel Jod. Ihr gesundheitlicher Wert ist daher umstritten. ☒ V.a. an der Pazifik- und Atlantikküste der nördlichen Hemisphäre. (→Algen; →Braunalgen)

Kelp greenling (engl.) : Pazifischer Speisefisch: Tanggrünling; →Grünlinge

Kelubi : Schlangenhautfrucht, schuppenartige Palmenfrucht; →Salak

Keluwek, Kluwek (indon.) : →Pangibaumsamen

Kemirinnuss, Lichtnuss, Kandelnuss : (*Aleurites moluccana*) Frucht des Kerzennuss- oder Bankulnussbaums, eines tropischen Wolfsmilchgewächs (*Euphorbiaceae*); harte, trockene, cremefarbige Nuskerne (Samen) von mandelartigem Geschmack, in ihrer Erscheinung der Macadaminuss oder der Haselnuss ähnlich. Die Früchte wachsen büschelweise und haben eine recht dicke Schale. ☹ Sie werden zuvor geröstet und dann gemahlen. Sehr öhlhaltig, werden in kleinen Mengen zerstoßen, geröstet, gemahlen und zum Binden und Aromatisieren von Saucen, Currys usw. benutzt. Kann nur bedingt durch rohe Cashewnüsse, Macadamias oder Paranüsse ersetzt werden. ✖ Die K. dürfen nicht roh gegessen werden, da ihr Öl giftig ist. Gekocht sind sie unproblematisch. ☒ Australien; ist in Indonesien (insb. auf den Molukken) weit verbreitet.

Kempferia Galanga : Ingwergewächs; →Fingerwurz

Kencur (indon.) : Kleine →Galgantwurz

Keniabohne : (*Phaseolus vulgaris* ssp. *vulgaris*) Frucht einer krautigen Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*), die man isst, bevor die Samen reifen; die Schoten sind dann noch zart und fleischig. Die Bohne ist maccaronidünn, fadenfrei und ist kräftig grün wie Buschbohnen. ☹ Die K. braucht man nicht zu blanchieren. Sie sind so zart, dass man sie im Wok mit anderen Ge-

müestreifen gar braten kann. Sie schmecken sehr gut zu asiatischen Gerichten. ☒ Ursprünglich Süd- und Mittelamerika. (→Bohnen)

Kentjur (indon.) : →Fingerwurz

Keora (ind.) : Pandanus; →Schraubenbaum

Kepel : (*Stelechocarpus burahol*) Immergrüner, bis 25 m hoher Baum aus der Familie der Schuppenapfelgewächse (*Annonaceae*). Er trägt stammbürtige, runde oder breit-eiförmige Beerenfrüchte. Sie weisen eine schwache Längsnaht auf, sind in einen kurzen Hals verschmälert, bis 6 x 4,5 cm gross und bis 8 cm lang gestielt. Ihre etwa 1 mm dicke, braune Schale ist ledrig und rau. Das zur Reife hellorange, saftige, aromatische Fruchtfleisch umschliesst 4 - 6 ovale, verflachte, ungeordnet quer in der Beere liegende, etwa 1,5 x 3 cm grosse, braune Samen. ☉ Die schmackhafte Pulpe reifer Früchte wird roh als Obst gegessen. ✕ Der Fruchtsaft wirkt desodorierend und verbreitet auf dem Körper Veilchengeruch. Der Verzehr der Beeren verursacht vorübergehende Sterilität bei Frauen. In seiner Heimat auf Java ist der Baum traditionell der Sultansfamilie von Yogyakarta vorbehalten, um seine Früchte als Obst, Kosmetikum und Mittel zur Empfängnisverhütung zu verwenden. ☒ Java; wird in SO-Asien und N-Australien, als Rarität auch in Florida und Mittelamerika angebaut.

Kepiting (indon.) : Mangrovenkrabbe; →Schwimmkrabben

Kepulaga (indon.) : Gewürz; →Kardamom (Echter -)

Kerbel : (*Anthriscus cerefolium*) Einjährige Würzpflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Sie hat eine gewisse Ähnlichkeit mit der Petersilie, die eng mit ihm verwandt ist, hat jedoch ein feineres Aroma, und auch das Grün ist etwas zarter als das der Petersilie. Der K. hat eingekerbte grüne Blätter und doldenförmig angeordnete kleine weisse Blüten, aus denen sich schmale dunkle Samen entwickeln, die jedoch nicht verwendet werden. Die zwischen 20 und 65 cm hohe Pflanze ist vor der Blüte am aromatischsten. K. hat ein besonders feines Aroma, das ein wenig an Anis erinnert. ☉ K wird wie Petersilie verwendet, die er auch sehr gut ersetzen kann. Neben Petersilie, Estragon und Schnittlauch gehört er zu den Kräutern die in der französischen Küche als Fines herbes bezeichnet werden. Er wird vor allem zum Würzen von Suppen, Vinaigrettes, Saucen, rohem Gemüse, Omeletten, Eintöpfen, kalten Gerichten und Fisch verwendet. Aufgrund seines überaus leicht flüchtigen ätherischen Öls verliert K. sein Aroma schnell, sobald er gekocht oder getrocknet wird. Er sollte deshalb so frisch wie möglich verwendet werden; am besten fügt man ihn klein geschnitten erst kurz vor dem Servieren hinzu. Um das feine Aroma zu erhalten, sollte K. ausserdem möglichst nicht mit zu viel Öl vermischt werden. ✕ K. enthält viel Vitamin C, wirkt magenstärkend, blutreinigend und entwässernd. Für einen Tee übergiesst man 1 EL getrocknete K.blätter mit ¼ l kochendem Wasser und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. ☒ Russland und Zentralasien; wird heute weithin angebaut.

Kernkeule : (*Cordyceps sinensis*) Kleiner, im Erdreich vorkommender Parasiten-Pilz aus der Familie *Clavicipitaceae* der zur Gattung der Schlauchpilze gehört. Im Westen wird er als ungeniessbar eingestuft. ✕ Nach der Chinesischen Naturheilkunde stärkt der Pilz jedoch Nieren und Lunge, kuriert Nachtschweiss und wirkt kräftigend. (→Pilze)

Kernobst : Äpfel, Birnen u.a. (→Obst, Früchte, Beeren)

Kernschinken, Keulenschinken, Kronenschinken, Papenschinken : Aus der Unter- oder Oberschale der Schweinekeule; →Rollschinken. (→Schinkenerzeugnisse)

Keroncho, Belangkas (mal.) : Schwertschwanzart; →Pfeilschwanzkrebs, Molukkenkrebs

Kerzennuss : →Kemirinnuss. Der deutsche Name rührt daher, dass die Nüsse, wenn sie mit der Faser eines Bananenblattes umwickelt werden, eine einfache Kerze abgeben, denn ihr Kern ist wachsähnlich und reich an Öl.

Kesar (ind.) : →Safran

Kesarache Bathe (ind.) : Süßspeise aus in geklärter Butter (Ghee) angeschwitztem Reis mit Orangenfilets, Rosinen und Zucker, mit Safran und Mandelstiften. ☒ Indien

Kespari (ind.) : →Kichererbse

Keta-Lachs : Pazifischer Lachs; →Lachs

Ketam Batu (mal.) : Mangrovenkrabbe; →Schwimmkrabben

Ketambilla, Ceylon-Stachelbeere : (*Dovyalis hebecarpa* syn. *Arberia gardneri*) Reich verzweigter, immergrüner Strauch oder kleiner Baum aus der Familie der *Flacourtiaceae*-Gewächse bis 6 m Wuchshöhe mit langen, meist dornigen Ästen. Die Sträucher tragen breit-rundliche, etwa 1 cm lang gestielte, stammbürtige, hängende Beerenfrüchte von bis zu 1,5 x 2,5 cm Grösse. Die 1 mm dicke, derbe Schale der Früchte sind himbeerrot mit orangegelben Pünktchen bis dunkel-violett, matt und fein samtig. Um den Stielansatz bleiben die bis 6,5 mm langen, lanzettlichen aufwärts gebogenen Kelchblätter als auffällige grüne Krone erhalten, die am Grund verwachsen und von einem dicklichen Ring umgeben sind. Das Fruchtfleisch ist sehr saftig, glasig, von gleicher Farbe wie die Schale und sauer-aromatischem Geschmack, der dem von Stachelbeeren ähnelt. In der Pulpe liegen wenige dreikantige, gelbliche, bittere Samen, die bis 6 x 5 mm gross sind. ☹ Die sauren Früchte werden aus der Hand, v.a. aber gezuckert als Obst und Dessert gegessen. Sie ergeben schmackhaften Fruchtsaft, Gelee und Marmelade. ☒ SO-Asien; wird auf den Philippinen, in Florida, auf den Antillen sowie in Mittelamerika angebaut.

Ketan (indon.) : Klebreis; →Reis

Ketchup (engl.) : Dickliche Würzsauce, meist aus Tomatenmark als Basis (→Tomato-Ketchup), aber auch mit Curry, Gewürzkräutern, Paprika, Zwiebeln, mit Gewürznelken, Ingwer, Knoblauch, Muskat, Weinessig, Zitronensaft, Selleriesalz, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker und Bindemitteln, ohne Aroma- und Konservierungsstoffe hergestellt; fruchtig süss bis pikant oder süßsauer. ☹ Passt zu Grillfleisch, Hackfleisch und Geflügel sowie zu Meeresfrüchten, Gemüse und Saucen, Pommes Frites usw. ☒ Die Briten haben das indonesisch-chinesische Wort Kecap aus Malaysia mitgebracht. Bei der indonesischen Würzsauce handelt es sich jedoch nicht um eine Tomatensauce, sondern ist der Sammelbegriff für indonesische Würzsaucen aus fermentierten Sojabohnen. (→Kecap)

Ketosen : Monosaccharide, die eine Ketongruppe enthalten, z.B. Fructose

Kettenhecht : Süsswasserfisch; →Hechte

Ketumbar (indon./mal.) : Würzpflanze; →Koriander

Ketumbar Java (indon./mal.) : Langblättrige Würzpflanze; →Koriander (Langer -)

Ketupat (mal.) : Kunstvoll geflochtene Kistchen aus den Streifen junger hellgrüner Kokospalmblätter, zum Einpacken und Kochen von Reis. ☒ SO-Asien

Keulenschinken, Kernschinken, Kronenschinken, Papenschinken : Aus der Unter- oder Oberschale der Schweinekeule; →Rollschinken. (→Schinkenerzeugnisse)

Keun Chai (thai.) : →Staudensellerie

Kewra (thai.) : Männliche gelbe Pandanusblüten; →Schraubenbaum

Kewra-Extrakt : Ein betörend duftendes ätherisches Öl, das aus den männlichen Blüten des Schraubenbaumes (*Pandanus odoratissimus* syn. *P. odoratus*) - einer kaktusähnlichen Palmenart - gewonnen wird. ☹ In der indischen und südostasiatischen Küche wird das Öl hauptsächlich zum Parfümieren von Süßspeisen verwendet. Die Essenz ist sehr konzentriert, so dass ein Tropfen davon für ein Gericht meist genügt. Man bekommt K. in asiatischen Lebensmittelgeschäften. ✖ Das Öl wird in der indischen Medizin als Stimulans verabreicht. ☒ Indien, SO-Asien. (→Schraubenbaum; →Ätherische Öle)

Kha (thai.) : Ingwergewächs; Grosse →Galgantwurzel

Khaa (kamb.) : Ingwergewächs; Grosse →Galgantwurzel

Kha Haeng (thai.) : Ingwergewächs; Getrocknete →Galgantwurzel

Khakipflaume : Tropische, rote Baumfrucht; →Kaki

Khamir (ind.) : Treibmittel aus Mehl, Joghurt und Zucker. ☒ Indien

Khanom Chiin (thai.) : Nest aus Reismudeln

Kha Orn (thai.) : Frische →Galgantwurzel

Khao (thai.) : Sammelbegriff für →Reis

Khao Griab Paak Maw (thai.) : Kleine gefüllte Teigtaschen, die in Bangkok zu jeder Tageszeit auf den Strassenmärkten feilgeboten werden. ☒ Thailand

Khao Hom Malii (thai.) : nach Jasmin duftender Reis

Khao Man (thai.) : Kokosreis; man serviert ihn gewöhnlich mit Papayasalat (Som Tam Esan) und getrockneten Garnelen. Diese Zubereitungsart gehört zur feinen Thai-Küche und wird ausschliesslich mittags serviert. ☒ Thailand

Khao Neow, Khao Niaow (thai.) : Gedämpfter Klebreis; →Reis

Khao Niaow Ma-Muang (thai.) : Klebreis mit Mango; ein beliebtes thailändisches Dessert, die Kombination von Klebreis, frischen Mangos und Kokossahne. ☒ Thailand

Khao Olook Gapi (thai.) : Gebratener Reis mit Garnelenpaste. Die salzige Garnelenpaste (Gapi), der dieser gebratene Reis sein einzigartiges Aroma verdankt, ist eine wesentliche Zutat in vielen thailändischen Rezepten. ☒ Thailand

Khao Phad (thai.) : gebratener Reis

Khao Phoune (kamb.) : Sättigendes und köstliches Mahl, bestehend aus Reisvermicelli, einer Auswahl von rohen Salaten, einem Schälchen Fischeis und einer zerstampften roten Chilischote; dazu eine dampfende Schüssel mit einer auf Fisch basierenden dicken Sauce, Kokosnusscreme und püriertem Fisch sowie Fleischwürfeln oder -bällchen. Auch das zarte Innere junger Bananenknospen oder -blüten ist ein wichtiger Bestandteil der grünen Beilage. Wird überall in den Essbuden an den Strassen und auf Märkten angeboten. ☒ Kambodscha

Khao Plao (thai.) : gedämpfter Reis

Khao Soi (thai.) : Frische Eiernudeln an einer würzigen Currysauce mit Rindfleisch. ☒ N-Thailand

Khao Suay (thai.) : Gedämpfter Jasmin-Duftreis, Langkornreis; →Reis

Kha Pon (thai.) :Pulver der →Galgantwurzel

Khas Khas (ind.) : Weisse →Mohnsamen

Khe (viet.) : Sternfrucht; →Karambole

Kheer (ind.) : Indischer Reispudding aus Langkornreis, Milch, Zucker, Rosinen, meist mit getrockneten Aprikosen, Kardamom, Mandelsplintern, Gewürznelken oder Zimt und Rosenwasser zubereitet. K. wird mehrere Stunden gekocht, so dass die Reiskörner aufgehen und der Pudding die Konsistenz einer dicken Creme bekommt. ☒ Indien

Khing (thai.) : →Ingwerwurzel

Khoa (ind.) : Einkochte, flockig gewordene Vollmilch; →Mawa

Kholombo Masala (ind.) : Diese Mischung ist ein hellbraunes Pulver, dessen Aroma an Holzrauch erinnert. Es gibt den Speisen ein Aroma, wie es Fleisch auf dem Holzkohlegrill bekommt. Es schmeckt scharf mit bitterem Nachgeschmack. Es wird immer mit Tamarinde verwendet. Die Mischung besteht meistens aus Koriandersamen, getrockneten Curryblättern, Kreuzkümmelsamen, Nelken, schwarze Pfefferkörner, Zimtstangen, getrocknete Kokosnuss, halbierte Kichererbsen, halbierte schwarze Linsen, Sonnenblumenöl. Alle Zutaten werden in heissem Öl gebraten, bis die Hülsenfrüchte dunkelbraun sind und sich ein reiches Holz-

rauch-Aroma entfaltet. Das Pulver bekommt man fertig nur in Konkani-Läden und davon gibt es nur wenige ausserhalb Indiens. ☒ W-Indien

Kho Qua (viet.) : Bittermelone; →Bittergurke

Khubani (ind.) : →Aprikose

Khus Khus (ind.) : Schlafmohn; helle →Mohn(samen)

Kichererbse : (*Cicer arietinum*) Samenfrucht einer einjährigen, krautigen buschigen Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*), die eine Wuchshöhe von 20 - 90 cm erreicht. Die kurzen, prallen Hülsen der K. sind in der Regel 2 - 3 cm lang und enthalten 1 - 4 rundliche, unregelmässig geformte Samen mit einem Durchmesser von gut 1 cm. Diese sind je nach Sorte beige, schwärzlich, grün, gelb, rötlich oder bräunlich gefärbt und unterscheiden sich durch ihre mehr oder weniger teigige Beschaffenheit sowie durch ihren Geschmack, der bei einigen Sorten eine nussige Note hat. K. werden zum Teil geerntet, bevor die Hülsen ausgereift sind, und frisch wie grüne Bohnen zubereitet. Voll ausgereift geerntete frische oder getrocknete K. sind um einiges härter und werden wie andere Hülsenfrüchte verwendet.

Gelbe Kirchererbse : (*Cicer arietinum*) Die Gemeine oder Bengalische K. wird ausnehmend häufig in Indien angebaut. Der buschige Strauch trägt Schoten mit jeweils 2 bis 3 Samen. Im Frühwinter werden die reifen braunen Schoten gepflückt. Samen, also die K., werden entnommen, ganz gelassen, gespalten oder zu Mehl gemahlen. Wenn sie halbiert sind, ähneln die mattgelben K. gelben Linsen, sie sind aber grösser und rauer und schmecken bedeutend kräftiger. Aroma und Geschmack sind nussig. ☹ Alle Hülsenfrüchte verursachen Blähungen, aber K. am meisten, deshalb gibt man möglichst eine grosse Prise Asant daran. K. werden auf viele Arten zubereitet – mit Zwiebeln, Gewürzen, Tamarinde oder Knoblauch oder für Kababs un Koftas mit Fleisch. Man verwendet sie mit Gemüse, vor allem Kürbissen, in würzigen Currys mit Fleisch wie Dal Gosht oder in Süssspeisen. Mit Palmzucker gekocht und zu einer Paste zermahlen, verwendet man sie in Maharashtra zur Füllung von Puranpoli (Pfannkuchen). Kichererbsenmehl ist ebenfalls eine vielseitige Zutat.

Schwarze Kichererbse : (*Cicer arietinum*) Die schwarzen K., die man im Zentrum und an der Küste Indiens findet, werden in vielen indischen Sprachen als wilde Erbsen bezeichnet. Sie wachsen wie grüne Erbsen in Schoten auf kleinen Büschen. Wenn im Winter die Schoten reif sind, werden sie gepflückt und in der Sonne getrocknet, bis sie braun sind. Diese Varietät der häufigeren weissen Kichererbse ist dunkelbraun, klein, hart und vollkommen rund und glatt. Die Erbsen haben ein starkes, erdiges Aroma, das an schweren, schwarzen, vom Monsunregen durchdrängten Boden erinnert. Sie besitzen eine dicke Haut und einen angenehm nussigen Geschmack. ☹ Schwarze K. müssen vor dem Kochen über Nacht eingeweicht werden. Zum Keimen erst einweichen, dann abgiessen und acht Stunden in einem feuchten Tuch aufhängen. Man kann sie gut im Dampftopf garen. Mit Ingwer, Knoblauch, Kokosnuss und Gewürzen werden die K. zu einer dicken, suppiggen Konsistenz verkocht und mit Brot oder einfachem, gekochtem Reis serviert. Das Curry wird durch nach Belieben zugegebene rote Chilischote scharf. Diese Erbsen färben die Kochflüssigkeit und machen ein Curry üppig und braun.

Weisse Kichererbse : (*Cicer arietinum*) Die weissen (kleinsamigen) K. wachsen, wie alle Hülsenfrüchte, in Schoten an kleinen, buschigen Pflanzen. Sie gedeihen im kühlen Klima und man baut sie in Indien häufig in den kühlen, trockenen Indus- und Gangesebenen an. Die Schoten werden im Winter geerntet, getrocknet und gedroschen. Diese Erbsen sind klein, hart, cremeweiss und können halbiert werden. K. allein haben wenig Duft oder Geschmack, aber mit Gewürzen zusammen gekocht erhalten sie einen nussigen, cremigen Geschmack. ☹ Getrocknete K. müssen wenigstens acht Stunden eingeweicht werden, dabei verdoppeln sie ihre Grösse. Vor ihrer Verwendung in Currys, Salaten, Reis-Pulaos oder Chutneys muss man sie ausserdem weich garen. Weisse K. passen sehr gut zu Knoblauch, Zwiebeln und Tomaten und geben jedem Gericht eine dicke, cremige Konsistenz. Auch für Salate, die Joghurt enthalten, für frische grüne Salate und Gemüse oder Reis eignen sie sich gut. Sie werden mit Paprikaschoten, Tomaten und Gewürzen zu einem trockenen Gericht mit Reis und Linsen kombiniert.

☹ K. werden getrocknet oder vorgegart als Konserve angeboten. Getrocknete K. werden vor der Zubereitung 12 - 16 Stunden zugedeckt in Wasser eingeweicht und anschliessend im Einweichwasser gegart. Neben der grünen Bohne ist die K. eine der vielseitigsten Hülsenfrüchte und findet in Vorspeisen, Suppen und Hauptgerichten Verwendung. Gegart schmeckt sie kalt in gemischten Salaten oder auch püriert in verschiedenen Arten. K. werden ausserdem geröstet oder zu Mehl gemahlen, aus dem vorwiegend Fladenbrot und -kuchen sowie Frittierteige hergestellt werden. K.mehl ist auch eine der Hauptzutaten in der indischen Küche. Geröstete gesalzene oder ungesalzene K. sind eine leckere Knabberlei. Darüber hinaus kann man K. keimen lassen und die Keimlinge als Zutat in gemischte Salate geben. Getrocknete eingeweichte K. benötigen eine Garzeit von 1 Stunden. ✖ K. enthalten sehr viel Folsäure und Kalium, viel Magnesium, Phosphor, Zink und Kupfer sowie etwas Vitamin B1, Nikotinsäure, Vitamin B6 und Kalzium. Ausserdem sind sie reich an Ballaststoffen und Eiweiss, dem jedoch bestimmte essenzielle Aminosäuren fehlen. K. wirken harntreibend, magenstärkend und darmreinigend. ☒ Mittlerer Osten (diente schon vor mehr als 7'000 Jahren als Nahrungsmittel); gelangte

vor 5'000 Jahren in den Mittelmeerraum, wurde schon vor 4'000 Jahren auf dem Indischen Subkontinent angebaut, wird nebst den Ursprungsländern mittlerweile auch in China und Mexiko angebaut.

Kichererbsenmehl : Mahlprodukt aus der →Kichererbse. Viele Menschen in Indien kaufen halbierte Kichererbsen, reinigen sie und bringen sie zum Mahlen zur nächsten Mühle. K. hat eine unverkennbare mattgelbe Farbe und eine matte Struktur. Sein Aroma ist erdig und trocken, sein Geschmack angenehm, ziemlich nussig und schwer. ☹️ Aus K. können Currys, Beignets und Süssspeisen zubereitet werden. Mit Joghurt, Curryblättern und Gewürzen gemischt, gibt es das köstliche Kadhi aus Gujarat. Mit Zwiebelscheiben oder Gemüse, gewürzt mit Kreuzkümmel und Ajowan und fritiert, findet man es auf der ganzen Welt in Zwiebel- oder Gemüse Bhajis.

Kidneybohne : (*Phaseolus vulgaris* ssp.) Frucht einer einjährigen krautigen Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*), die an Stangen oder Netzen gezogen werden. Die Bohnen liegen in Schoten, die reif gepflückt und in der Sonne getrocknet werden. Oder man belässt sie zum Trocknen an der Pflanze. Die trockenen Schoten werden gedroschen. K. sind fester Bestandteil einiger Länderküchen Indiens. Gute K. sind gross, tief kastanienbraun und bis zu 1,5 cm lang. Sie verleihen ihre Farbe auch dem Gericht, in dem sie gekocht werden. Die Bohnen besitzen ein starkes nussiges Aroma und einen vollen Geschmack mit Biss. Die Haut ist dick und hat einen leicht süssen Nachgeschmack. ☹️ Die Bohnen verarbeitet man zu Chili con carne und zu vielen bekömmlichen Suppen und Eintöpfen. Das Einweichen und Kochen der roten K. wird immer wieder diskutiert, da sie ein giftiges Harz enthalten, das durch leichtes Kochen nicht zerstört wird. Um ganz sicher zu gehen: Die Bohnen acht bis zehn Stunden in Wasser einweichen, bis sie ihre Grösse verdoppelt haben. Dann gründlich garen, am besten sollten sie zwölf Minuten kochen. Indische Hausfrauen garen diese Bohnen im Dampftopf, um sicher zu sein, dass sie douch sind. K. passen gut zu Lamm, Zwiebeln und Tomaten, ausserdem in Salate oder zu Gemüse. ☒ Ursprünglich Mittel- und Südamerika. (→Bohnen)

Kiefern-Steinpilz : (*Boletus pinophilus*) Speisepilz der Gattung Dickröhrlinge (*Boletus*) aus der Familie *Boletaceae*, der bis zu 25 cm hoch wird und grossen dickfleischigen, festen Stiel und ebensolchen dickfleischigen 8 – 20 cm breiten Hut hat. Die Farbe des Hutes ist dunkel rotbraun, seltener auch fast leuchtend rot. Die Röhren der jungen Pilze sind weisslich bis cremefarben, dann olivgelb. Stiel hell beige bis rotbräunlich, vollständig weiss genetzt. Geruch im Schnitt wie zerdrücktes Gras. Das Fleisch ist weiss. ☹️ Es ist ein sehr guter Speisepilz und eignet sich für alle Zubereitungsarten, auch zum Trocknen. (→Steinpilze)

Kiku (jap.) : Die getrockneten Blätter der →Chrysantheme werden in Japan als Gemüse verwendet.

Kilaw (phil.) : Salat aus mit Limettensaft mariniertem rohen Fisch. Die Säure bewirkt, dass der Fisch weiss und undurchsichtig wird und wie gekochter Fisch aussieht. Diese Technik wird auch in Mexiko und auf Tahiti angewendet. ☒ Philippinen

Kilojoule (engl.) : Masseinheit zur Energieberechnung von Nahrungsmitteln, die offiziell seit 1977 die Kalorie ersetzt. Da sie jedoch nie populär wurde, wird die Energiemenge auch heute noch zusätzlich in Kilokalorien angegeben. 1 Kilojoule (kJ) entspricht 4,185 Kilokalorien (kcal). (→Energie; →Grundumsatz; →Joule; →Kalorie; →Kilokalorie; →Leistungsumsatz)

Kilokalorie : Masseinheit, die angibt, wieviel Energie ein Lebensmittel oder ein ganzes Gericht liefert. Diese Menge errechnet man aus den Grundbestandteilen der Nahrung: 1 Gramm Kohlenhydrate und 1 Gramm Eiweiss liefern je 4,1 Kilokalorien (kcal), 1 Gramm Fett enthält 9,3 kcal. Vitamine und Mineralstoffe sowie einige Ballaststoffe enthalten keine Kalorien. (→Energie; →Grundumsatz; →Joule; →Kalorie; →Kilojoule; →Leistungsumsatz)

Kim Chee (kor.) : Koreanischer Sauerkohl; →Kim Chi

Kim Chi (kor.) : In Essig und heller Sojasauce mit gehackten Frühlingszwiebeln, zerdrücktem Knoblauch, Ingwer, Chilipulver, Zucker usw. scharf eingelegtes Gemüse, v.a. Chinakohl und/oder →Rettich. ☒ Korea.

King crab (engl.) : Königskrabbe; →Steinkrabben

King fish (engl.) : Aus den Gewässern um die philippinischen Inseln, kommt in Europa selten auf den Markt. Das Filet vom Bonito kann den K. aber einigermassen ersetzen.

King prawn (engl.) : Zehnfüssiger Schwimmkrebs, Riesengarnele; →Geisselgarnelen

Kinmedai (jap.) : Schleimkopfartiger Fisch; →Alfoncino

Kinoko (jap.) : Japanischer Speisepilz

Kiri Mochi (jap.) : Auch →Mochi genannt, sind japanische Reiskuchen, die als Fertigprodukt in Spezialitätengeschäften zu kaufen sind. ☒ Japan

Kirin : Markenname für ein japanisches →Bier

Kirsche : (*Prunus* spp.) Baumfruchtgattung; der Kirschbaum gehört zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) und kann eine Höhe von bis zu 20 m erreichen, wird aber meist stark zurückgeschnitten, um die Ernte zu erleichtern. Die Bäume blühen sehr früh und tragen wunderschöne weisse Blüten, aus denen sich die K. entwickeln. Diese sind Steinfrüchte mit glatter Haut und weichem, saftigem Fruchtfleisch. Mit ihren langen, dünnen Stielen sitzen sie paar- oder büschelweise an den Zweigen. K. werden in Süss-, Sauer- und Wild-K. (Brenn-K.) unterteilt.

Sauerkirsche, Weichselkirsche : (*Prunus cerasus*) Hat meist eine dunkelrote Färbung und wächst problemlos auch in rauherem Klima. Es gibt über 250 verschiedene Sorten und Varietäten, u.a. die mittelgrosse buntscheckige Knorpel-K., deren weiches Fruchtfleisch relativ säuerlich schmeckt, und die kleinere, relativ saure, schwarzrot gefärbte Schattenmorelle. ☹️ Sauer-K. werden selten roh gegessen, dafür umso lieber eingekocht. Ihr zartes Aroma verleiht Kompott, Konfitüren, Kuchen, Fruchtmus und zahlreichen Likören eine besondere Note. ☒ Kleinasien (im Kaukasus); wird auf der nördlichen Hemisphäre in vielen Sorten und Varietäten kultiviert.

Süsskirsche, Vogelkirsche : (*Prunus avium*) Weiss und in Doldenbüscheln blühender grosser Baum, deren Früchte süss und dickfleischig sind. In der Regel sind sie hell- oder dunkelrot, manchmal aber auch gelb gefärbt. Von den runden, länglichen oder herzförmigen Süss-K. mit ihrer dünnen Fruchthaut gibt es mehr als 500 verschiedene Sorten und Varietäten. Sehr verbreitet sind die überaus saftige Knorpel-K. sowie die herzförmige Herz-K. mit ihrem festen Fruchtfleisch; letztere ist meistens rot, manchmal auch gelb mit rötlichem Schimmer. ☹️ Verschiedene Sorten von Süss-K. werden zur Herstellung von Kirschwasser verwendet. ☒ W-Asien.

Wildkirsche : Ist klein, sehr sauer und nicht so dickfleischig wie die anderen Sorten.

☹️ K. schmecken frisch sehr gut. Man kann sie aber auch kochen, kandieren und trocknen oder in Sirup oder Alkohol einlegen. K. verwendet man oft für Obstsalate, Sorbets, Eiscreme usw., und sie sind ein köstlicher Belag auf Torten und Kuchen. Ausserdem ergeben sie eine sehr schmackhafte Konfitüre, sind ein beliebtes Kompott und passen gut als Beilage zu Wild und Geflügel. Kandierte K. werden häufig zum Dekorieren von Speisen verwendet. K. werden auch zu Wein oder Schnäpsen verarbeitet. K. kann man mit und ohne Stein einfrieren, wobei sie zuvor mit etwas Zucker bestreut oder mit Sirup beträufelt werden sollten. Aufgetaut eignen sie sich v.a. zum Kochen. K. sind reich an Kalium, enthalten darüber hinaus Ballaststoffe und Betacarotin. Wild-K. wirken harntreibend, remineralisierend und leicht abführend. Sie helfen bei Rheuma und Arthritis und sind ausserdem für ihre blutreinigende Wirkung bekannt. Aus den K.stielen kann man einen harntreibenden Aufguss bereiten. ☒ NO-Asien; wird seit uralten Zeiten in vielen Regionen der Erde kultiviert. Man nimmt an, dass die Zugvögel zur weltweiten Verbreitung beigetragen haben. (→Obst, Früchte, Beeren)

Kirschpflaume : Baumsteinobst mit bis zu 3 cm grossen Früchten; →Pflaume

Kissel (russ.) : Fruchtgrütze.

Kitanohokke (jap.) : Terpug; Pazifischer Speisefisch aus der Familie der →Grünlinge

Kitul Treacle (engl.) : Brauner Zuckersirup, hergestellt aus Palmzucker und Wasser.

Kitz : Jungtier von Ziege, Gams, Reh usw.

Kiu Choi (chin.) : Schalotten oder →Frühlingszwiebeln; →Zwiebel

Kiwano, Hornmelone, Afrikanische Stachelgurke : (*Cucumis metuliferus*) Krautige Pflanze aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit langen, dünnen, gefurchten und abstechend borstig behaarten Stielen. Trägt ovale, bis 15 cm lange und bis 700 g schwere Beeren. Die Frucht zeichnet sich durch ihre anfangs bläulichgrüne, zur Reife leuchtend orangegelbe und hell gesprenkelte ungeniessbare Schale aus, die mit grossen, kräftigen, kegelförmigen Stacheln besetzt ist. Je intensiver ihre Farbe ist, desto reifer ist die Frucht. Das gelbe (auch grüne) Fruchtfleisch ist bis zu 1 cm dick; den grössten Teil der Gurke nehmen die zahlreichen weissen, etwa 7 x 4 mm grossen, eiförmigen, flachen Samen und deren glasige, giftgrüne, saftige, süsslich nach Gurke schmeckende Samenmäntel ein. ☹️ Im Gegensatz zur Salatgurke wird die K. geschält, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt und reif verzehrt. Man kann die Frucht auch halbieren und das

Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herauslösen. Am besten 10 Tage nach der Ernte, sie passen in Obstsalate, Sorbets, Eiscreme und eignen sich gut zum Entsaften. K. sollten eine unbeschädigte Schale haben, die intensiv gelb oder orange gefärbt ist und feste Stacheln aufweist. ✖ K. ist reich an Vitamin C und enthält Eisen und Kalium. ☒ SW-Afrika; gelangte 1930 nach Neuseeland, wo sie auch ihren Namen erhielt, da ihr Fruchtfleisch ein wenig an die →Kiwi erinnert. (→Gurke)

Kiwi, Chinesische Stachelbeere : (*Actinidia chinensis*) Frucht einer grossen, dem Weinstock ähnelnden Kletterpflanze aus der Familie der Strahlengriffelgewächse (*Actinidiaceae*), die in der Regel auf eine Länge von 2 - 3 m zurückgeschnitten wird und eine Höhe bis 8 m erreicht. Heutzutage werden weltweit etwa 10 verschiedene K.sorten angebaut. Die K. ist eine eiförmige Beerenfrucht von etwa 8 cm Länge und wiegt zwischen 60 und 120 g. Das intensiv grün gefärbte Fruchtfleisch ist süss und saftig und hinterlässt einen leicht säuerlichen Nachgeschmack. Die essbaren schwarzen Samenkerne sind dekorativ um das gelbliche Fruchttinnere angeordnet. Die dünne, flaumige braune Schale ist ebenfalls essbar, wird jedoch meist abgeschält. Sollte noch hart eingekauft werden und bei Zimmertemperatur einige Tage nachreifen. ☹ Die aromatischen K. kann man schälen und ohne weitere Zutaten als kleine Zwischenmahlzeit verzehren oder halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In Scheiben geschnitten schmecken sie als Belag auf Kuchen, Torten und Gebäck oder in Joghurt, Eiscreme, Sorbets und Obstsalaten, doch sollte man sie immer erst zum Schluss zugeben, da sie die anderen Zutaten aufweichen. Sie sind eine farbenfrohe Dekoration für Vorspeisen und passen gut zu Fleisch, Geflügel und Fisch. Ausserdem bereitet man aus K. eine süßsaure Sauce, die zu Fleischgerichten serviert wird. K. eignen sich darüber hinaus hervorragend als Zutat in pikanten Salaten und können sogar ausgepresst werden, wobei man jedoch darauf achten sollte, die Samenkerne nicht zu zermahlen, da sie den Saft bitter machen können. K. sollten so kurz wie möglich gegart werden, damit ihre Farbe und das delikate Aroma erhalten bleiben. ✖ K. enthalten reichlich Vitamin C und Kalium, etwas Magnesium sowie geringe Mengen Phosphor, Eisen und Vitamin A. Sie enthalten doppelt so viel Vitamin C wie Orangen und Zitronen und beugen deshalb der Vitamin-C-Mangelkrankheit Skorbut vor. Ausserdem wirken sie harntreibend und abführend. K. enthalten die Enzyme Actinidin und Bromelin, die in Verbindung mit Luft aktiv werden und als Zartmacher für verschiedene Nahrungsmittel genutzt werden. Aus diesem Grund sollte man K. dem Obstsalat erst ganz zum Schluss zufügen, da sonst die anderen Früchte weich werden. Actinidin verhindert ausserdem, dass Gelatine steif wird, und lässt Milch sauer werden. K. fördert die Blutzirkulation, senkt den Blutdruck, baut Cholesterin ab und hilft gegen Infektionskrankheiten. ☒ China und Taiwan; 1906 gelangten die ersten Früchte nach Neuseeland. Dort wurden sie nach einem dort heimischen, flügellosen Vogel „Kiwi“ umbenannt. Heute weltweite Verbreitung.

Kizam-Nori (jap.) : Geröstete und in feinen Streifen geschnittene Nori zum Bestreuen von Nudeln und Salaten. ☒ Japan (→Algen; →Nori; →Rotalgen)

Klapperschwamm, Maitake-Pilz : (*Grifola frondosa*) Speisepilz aus der Familie Schaf- und Semmelporlinge (*Scutigeraceae*), der in Asien seit Alters her als sehr wertvoll gilt. Die 3-10 cm breiten Einzelhüte sind büschel- bis rosettenartig miteinander verwachsen und weisen eine Gesamtbreite von 30 – 50 cm auf. Die Hutoberseite ist graubraun, etwas radialfaserig oder runzelig bis körnig-flockig, die Röhren sind weisslich, mit feinen, rundlichen Mündungen. Sie kommen im Wurzelbereich von Eichen oder Edelkastanien, seltener an Stümpfen vor. Der Pilz ist nur jung essbar, im Alter wird er zäh. ✖ Kann den Cholesterinspiegel senken und kreislaufregulierend wirken. Wirkt auch gegen Fettleibigkeit. Die medizinisch aktiven Substanzen sind hauptsächlich Polysaccharide, unter ihnen einige spezifische wie Grifolan und Grifolin sowie Proteine und Lektine. Er ist auch reich an Nukleotiden, die besonders für den Aufbau der Nukleinsäure, einem Bestandteil der Zellkerne, wichtig sind! Im Fett des Pilzes wies man verschiedene ungesättigte Fettsäuren nach. Bemerkenswert ist auch das Ergosterin, das den hohen Vitamin-D-Gehalt im Pilz erklärt.

Klären, Abklären, Klarifizieren : Durch Binden mit rohem Eiweiss oder feingehacktem magerem Schlacht-, Wild-, Geflügel-, Fischfleisch und Eiweiss oder heissem Gelee und Eiweiss aus Kraftbrühen, klaren Suppen, Gelees, Fruchtsäften usw. alle Trübstoffe entfernen, um sie klar und durchsichtig zu machen; auch Eierschalen 10 Minuten in eine kochende Brühe geben.

Klare Suppen : Geschmacksträger der Kraftbrühen sind aromaintensive Aminosäureverbindungen, die während des Siedeprozesses im Fleisch bzw. in der Klarifikation entstehen und in die Brühe übergehen. Unterschieden werden die folgenden zwei Hauptgruppen: →Kraftbrühe und →Fleischbrühe. (→Suppen nach chinesischer Art)

Klarifizieren : Kochprozess; →Klären; →Klarkochen

Klarkochen : Saucen und Suppen langsam kochen und dabei ständig Schaum und Fett abschöpfen, bis sie vollkommen klar sind.

Kleber : Die wasserunlöslichen Eiweissstoffe im Mehl, verantwortlich für die Gerüstbildung im Hefeteig. (→Gluten)

Klebreis : Rundkornreis-Sorte mit hohem Stärkegehalt; →Reis

Klebmehl : Mahlprodukt aus Klebreis; →Reis

Klee : (*Trifolium* spp.) Gattung von bis 40 cm hohen Kräutern aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) mit etwa 300 Arten mit meist dreizähligen (selten fünfzähligen) Blättern, kopfig, doldig oder traubig angeordneten roten (auch weissen), erbsenförmigen Blüten in runden/ovalen Dolden und kurzen Fruchthülsen. Es gibt viele Kleearten, die essbar sind. *Trifolium pratense*, Wiesenklee oder Rotklee hat ovale Blätter, diese sind oft mit weissen Linien verziert. Die Blüten sind winzig, rotfarbig und wachsen den ganzen Sommer über in runden/ovalen Dolden. *Trifolium repens*, Weissklee, ist eine mehrjährige kriechende Varietät; *Trifolium incarnatum*, Inkarnatklee, ist einjährig und hat behaarte Stängel und eine tiefrote Blüte, wobei die Blüten dolden ovaler ist, als bei den anderen Arten. Er wird meist als Viehfutter angebaut, aber auch an Strassenrändern ist diese Kleeart kein ungewöhnlicher Anblick. ☉ Kleeblüten sind essbar. Nachdem alle grünen Teile entfernt sind, kann man die einzelnen Blüten kurz vor dem Servieren auf Salate oder Gemüsegerichte streuen. ✕ *Trifolium pratense*, der Wiesenklee, ist als Heilpflanze schon seit den Römern bekannt. Man verwendet die Blüten frisch verrieben bei Insektenstichen, als Tinktur innerlich bei Ekzemen und Psoriasis, als Kompresse bei arthritischen Beschwerden und Gicht, als Salbe bei geschwollenen Lymphdrüsen. Die Tinktur kann verdünnt als Augenspülung bei Bindehautentzündung verwendet werden. Ein Aufguss hilft bei vaginalem Juckreiz. Ein aus dem Aufguss hergestellter Sirup hilft bei hartnäckigem, zähen Husten. Der Einsatz in der Krebstherapie ist hingegen wissenschaftlich nicht abgesichert. (→Bockshornklee)

Kleie : Zerkleinerte, beim Vermahlen von Getreide anfallende Schalenteile samt den Keimlingen, enthalten neben Zellulose Eiweiss, Vitamine B1, E und Stärke.

Klein : Die geringwertigen Teile von Geflügel und Wild (Hals, Flügel, Magen, Füsse usw.)

Kleine Ackerbohne : Hülsenfrucht der Gattung *Vicia*; →Ackerbohne (Kleine -)

Kleine Japanische Scheidenmuschel : Zur Familie der →Scheidenmuscheln gehörende zweischalige Molluskenart.

Kleine Pilgermuschel : Muschelart; →Kammuscheln

Kleiner Blutegerling : Waldchampignon; →Champignons

Kleiner Schuppenporling : Speisepilz aus der Gattung der →Porlinge

Kleine Sprutte, Sepiole : Kopffüssler, sehr kleiner zehnmünder Tintenfisch; →Sepiaartige

Kleingefleckter Katzenhai : Bodenhaiart; →Katzenhai

Kleinkürbis : (*Cucurbita pepo*) Nicht rankende Sommerkürbisvarietät aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit meist grünen, manchmal gelb gestreiften länglichen Früchten, die unreif geerntet werden. (→Zucchini)

Kleinmaulbarsch : Süsswasserfisch aus der Familie der →Sonnenbarsche

Klementine, Clementine : (*Citrus reticulata* syn. *C. deliciosa* X *C. aurantium*) Zitrusbaum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Es ist eine Kreuzung aus Mandarine und Pomeranze und wurde erstmals zu Beginn des 20. Jh. in Algerien gezüchtet. Die rötlich orange gefärbte Schale lässt sich leicht ablösen. Das Fruchtfleisch ist saftig, leicht säuerlich und duftet nicht so intensiv wie das der Mandarine. Während manche Sorten kernlos sind, enthalten andere bis zu 20 Kerne. ☒ Die K. wird v.a. auf Korsika, in Spanien, Italien, Algerien, Marokko und Israel angebaut. (→Mandarine; →Pomeranze)

Klettenwurzel (Japanische -) : (*Arctium lappa* var. *edule*) Grosse krautartige, zweijährige Pflanze aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) mit stacheligen Klettenfrüchten, die an der Kleidung oder an Fellen von Tieren hängen bleiben. Ihre 30 - 60 cm langen und dünnen bis 2 cm im Umfang messenden Wurzeln, sowie die jungen Triebe und die grossen, ovalen hellgrünen Blätter sind essbar. Das helle, faserige Fruchtfleisch der Wurzeln hat eine schwammartige Beschaffenheit und wird von einer dünnen

bräunlichen Schale umschlossen, die bei jungen Exemplaren ebenfalls essbar ist. Die Wurzeln werden geerntet, bevor die Stiele erscheinen. ☹ Im Geschmack erinnern sie an Schwarz- und Haferwurzeln und werden auch wie diese oder wie Spargel zubereitet. V.a. dünne Wurzeln können mit der Schale zubereitet werden. Da das Fruchtfleisch nach dem Anschneiden sehr schnell oxidiert, wird es am besten gleich gegart oder für einige Minuten in kaltes Essig- oder Zitronenwasser gelegt. Um dem Gemüse seinen bitteren Beigeschmack zu nehmen, lässt man es vor dem Kochen ausserdem für 5 - 10 Minuten in Salzwasser ziehen. Die Wurzeln werden meist gerieben, da ihr Fleisch auch nach dem Garen noch etwas faserig bleibt. Man kann sie aber auch in dünne Scheiben oder in Würfel schneiden. Wird auch als Gemüse und als Würze verwendet. Häufige Zutat in Suppen, Eintöpfen oder Marianden. Die Blätter werden ebenfalls in Suppen gegeben, geschmort oder wie Blattgemüse zubereitet. ✖ Die Wurzeln enthalten reichlich Kalium, viel Magnesium sowie Phosphor, Eisen und Kalzium. Seit der Antike gilt sie als Heilpflanze. Sie wirkt reinigend, schweiss- und harn-treibend und regt die Gallenfunktion an. Durch ihre blutreinigende Eigenschaften eignet sie sich bei Hautproblemen gut für Umschläge. Chinesische Ärzte wenden sie bei Infektionen des Rachenraums, Erkältungen, Grippe, Lungenentzündung und Vergiftungen an. Alle Teile der Pflanze sollen auch bei Krebserkrankungen helfen. Für einen Tee nimmt man pro Tasse 1 TL Blüten und Blätter, übergiesst diese mit kochendem Wasser und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. Für einen Wurzelaufguss nimmt man pro Tasse 2 TL Wurzeln und lässt sie 10 Minuten kochen. ☒ Eurasien (Kaukasus) und Sibirien; ist vor über 1'000 Jahren über China nach Japan (dort und in Taiwan als Kulturpflanze) gekommen.

Kliesche : (*Limanda limanda*) Einer der häufigsten Plattfische aus der Familie der Schollen (*Pleuronectidae*). Maximale Länge 40 cm. Im Gegensatz zu anderen Plattfischen kann man die Kliesche nicht hälttern, weil sie sofort stirbt. Daher kommt sie meist gefroren als Filet, zusammen mit Schollen und Rotzungen auf den Markt. Ihr Fleisch ist sehr wohlschmeckend.

Pazifische Kliesche : (*Limanda aspera*) Als Besonderheit sind bei ihr Rücken- und Afterflosse gelblich gefärbt, mit feinen dunklen Linien. Wird gewöhnlich mit einer Länge von etwa 90 cm gefangen, kann aber bis zu 2 m lang werden. ☒ Vom Japanischen Meer über die Beringsee bis Kalifornien.

Felsenkliesche : (*Lepidopsetta bilineata*) Ein naher Verwandter der *Limanda aspera*. Besonderes Kennzeichen ist ihre über der Brustflosse nach oben gebogene Seitenlinie, die zusätzlich einen kleinen Seitenzweig hat. Ein guter Speisefisch mit grosser wirtschaftlicher Bedeutung in Japan. ☒ Vom Japanischen Meer über die Beringsee bis Kalifornien.

☹ Fettarmes, gutes, aber etwas fades Fleisch. Eignet sich für alle Zubereitungen ausser Dünsten und Schmoren. Sonst wie →Scholle. (→Fische; →Meeresfische; →Plattfische)

Klippfisch : Gepökelter (eingesalzener) und nachgetrockneter Fisch. Über Jahrhunderte bot diese Art der Haltbarmachung, nebst dem Lufttrocknen, den Binnenlandbewohnern die einzige Möglichkeit, Meeresfisch auf ihre Speisekarte zu setzen. Dazu werden v.a. Kabeljau, Leng, Lumb, Schellfisch, und Seelachs verwendet. Nach dem Entfernen der Köpfe und dem Ausnehmen sowie dem Herauslösen der Wirbelsäule und oft auch der seitlichen Gräten werden die Fische in Hälften geteilt, eingesalzen und erst nach Erlangen der sog. „Salzgare“ getrocknet. Früher legte man ihn zum Trocknen auf die Klippen aus, was ihm den Namen gab. Bei dieser Konservierungsart muss das fertig getrocknete Fleisch einheitlich hellgelb bis weisslich sein. Ist es das nicht und weist es gar rötliche oder rote Flecken auf, sollte es auf keinen Fall verwendet werden. ☹ Wichtig für die Küche ist, dass diese Art vor Gebrauch drei bis vier Tage kalt gewässert werden muss, wobei man das Wasser mehrmals wechselt. Gerichte mit K. benötigen in der Regel kein Körnchen Salz mehr. K. ist vielerorts eine traditionelle, beliebte (Fasten-)Speise. (Luftgetrockneter, ungesalzener Fisch: →Stockfisch; →Fische; →Meeresfische)

Kloss : Kugelige Beilage aus Griess, Hefeteig, Kartoffeln, Mehl, Brötchen, auch Fleisch, Leber, Wild, Geflügel, Fisch usw., in Salzwasser gekocht oder gedämpft, auch gebraten. ☹ Sollte in anfangs sprudelnd heissem Wasser, dann bei zurückgenommener Hitze gargezogen werden; kann auch gedämpft werden. (→Klösschen)

Klösschen : Kleine kugelige Suppeneinlage aus Fleisch, Fisch, Garnelen, Leber, Mark, Schinken, Speck, Griess, Mehl, Brötchen usw., auch mit Kräutern u.ä. gewürzt. ☹ Kann auch gedämpft werden. (→Kloss)

Kluai (thai.) : →Banane

Kluwek, Keluwek (indon.) : Samenkerne; →Pangibaumsamen

Knoblauch : (*Allium sativum*) Einjährige Zwiebelpflanze aus der Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*) mit länglich-eiförmigen Nebenzwiebeln (Zehen). Die K.knolle enthält 12 - 16 Zehen, diese sind von einem hellen, pergamentartigen Häutchen überzogen. Die Knollen werden geerntet, sobald die bis zu 30 cm langen, abgeflachten grünen Blätter zu welken beginnen. Anschliessend lässt man sie einige Tage in der Sonne trocknen. Von den mehr als 30 K.sorten sind der weisse, der rosafarbene und der violette K. am bekanntesten. ☹ Wird

als Gewürz und als Heilmittel verwendet. Eines der stärksten und gesündesten Gewürze überhaupt mit durchdringendem würzigem Geruch. Jung im Frühling angebraten, mitgekocht, mitgeschmort schmeckt und wirkt K. weniger intensiv und milder, desgleichen, wenn die ganze oder halbe Zehe vor Gebrauch mit einem breiten Messer zerquetscht wird; ansonsten aber ist er eines der köstlichsten Gewürze, das uns die Natur zu bieten hat, was schon daraus hervorgeht, dass er in den Ländern mit den besten, charaktervollsten Küchen der Welt, von Frankreich über Südeuropa bis China, besonders stark verbreitet ist. Frischer K. sollte trocken und weiss sein, nicht welk, fleckig oder verfärbt, der Keim nicht mehr grün; er sollte erst gegen Ende der Garzeit zugegeben werden, da er sonst gern bitter wird. Hält sich an einem trockenen, durchlüfteten Ort kühl oder bei Zimmertemperatur aufbewahrt weiss bis 6 Monate, rosa bis 1 Jahr; lässt sich roh und unblanchiert verpackt bis 6 Monate einfrieren. K. enthält schwefelhaltiges, scharfes ätherisches Öl und Allicin. ✖ K. ist ein äusserst wirksames Antibiotikum, Antiseptikum und v.a. Geriatikum, regelmässige Einnahme kann zur Prävention und Behandlung von Arteriosklerose beitragen, er regt Blutkreislauf und Verdauung an, entschlackt den Körper, senkt Blutdruck, Triglyzerid- und Cholesterinwerte im Blut, Verbesserung der rheologischen Eigenschaften des Blutes und beugt Gefässveränderungen vor, ist bekannt als auswurförderndes Mittel bei chronischer Bronchitis und Katarren der oberen Atemwege sowie als Mittel gegen Blähungen und infektiösen Durchfall. Schützt Herz und Gefässe, regt die Verdauung an, hält die Darmflora gesund usw. K. gilt als gesündestes Gewürz überhaupt. Seit dem Mittelalter wird K. als Wurmmittel eingesetzt. Der Geruch wird nicht nur durch den Atem, sondern auch durch die Haut ausgeschieden. Dagegen wirken Äpfel, Honig, Milch, frische Petersilie, Rotwein, Ingwer, Kardamom und Gewürznelken. ☒ Zentralasien (wird seit 5'000 Jahren kultiviert); Haupterzeugungsländer sind heute China, S-Korea, Indien, Spanien und USA.

Knoblauch (Thailändischer -) : (*Allium sativum* var. *sativum*) Varietät des herkömmlichen K. aus der Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*). Die Knollen sind erheblich kleiner und milder als europäische Sorten und haben eine leicht violette Färbung. Sie werden ungeschält verwendet. Ausserhalb Thailands sind sie nur schwer erhältlich. (→Knoblauch)

Knoblauchöl : Ätherisches Öl aus den Zwiebeln des Knoblauchs, durchdringender Geruch und Geschmack. (→Knoblauch)

Knoblauch-Schwindling : Speisepilz mit Knoblaucharoma; →Schwindlinge

Knoblauchsrauke : (*Alliaria officinalis*) Wild wachsendes Kraut aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). K. ist der einzige „Kohl“, der knofelt - alle anderen Pflanzen, die so intensiv nach Knoblauch duften, gehören zur Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*). Die Rauke bildet kreis- bis nierenförmige Grundblätter mit tiefer Einbuchtung am Stiel, sattgrün und sehr zart, mit auffallend deutlichen Blattrippen. Sobald die Pflanze höher wächst, formen sich die Blätter herz- bis lanzettförmig mit ausgeprägten „Zähnen“ rund um den Rand. Im Mai und Juni kommen die weissen Blütendolden. ☹ Obwohl das Kraut sanfter würzt als Knoblauch, hat man es vermutlich nie in der feinen Küche verwendet. Das zarte Knoblaucharoma entwickelt sich beim Zerkleinern; ganze Blätter duften wie die Pflanze eher nach Lauch. Die zerkleinerten Blätter - roh oder kurz erhitzt - passen zu Salaten, Gemüse, Suppen sowie zu Geflügel, Rind und Lamm. (→Gemüse)

Knochenfische : (*Osteichthyes*) Zu dieser Fischgruppe mit zumindest teilweise verknöchertem Skelett gehören die Flössler (*Polypteri*), die Knorpelganoiden (*Chondrostei*), die Knochenganoiden (*Holoste*), die Lungenfische (*Dipnoi*) und die Echten K. (*Tleoste*). Bei den primitiven Vertretern innerhalb der Klasse sind noch keine Wirbelkörper vorhanden, die Verknöcherung bleibt auf den Schädel beschränkt. Erst bei den Echten K. sind alle Skeletteile verknöchert: Sie besitzen eine Wirbelsäule mit Wirbelkörpern, der Hirnschädel ist bei ihnen zu einer festen Kapsel und die Kiefer sind zu mehrteiligen Knochengebilden geworden. Mit 20'000 Arten (ungefähr) sind sie die beherrschende Fischgruppe in nahezu allen Gewässern der Erde. So sehr sie sich auch äusserlich unterscheiden, alle K. entsprechen einem gemeinsamen Grundschema. Von den →Knorpelfischen unterscheiden sie sich vor allem dadurch, dass ihr Skelett grösstenteils aus echtem Knochengewebe besteht, dass sie Kiemendeckel, Schuppen oder Knochenschilder und durch Flossenstrahlen gestützte Flossen haben. Diese Flossenstrahlen können hart wie Stacheln (Stachelstrahlen) oder weich und gegliedert (Gliederstrahlen) sein. Je nach Bedarf können die Flossen ausgebreitet oder zusammengelegt werden. Die Schwanzflosse dient hauptsächlich der Fortbewegung, die (unpaarigen) Rücken- und Afterflossen sowie die (paarigen) Bauchflossen sind eher Steuerungs- und Stabilisierungsorgane. Die deutliche Linie, die an den Seiten von Kopf bis Schwanz verläuft, ist der Sitz des Strömungssinns. Sie ermöglicht es dem Fisch auch, feste Hindernisse, Beutetiere und Feinde wahrzunehmen. Sie besteht aus lauter kleinen Sinnesknospen. Bei der Bestimmung der Fischarten spielt sie eine wichtige Rolle.

Knochenschinken : Ganzer Schinken mit oder ohne Bein, aber mit Speck, Schwarte und eingewachsenem Röhrenknochen, besteht aus Kappe mit viel Fett (→Schinkenspeckstück), oder aus der Blume, Nuss mit wenig Fett, lange gepökelt, kalt geräuchert und nachgereift, ergibt nur kleine Scheiben, Schwarte muss vor Anschneiden entfernt werden; besonders zart. (→Schinkenerzeugnisse)

Knofel (oesterr.) : →Knoblauch

Knollenbohne : Essbare Knolle einer Schlingpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse; →Yambohne (Afrikanische -)

Knollenbohne, Andine Knollenbohne : Essbare Knolle einer Schlingpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse; →Yambohne

Knollenfenchel : Stängelgemüse; →Fenchel

Knollengemüse : Pflanzen, die unterirdisch stärkehaltige Knollen bilden wie Kartoffel, Knollenziest, Maniok, Okra, Pfeilwurzel, Batate, Taro, Topinambur, Yamswurzel u.ä. (→Gemüse)

Knollensellerie, Wurzelsellerie : Gemüse- und Gewürzpflanze; →Sellerie

Knollenziest, Chinesische Artischocke, Japanische Kartoffel : (*Stachys affinis*) Die 30 - 40 cm hohe buschige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) hat grosse, ovale mattgrüne Blätter und 3 - 8 cm lange, dünnschalige Knöllchen mit einem Durchmesser von 1 - 2 cm. Diese bilden sich an den Wurzelspitzen; es sind quergeringelte, spindelförmige, raupenartige Gebilde von cremeweisser bis leicht gelblicher Farbe. Ihr feiner, süsslicher Geschmack erinnert an Haferwurzel und Artischocke. Das Gemüse ist teuer: die Knöllchen müssen mit der Hand ausgegraben werden und sind in der Erde schwer zu finden. ☹ K. sollte möglichst erntefrisch verbraucht werden, da er schnell austrocknet und an Aroma verliert. Er wird nicht geschält, sondern nur unter fliessendem Wasser kurz gewaschen. K. wird wie Kartoffel oder Topinambur gekocht, gedünstet oder frittiert. Man kann ihn auch in Essig einlegen oder pürieren. Gelegentlich wird er auch für pikante Salate verwendet, oder man gart ihn zusammen mit anderem Gemüse. Köstlich schmeckt er gegart und in Butter gebraten. ✖ Enthält das Kohlenhydrat der Stachyose und ist deshalb auch für Diabetiker geeignet. ☒ Japan; gelangte 1882 nach Frankreich, wird dort und in Japan, China, Neuseeland, Grossbritannien, Belgien und in der Schweiz angebaut.

Knorpelfische : (*Chondrichthyes*) In dieser Gruppe mit etwa 500 Arten (→Haie, →Rochen, →Seedrachen) sind diejenigen Fische zusammengefasst, die ein knorpeliges Innenskelett besitzen.

Knorpelkirsche : Süsskirsche; →Kirsche

Knöterich (Wohlrüchender -) : Würzkräuter; →Koriander (Vietnamesischer -)

Knöterichkraut : Würzkräuter; →Koriander (Vietnamesischer -)

Knurrhahn : Speisefischgattung aus der Familie der → Knurrhähne

Knurrhähne : (*Triglidae*) Die Mitglieder dieser Fischfamilie gehören zur Ordnung der Panzerwangen (*Scorpaeniformes*). Die recht sonderbar aussehenden Fische haben einen grossen gepanzerten Kopf mit schräg stehenden Augen, dazu grosse Brustflossen, von denen 2 - 3 Strahlen ohne Flossenhaut und daher freibeweglich sind. Ihre lang gestreckten, meist roten oder rosafarbenen Körper bedecken kleine harte Schuppen sowie zahlreiche stachelige Flossen, die an Vogelflügel erinnern. Sie benutzen ihre Brustflossen, um sich auf dem Meeresboden fortzubewegen, wo sie Sand aufwirbeln und auf diese Weise Nahrung aufspüren und sich Deckung verschaffen. Mit ihrer Schwimmblase erzeugen sie ein knurrendes Geräusch. Sie ernähren sich von kleinen Krebstieren und Fischen. Ihr leicht flockiges, rosafarbenes Fleisch schmeckt köstlich.

Grauer Knurrhahn : (*Eutrigla gurnardus*) Kopf- und Körperbau wie Roter K. Besonderes Merkmal sind stachelige Schuppen entlang der Seitenlinie. ☹ In Küstengebieten ist er wegen seines vorzüglichen Fleisches hochgeschätzt, von Feinschmeckern wird er besonders im Herbst bevorzugt. ☒ Er kommt im Nordostatlantik vor, auch in der Nord- und westlichen Ostsee, im Mittelmeer- und Schwarzmeergebiet.

Indopazifischer Knurrhahn : (*Chelidonichthys kumu*) Diese Art wird bis zu 1,5 kg schwer. Sein Fleisch ist fest und rosa, mit mittlerem Fettgehalt. ☒ In den Gewässern um Südafrika, Südastralien, Neuseeland, Japan.

Pfeifenknurrhahn : (*Trigla lyra*) Hat ein steileres Kopfprofil als Roter K., sonst sehr ähnlich wie dieser, und einen sehr langen Stachel über der Brustflosse.

Roter Knurrhahn : (*Trigla lucerna*) Besondere Merkmale sind kleine Knochenstacheln am Rücken und sehr grosse dunkelblaue Brustflossen, auf der Oberseite hellblau gesäumt. Wird bis 70 cm lang und 6 kg schwer. ☹ Sein Fleisch ist fest und weiss und von sehr gutem Geschmack. Wegen des grossen Abfalls

(Kopf, Stacheln) wird der begehrte Speisefisch frisch auch ohne Kopf und bereits enthäutet angeboten. Wird gerne für Suppen verwendet. ☒ Ist im Mittelmeer, im Atlantik und im Pazifik zu Hause.

Seekuckuck : (*Aspitrigla cuculus*) Besondere Merkmale sind 3 - 4 kleine Stacheln auf jeder Schnauzen-
seite und hohe, verknöcherte Schuppen entlang der Seitenlinie, die rippenartig bis zu den Rückenflossen
reichen. Er kann eine Länge von bis zu 30 cm erreichen.

☉ Vor der Zubereitung sollten die stacheligen Flossen entfernt werden, da man sich leicht daran verletzen
kann. Die Fische werden im Ganzen oder in Filets oder Stücke geschnitten zubereitet. Die Haut lässt sich
leicht abziehen. Der K. eignet sich sehr gut für Fischsuppen. Köstlich schmeckt der K. auch gebacken, ge-
dünstet, gebraten oder geräuchert. K. trocknet leicht aus, wenn man ihn bei sehr hohen Temperaturen gart.
Wird er mit Haut grilliert oder gebacken, sollte man ihn vorher mit Öl oder einer Marinade bestreichen, damit
die zarte Haut besser geschützt ist. ✖ K. ist reich an Kalium und Kalzium. (→Fische; →Meeresfische)

Kobalt : Anorganisches chemisches Element (*Co*), das der menschlichen Organismus im Gegensatz zu
den Mineralstoffen nur in kleinsten Mengen (Spurenelement) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen
lebenswichtig ist, jedoch keine Energie liefert. (→Mineralstoffe; →Spurenelemente)

Kobe-Beef (engl.) : Mastrindrass mit dem Namen „Wag-yu“ aus der japanischen Stadt Kobe (Provinz
Hiogo auf der Insel Honschu) stammend; das beste Rindfleisch Japans, jedenfalls das teuerste der Welt (das
Kilo vom Feinsten kosten CHF 300.00 und mehr). Das Fleisch kommt von Rindern, die in Spezialfarmen mit
Getreide und Bier gemästet und mit Öl oder Sake massiert werden. Dadurch dringt das Fett in das magere
Fleisch ein und es erhält seine schöne Marmorierung. Massiert werden die Tiere allerdings auch, weil sie
ausschliesslich in Ställen gehalten werden und deshalb zu wenig Bewegung haben. Je stärker die Marmorie-
rung, um so höher ihr Preis. ☉ Ausserordentlich zartes Fleisch; Steaks werden meist mit Sojasauce bestri-
chen und im geschlossenen Steinofen über Holzkohle oder auf sehr heisser Eisenplatte grilliert. Fleisch wird
auch als Sukiyaki zubereitet. ☒ Japan (→Fleisch; →Rind; →Wag-yu)

Kobichi Bhajj (ind.) : Geschmorter Weisskohl mit Curry, Koriander und Zitronensaft. ☒ Indien

Kochbanane : →Gemüsebanane

Kochen : Garprozess auf dem Siedepunkt (sprudelnd) in reichlich Flüssigkeit bei Temperaturen um 100 °C.
Dabei kann man die Hitze so regulieren, dass die Lebensmittel sprudelnd kochen oder nur sanft köcheln. Ge-
kocht werden alle Lebensmittel, die beim Garen quellen und dabei reichlich Flüssigkeit aufnehmen müssen,
wie Teigwaren, Getreide, Hülsenfrüchte, Reis usw.

Kochfertig : Konserviertes Gericht, das zum Verzehr nur noch erhitzt werden muss.

Kochpökelfleisch : Nass- oder schnellgepökelttes Fleisch; →Pökelfleisch

Kochschinken : Aus der Hinterkeule oder Schulter (gekochter Vorderschinken) vom Schwein, ohne Kno-
chen mild gesalzen, kurz geräuchert und dann gekocht; grobe Faser und fettreich, frisch und saftig; nur weni-
ge Tage haltbar, im Kühlschrank 3 - 5 Tage. (→Schinkenerzeugnisse)

Kochwurst : →Wurst

Kofta (birm.) : Fleisch- oder Gemüsebällchen. ☒ Myanmar

Kohl : (*Brassica*) Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) mit etwa 30 meist ein- oder zweijähri-
gen Arten. K. im engeren Sinne ist der Gemüse-K. (Garten-K. <*Brassica oleracea*>), eine zwei- oder mehr-
jährige (als Kulturform auch einjährige) Pflanze mit kräftigem Stiel, dicken Blättern und schwefelgelben (selte-
ner weissen) Blüten in locker verzweigtem, traubigem Blütenstand. Der Gemüse-K. ist eine alte Kulturpflanze
mit zahlreichen Zuchtformen, die sich morphologisch in Blätter-K. (z.B. Grün-K., Schwarz-K.), Stamm-K. (z.B.
Kohlrabi, China-K., Paksoi), Kopf-K. (z.B. Weiss-K., Rot-K., Wirsing) und Infloreszenz-K. (z.B. Blumen-K.,
Brokkoli) unterscheiden lassen. K. ist eine wertvolle Gemüsepflanze, deren Blätter, Stängel und Blüten für die
Ernährung gezüchtet werden. ☉ K. kann sowohl roh als auch gegart verwendet werden. Kochen mit ein paar
Scheiben altem Brot oder Walnüssen nimmt den oft lästigen K.geruch. Aus rohem, in feine Streifen geschnit-
tenem Weiss-K. wird durch Einsalzen Sauerkraut hergestellt. K. kann man dämpfen, dünsten, schmoren,
pfannrühren und sautieren. Er schmeckt auch gefüllt sehr gut, ist eine häufige Zutat in Suppen und Ein-
topfgerichten oder wird zusammen mit anderem Gemüse zubereitet. ✖ Rohes K. enthält sehr viel Vitamin C
und Folsäure, viel Kalium sowie etwas Vitamin B6. Gegerter K. enthält ebenfalls reichlich Vitamin C und Kali-
um sowie etwas Folsäure. In der Phytotherapie wird K. zur Behandlung von mehr als 100 Krankheiten einge-
setzt. K.saft gilt als wirkungsvolles Mittel gegen Magengeschwüre. Ausserdem wirkt K. antibiotisch, appetit-
anregend, hilft bei Durchfall, gleicht den Mineralstoffhaushalt aus und beugt Vitaminmangel vor. K. enthält

blähende sowie schwefelhaltige Substanzen, wobei letztere für seinen typischen Geschmack und Geruch verantwortlich sind. ☒ Kleinasien, schon seit der Jungsteinzeit in Mitteleuropa verbreitet; Haupterzeugungs-länder Russland, China, S-Korea, Japan, Polen. (→Blumenkohl; →Brokkoli; →Chinakohl; →Grünkohl; →Kohlrabi; →Kohlrübe; →Rauke; →Rosenkohl; →Rotkohl; →Schwarzkohl; →Senf; →Senfspinat; →Stängelkohl; →Weisskohl; →Wirsing; →Zierkohl; →Gemüse)

Kohlenfisch : (*Anoplopoma fimbria*) Dieses Mitglied aus der Familie der Schwarz- oder Kohlenfische (*Anoplopomatidae*), der im Nordpazifik zu Hause ist und als Speisefisch hoch geschätzt wird, unterscheidet sich von anderen Familien aus der Ordnung der Panzerwangen (*Scorpaeniformes*) durch seine schlanke, elegante Form. Die unfreundliche Färbung, schwärzlich oder grünlich-grau, ist typisch für den K., der eine Grösse von 1 m erreichen kann, in der Regel aber mit 40 - 60 cm Länge und 2 - 8 kg Gewicht auf den Markt kommt. Er lebt in Tiefen von 300 - 900 m, junge Fische im Flachwasser. ☒ Um Japan und von der Beringsee bis Niederkalifornien.

Kohlenhydrate : (*Saccharide*) Organische Verbindungen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Wasser. K. liefern die notwendige Energie für alle Stoffwechselprozesse und für die Arbeit von Gehirn und Nervensystem. K. gehören ausserdem zu den Bestandteilen der Zellwände. Da sie relativ schnell verdaut werden, wird ihre Energie rascher freigesetzt als die in Eiweiss und Fett enthaltene Energie. Man unterscheidet drei Haupttypen von Kohlenhydraten:

Einfache Kohlenhydrate : (*Monosaccharide*) Sie bestehen aus ein oder zwei Zuckerbausteinen und werden direkt vom Körper aufgenommen, ohne verdaut zu werden (z.B. Traubenzucker <*Dextrose*; *Glucose*>, Malzzucker <*Maltose*>, Milchzucker <*Lactose*>, Fruchtzucker <*Fructose*> sowie Rohr- und Rübenzucker <*Saccharose*>). Man findet sie etwa in Früchten, Gemüse, Honig, Haushaltszucker, braunem Zucker oder Ahornsirup.

Komplexe Kohlenhydrate : Setzen sich aus drei und mehr Zuckerbausteinen zusammen, die zunächst durch den Verdauungsprozess in einfache Kohlenhydrate aufgespalten werden müssen, damit sie vom Organismus verwertet werden können (z.B. Leberstärke <Glykogen> sowie Pflanzenstärke <Amylum> und Zellulose). Sie sind v.a. in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, aber auch in bestimmten stärkehaltigen Gemüsesorten wie Kartoffeln, Erbsen, Mais und Bataten enthalten.

Ballaststoffe : Bestehen aus Kohlenhydraten und unverdaulichen Pflanzenteilen und sind hart und faserig (unlösliche B.) oder gallertartig und schleimig (lösliche B.). Da sie nicht verdaut werden, liefern B. so gut wie keine Energie, regen aber die Darmtätigkeit an und dienen daher zur Vorbeugung und Behandlung von Verstopfung. B. sind in unterschiedlichen Anteilen in Getreide (v.a. Vollkorngetreide), Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Nüssen und Samen enthalten.

✱ Eine Ernährung, die reich an komplexen K. und Ballaststoffen ist, gilt als gesund, da sie eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Krankheiten wie Darmkrebs und Bluthochdruck spielen. Nahrungsmittel, die viele einfache K. enthalten, sollte man dagegen nur in Massen zu sich nehmen, da diese nicht nur Karies verursachen, sondern auch kaum Nährstoffe liefern und deshalb als „leere Kalorien“ bezeichnet werden. (→Cholesterin; →Eiweissstoffe; →Fette; →Mineralstoffe; →Triglyzeride; →Vitamine)

Kohlenstoffhydrate : →Kohlenhydrate

Köhler, Dunkler Seelachs : (*Pollachius virens*) Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche (*Gadidae*) mit langgestrecktem Körper mit deutlich getrennten Rücken- und Afterflossen. Unterkiefer (bei älteren Fischen) etwas vorstehend; Kinnfaden sehr klein oder fehlend. Die helle, deutliche Seitenlinie verläuft fast gerade. Rücken grün- bis schwarzbraun, Bauch silbrig-weiss. Höchstlänge 1,2 m. Der K. kommt im gesamten Nordatlantik, in der nördlichen Nordsee, im Skagerrak und im Kattegat vor; er lebt im küstennahen und -fernen Freiwasser, sowohl in grösseren Tiefen als auch nahe der Wasseroberfläche. Die Jungfische ernähren sich von Krebstieren und Fischbrut, die erwachsenen Fische fast ausschliesslich von Schwarmfischen. Der K. - vor allem unter dem Konsumnamen „Seelachs“ bekannt - ist eine wirtschaftlich sehr wichtige Dorschart; das feste, etwas graue Fleisch kommt frisch, als tiefgefrorene Filets oder geräuchert in den Handel. Auch zu Klippfisch und Stockfisch wird der K. verarbeitet. In Form von Filets oder Tranchen eignet sich K. besonders gut zum Braten, weil sich dabei sein kräftiges Aroma gut entfalten kann. Als „Lachs-Ersatz“ ist er zur Räucherfisch-Konserve geworden. Die lachsähnliche Farbe erhält er durch Zugabe von Farbstoffen. „Seelachs“ sollte grätenfrei sein. (→Dorsche; →Fische; →Meeresfische)

Kohlfisch : Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche; →Köhler

Kohlrabi : (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*) Verdickter Stiel einer Kohlpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*), die durch Kreuzung aus wildem Kohl (*Brassica oleracea*) mit der wilden weissen Rübe (*Brassica campestris* var. *rapifera*) entstanden ist und sich seit dem 16. Jh in Mittel- und Osteuropa grosser Beliebtheit erfreut. Der K., dessen knollenartig ausgeformtes Stielende von der Grösse einer Orange über dem Boden wächst, hat dünne Stiele mit grossen Blättern, die ebenfalls essbar sind. Seine

dünne Schale ist hellgrün, weiss oder violett; das leicht süsse, knackige Fleisch erinnert im Geschmack etwas an Rettich, während Stiele und Blätter kohlähnlich schmecken. ☉ K. wird in der Regel vor dem Garen geschält, wobei auch die faserige, holzige Schicht unmittelbar unter der Schale entfernt werden sollte. K. wird in Stifte, Würfel, Scheiben oder Stücke geschnitten oder auch gerieben und kann roh oder gegart verzehrt werden. Roh schmeckt er sehr gut - entweder „pur“ oder mit einem Dip oder einer Vinaigrette - und wird häufig in Salaten verwendet. Gegart ist er eine beliebte Gemüsebeilage, oder er wird in Suppen oder Eintopfgerichte gegeben. Zum feinen Geschmack des K. passen Ingwer und Knoblauch sowie eine Vielzahl frischer Kräuter. Die Blätter werden wie Spinat zubereitet; sie sind sehr schnell gar und schmecken vorzüglich mit etwas Zitronensaft beträufelt und mit etwas Butter verfeinert. K. enthält reichlich Vitamin C und Kalium sowie Vitamin B6, Folsäure, Magnesium und Kupfer. Die Blätter enthalten viel Vitamin A. ☒ Nebst Europa auch Zentral- und NO-Asien; ist in N-Amerika bis heute relativ unbekannt. (→Gemüse; →Kohl)

Kohlrübe, Steckrübe : (*Brassica napus* var. *napobrassica*) Entstand im Mittelalter als Kreuzung aus Kohlrabi und weisser Rübe. Sie ist auch unter dem Namen Steckrübe bekannt. Einige Sorten werden häufig als Viehfutter verwendet. Gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*); wird häufig mit der Weissen Rübe verwechselt, ist jedoch länger und runder als diese und hat grössere, fleischigere Blätter. Sowohl Schale als auch Fleisch sind gelblich, es gibt aber auch eine Sorte mit weissem Fleisch. Im Geschmack ist sie schärfer als die Weisse Rübe. Die beiden Pflanzen lassen sich auch dadurch voneinander unterscheiden, dass bei der K. die Wurzelspitze mit dem Blattansatz nach oben ragt. ☉ Werden roh oder gekocht verwendet, man gibt sie häufig in Suppen und Eintopfgerichte. ✖ Reich an Kalium, liefert viel Vitamin C und enthält Magnesium, Folsäure und Phosphor. Wirkt harntreibend und gleicht den Mineralstoffhaushalt aus. ☒ Skandinavien; wird heute weltweit angebaut. (→Gemüse; →Kohl)

Kokos-Chips : In feine Scheiben geschnittenes, getrocknetes Fruchtfleisch (→Kopra) der Kokosnuss; wird zum Garnieren und Verzieren verwendet. (→Kokosnuss)

Kokoscreme, Kokoscremepaste : Aus dem pürierte der Kokosnuss (→Kopra), in Dosen erhältlich, ungesüsst als aromatisches Fett zum Backen, gesüsst für Desserts. (→Kokosnuss)

Kokosdieb : Krebsart; →Einsiedlerkrebse

Kokosfett : Wird aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss (→Kopra) gewonnen, das frisch etwa 35 % und getrocknet bis zu 70 % Fett enthält. Nach der Raffination ist K. ein geruch- und geschmackloses, hochehitzbare Speisefett. Das weisse bis gelbliche Fett wird zur Speisefett-, Seifen- und Kosmetikaherstellung verwendet. Das Fett schmilzt bereits bei 20-23 °C. ☉ Kann unraffiniert bis 170 °C, raffiniert bis 230 °C erhitzt werden. ✖ Besteht hauptsächlich zu 86,5 % aus gesättigten, zu 5,8 % aus einfach ungesättigten und zu 1,8 % aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. (→Kokosnuss; →Kokosöl; →Öle)

Kokosfleisch, Kokosmark : Das weisse bis 1 cm dicke innere Nährgewebe (auch →Kopra genannt) der Kokosnuss mit nussigem Geschmack; besteht trocken aus 60 - 70 % Fett. Es ist nach der Ernte weich und wird erst durch die Trocknung fest, nachdem sich das Wasser der Kokosnuss zurückgebildet hat. (→Kokosnuss)

Kokosflocken, Kokosraspeln : Aus getrocknetem Nährgewebe der Kokosnuss (→Kopra); eine Kokosnuss mit der braunen Haut gerieben ergibt ca. 500 g Raspel (ohne sind es etwa 50 g weniger). Ist sehr nahrhaft und schmeckt aromatisch süss, geeignet für Saucen, Currys, usw.; ungeröstet als Zutat zu Obstsalaten, Kuchen, Plätzchen usw., geröstet zu Currygerichten usw. (→Kokosnuss)

Kokosgelee : Aus Kokoswasser entsteht mit Zusatz von Zucker nach einem fünftägigen Gärungsprozess ein Gelee, der, bis er ausgereift ist, nochmals mehrmals gekocht und gepresst werden muss. Schliesslich pasteurisiert man die Geleewürfel in einem Sirup, der mit Pandanblättern oder Vanillin angereichert wurde, was die Haltbarkeit auf zwei Jahre erhöht. ☒ Philippinen, wird heute nach Asien exportiert. (→Kokosnuss)

Kokosmark : Das weisse Nährgewebe der Kokosnuss; →Kokosfleisch, →Kopra

Kokosmilch, Kokosahne : Die aus geraspelter Kokosnuss ausgepresste Flüssigkeit. Eine erste Pressung ohne oder mit wenig Wasser ergibt die dicke Milch (Sahne/Creme), die gleichen Kokosraspel erneut mit Wasser vermischt und ausgedrückt liefern die dünne Milch. Werden beide Qualitäten in einem Rezept verlangt, verarbeitet man zunächst die dünne, erst zum Ende des Garprozesses die dicke Milch. Die ungesüsste nimmt man zur Geschmacksverbesserung und zum Binden von Currysaucen, anstelle von Sahne in Desserts. Die stark gesüsste Kokoscreme (Cream of Coconut) hingegen kommt ausschliesslich bei Desserts zum Einsatz, wo sie für die cremige Konsistenz sorgt. Im Handel ist K. in Dosen, in gepressten Blocks oder

als Pulver erhältlich. Sie ist einfach in der Verwendung, aber nicht lange haltbar, ausgenommen verschlossen in Dosen; angebrochene Portionen sind am besten einzufrieren. ✖ K. ist bei Gastritis zu empfehlen. (→Kokosnuss)

Kokosmilchpulver : Kokosmilch in konzentrierter und pulverisierter Form. Für die Zubereitung muss das Pulver mit Wasser gemäss Verpackungsvorschrift angerührt werden. Gleiche Verwendung wie →Kokosmilch. (→Kokosnuss)

Kokosnuss : (*Cocos nucifera*) Die K. ist die Frucht der äusserst vielseitig verwendbaren Kokospalme aus der Familie der Palmengewächse (*Arecaceae*) mit einem bis 30 m hohen, schlanken, meist bogig aufsteigenden, einfachen, wulstig geringelten Stamm sowie einer riesigen Blätterkrone. Die Kokospalme trägt hängende, schwach stumpf dreikantige, ovale bis eiförmige Steinfrüchte von bis zu 30 x 18 cm Grösse und bis zu 2,5 kg Gewicht. Die sogenannte Nuss ist der rundliche Stein der Frucht, der sich im reifen Zustand durch eine harte, holzig-faserige, braune Schale auszeichnet und etwa 20 cm gross ist. Er weist am Grund 3 kreisförmige Keimporen auf, von denen nur eine weichwandig bleibt und vom Keimspross durchstossen werden kann. Die Schale umschliesst den sehr kleinen Embryo und einen grossen Hohlraum, der bis zur Reife mit einer Nährflüssigkeit, dem →Kokoswasser, gefüllt ist, das von angenehm süsslichem Geschmack ist. Aus dem Kokoswasser werden Fette in das erst zur Reife heranwachsende Nährgewebe (→Kopra) eingebaut, das zuletzt eine mehr als 1 cm dicke, weisse, nussige Schicht an der Innenseite der Schale bildet, die den essbaren Teil der Frucht darstellt. Dieses Kokosmark besteht trocken aus 60 - 70 % Fett; es ist anfangs weich und wird erst nach der Ernte und Trocknung fest, wobei das Kokoswasser allmählich verschwindet und einen luftgefüllten Hohlraum zurücklässt, der dem Stein ausgezeichnete Schwimmfähigkeit verleiht. Die Nuss ist von dickem, stark faserigem Fruchtfleisch und einer ledrigen, glatten, leich glänzenden, erst grünen, zur Reife gelblichen oder orangegelben Rinde umgeben. Rinde und Fasermantel werden in der Regel entfernt, bevor die K. auf den Märkten als Nahrungsmittel angeboten werden. K. reifen 9 - 12 Monate nach der Befruchtung der Blüten. ☹ Ohne die allgegenwärtige K. hätte sich die ostasiatische Küche ganz anders entwickelt. Das nahrhafte, wohlschmeckende Kokosmark wird frisch gegessen oder getrocknet und geraspelt als würzige Zutat zu verschiedenen Speisen, Gebäck und Süssigkeiten genutzt. In Wasser eingeweichtes und anschliessend ausgepresstes Kokosmark ergibt sogenannte →Kokosmilch, die in Asien häufig für die Zubereitung von Speisen (Currys, Saucen, Suppen usw.) verwendet wird, oft als Milchpulver, Paste oder gehärtete Creme aufbereitet. Aus dem ölreichen Mark wird ein weltweit genutztes Speisefett gepresst. Das wohlschmeckende süssliche Kokoswasser junger Früchte stellt ein sehr beliebtes, erfrischendes Getränk dar; es wird direkt aus der an der Spitze aufgeschlagenen ungeschälten Frucht getrunken. In Asien wird es gern beim Kochen von Speisen verwendet. Endknospen und Blätter werden als Palmkohl gegessen, aus dem nach Abschneiden des Blütenstandes austretende Saft wird als Sirup verwendet oder es wird daraus Zucker hergestellt. Aus dem vergorenen Saft wird Palmwein oder Essig sowie Branntwein (→Arrak; →Tuak) hergestellt. Alle Teile der Kokospalme sind nutzbar. ✖ Frische K. enthält sehr viel Kalium sowie Kupfer, Eisen, Magnesium, Folsäure, Zink und Phosphor. Ausserdem ist sie reich an Ballaststoffen. Ungesüsste Kokosraspeln enthalten ebenfalls sehr viel Kalium, Kupfer und Magnesium, viel Eisen, Zink, Phosphor, Vitamin B6 und Pantothensäure sowie Ballaststoffe. K. wirkt abführend und harntreibend; das Kokoswasser wird bei Verdauungsstörungen angewendet. ☒ SO-Asien und Melanesien; wird heute weltweit angebaut, v.a. in Indonesien, auf den Philippinen, in Indien, Sri Lanka, Thailand und Mexiko.

Kokosöl : Wird aus dem Fruchtfleisch (→Kopra) der Kokosnuss gewonnen, das frisch etwa 35 % und getrocknet bis zu 70 % Fett enthält. Nach der Raffination ist K. ein geruch- und geschmackloses, hochehitzebares Speiseöl. Es wird als wohlriechender Aromaspender besonders in Indonesien verwendet. ☹ Kann unraffiniert bis 170 °C, raffiniert bis 230 °C erhitzt werden. Wegen seines hohen Schmelzpunktes ist das Öl bei Zimmertemperatur fest. ✖ Besteht hauptsächlich zu 86,5 % aus gesättigten, zu 5,8 % aus einfach ungesättigten und zu 1,8 % aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. (→Kokosfett; →Kokosnuss; →Öle)

Kokoswasser : Die wässrige transparente Flüssigkeit im Innern der jungen Kokosnuss, die sich mit zunehmendem Alter der Nuss verbraucht. Durch Ablagerung an den Innenwänden der Kokosnuss entsteht aus dem K. die →Kopra. Das K. wird als Erfrischungsgetränk angeboten und ist die Grundlage von →Nata de Coco. (→Kokosnuss)

Kokum : (*Garcinia indica*) Baumfrucht des Garciniabaums aus der Familie der Hartheugewächse (*Hypericaceae*). Sie ist eng mit der in Malaysia heimischen Mangostane verwandt. Die runde Frucht hat einen Durchmesser von etwa 2,5 cm. Reif ist sie tiefpurpur und enthält fünf bis acht Samen. Die Früchte werden gepflückt, wenn sie reif sind, die Schale wird entfernt, wiederholt im Fruchtsaft eingeweicht und dann in der Sonne getrocknet. Die Schale wird als Aromastoff verwendet. K. gibt es als getrocknete Schale oder Frucht. Je dunkler die Farbe, desto besser. ☹ Wird als Gewürz und Säuerungsmittel verwendet. Die abgeschälte, getrocknete Haut der Frucht verleiht Speisen einen blass-purpurroten Farbton und einen säuerlichen Geschmack. Sindhis verwenden K. für die Zubereitung ihres Kichererbsenmehl-Currys und die Hindus aus Goa

für Fischcurrys. An der Westküste Indiens wird es in Sherbets gemischt, erfrischende Getränke, die aus Früchten, Essenzen und Kräutern - unreife Mango, Limone, Lychees, Mandeln und Rosenblütenwasser - zubereitet werden. Liefert auch die indische Kokumbutter. ✖ K. besitzt eine bemerkenswerte antiallergische Wirkung und wird deshalb auch als Naturheilmittel eingesetzt: K.wasser, drei Tage lang auf nüchternen Magen getrunken, kuriert angeblich Nesselfieber. Hilft auch gegen Hämorrhoiden. Die Früchte werden für Amrutkokum mit Wasser verdünnt und als erste Hilfe bei Hitzschlag getrunken. ☒ Indische Westküste. (→Mangostane)

Kolanuss : Baumfruchtgattung; →Colanuss

Kolbenhirse : Kleinkörnige →Hirseart. ☒ China, Japan, Zentralasien und Indien

Komatsuma (jap.) : Gemüsepflanze; →Senfspinat

Kombu (jap.) : (*Laminaria* spp.) Grosse, artenreiche Algengattung - bei uns fälschlicherweise auch unter dem Namen →Kelp im Handel - aus der Familie der Braunalgen (*Phaeophyceae*) mit flachen, weichen Wedeln, die sehr breit und dick werden. Die blattartigen Wedel der beliebtesten Sorte Ma-Kombu (*Laminaria japonica*) sind nur 6 - 30 cm breit und können bis zu 100 m lang werden. Am besten gedeihen sie in grossen Tiefen mit gemässiger Meeresströmung mit klaren, kalten Gewässern. In Japan gibt es Geschäfte, die nur K. und K.-Produkte anbieten, wobei viele der mehr als 300 K.-Erzeugnisse wie Tees und Würzmischungen auf ganz bestimmte Weise verwendet werden. Getrocknet sehen sich K. und Wakame sehr ähnlich; erst nach dem Einweichen sind die Unterschiede gut zu erkennen: K. wirkt wie ein dicker brauner Streifen, →Wakame entfaltet sich zu transparenten grünen Blättern. ☹ K. muss gründlich gewaschen werden, um Sand und anderen Schmutz zu entfernen. Würzmittel für Fleisch und Fisch. Manche Köche schneiden sich die Blätter ein, damit sich das Aroma besser entfaltet. Für eine klare Brühe aus K. nimmt man 30 - 60 g getrocknete K. je ½ l Brühe und weicht die Alge 30 Minuten in 10 - 20 % mehr Wasser ein, als für die Brühe benötigt wird. Dann giesst man das Wasser ab und erhitzt sie in frischem Wasser. Ehe das Wasser zu kochen beginnt, wird die K. wieder entfernt. K. schmeckt besonders gut in Gemüsegerichten, die durch Zugabe der Alge schneller garen. Ausserdem wird sie häufig für eine klare Brühe verwendet, die in Japan →Dashi heisst und die Grundlage für viele Speisen bildet. Wird K. jedoch länger als 10 - 15 Minuten gekocht, entstehen anorganisches Magnesium, Schwefelsäure und Kalzium, die der Brühe einen unangenehmen Geschmack verleihen und die Kohlenhydrate aufspalten, wodurch sie dickflüssig oder klebrig wird. Die für die Brühe verwendeten K.-Algen kann man auch noch für andere Speisen verwenden, etwa indem man sie als Tee aufgiesst (ein beliebtes Getränk) oder als Zutat zu marinierten, gekochten, gerösteten oder gebratenen Speisen nutzt. ✖ K. ist reich an Kalzium, Eisen und Kalium. Wie →Arame enthält sie reichlich Jod, weshalb die Chinesen sie seit Jahrhunderten zur Behandlung von Gicht einsetzen. Der Extrakt der K.wurzel ist ein traditionelles Heilmittel gegen Bluthochdruck. ☒ Asien, entlang der Atlantik- <vor der Bretagne> und Pazifikküste <vor der Insel Hokkaido>. (→Algen; →Braunalgen)

Kombucha : Altes asiatisches Gesundheitsgetränk. Als Basis dient der teeinfreie Rootbusch-Tee (Rooibusch-Tee). Es ist ein natürliches Enzym-Getränk und entsteht durch die kontrollierte Fermentation von ausgewählten Kräutertees, *Saccharose* und mittels einer speziellen Kultur aus Hefe und Milchsäurebakterien. K. schmeckt erfrischend und ist ein prickelndes Vergnügen. In China ist K. schon seit der Tsin-Dynastie (221 v.Chr.) bekannt. Seine sagenumwobene Wirkung hat ihn dort über die Jahrtausende nahezu in den Rang eines magischen Wundertranks erhoben. ✖ K. kann die Darmfunktion verbessern, die Darmflora fördern und die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützen. Kann auch zu einer reinen Haut beitragen. Der ganzheitliche Einfluss von K. ist jedoch nicht vollauf erklärbar. ☒ China, Japan

Kome (jap.) : →Reis

Komplexe Kohlenhydrate : →Kohlenhydrate

Kona Karashi (jap.) : Senfpulver, aus dem der schärfste Senf angerührt wird. ☒ Japan

Kondensmilch : Vollmilch, fettarme Milch oder Magermilch, die auf etwa 1/3 ihres ursprünglichen Volumens eingedampft wird. Danach wird sie homogenisiert, rasch abgekühlt und sterilisiert. K. enthält 4 %, 7,5 % oder 10 % Fett. Sie ist ein wenig dunkler als normale Milch und schmeckt leicht nach Karamell. Da K. sehr konzentriert ist, ist sie auch sehr kalorienreich. ☹ K. gerinnt beim Kochen nicht, weshalb sie gut zur Zubereitung von Saucen und Puddings, nicht jedoch für die Herstellung von Sauermilchprodukten oder Käse verwendet werden kann. Sie wird ungezuckert und gezuckert angeboten. (→Milch)

Konfieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *confire* (einlegen, einmachen). Bestimmte Nahrungsmittel haltbar machen: Fleisch, Geflügel im eigenen Fett einmachen; Gemüse in Essig einlegen; Früchte in Brantwein einlegen; usw.

Königsfasan : Wildgeflügel; →Fasan

Königsgarnele : Indopazifische Garnelengattung; →Geisselgarnelen

Königskerze, Wollblume : (*Verbascum densiflorum* var. *Verbascum thapsus*) Zweijährige, bis zu 2 m hohe Pflanze aus der Familie der Rachenblütler oder Braunwurzgewächse (*Scrophulariaceae*). Sie besitzt behaarte, graugrüne, ovale Blätter, die in einer Rosette angeordnet sind. Leuchtend gelbe Blütenstände, wobei sich die Blüten allmählich von unten nach oben öffnen. Diese müssen regelmässig abgesammelt werden. ✖ Enthält Schleimstoffe, Flavonoide, Saponine, ätherisches Öl und Gerbstoffe. Die kleinblütige K. wird in der Naturmedizin bei Husten, Katarrh, Bronchitis und Luftröhrenentzündung verwendet. Durch den hohen Saponin-gehalt wirkt die Pflanze auswurfördernd und ermöglicht so ein Abhusten. Auch bei Ohrinfektionen und Hämorrhoiden wird sie eingesetzt. Äusserlich verwendet man sie zur Wundheilung.

Königskrabbe : Grosser Meereskrebs; →Steinkrabben

Königslachs : Pazifischer Lachs; →Lachs

Königsmakrele : (*Gnathanodon speciosus*) Im indopazifischen Raum vorkommende Fischart aus der Familie der Stachelmakrelen (*Carangidae*), deren hellgelber Körper mit schwarzen Querbändern versehen ist. Er hält sich meist in der Nähe von Korallenriffen auf. Er wird, wie die Fadenmakrele bis 1,50 m lang und 15 kg schwer. ☹ Das Fleisch ist von dunkler Farbe, absolut grätenfrei und ähnelt dem Fleisch des Schwertfisches. Er gilt in dieser Region als einer der besten Speisefische. Zu uns nach Europa kommen die Filets der K. im tiefgekühlten Zustand. Durch ihre längliche Form lassen sie sich sehr gut portionieren. Empfehlenswerte Zubereitungsarten sind braten und grillieren. ☒ Indischer Ozean und Südchinesisches Meer. (→Fische; →Meeresfische)

Konjugierte Linolsäure (CLA) : →Linolsäure (Konjugierte -)

Konnyaku (jap.) : Geleeartige Masse aus der Wurzelstärke der Yamswurzel hergestellt; wird für Suppen, Gemüsetöpfe und zur Herstellung von →Shirataki-Nudeln verwendet. ✖ Sie ist verdauungsanregend und hat kaum Kalorien. ☒ Japan (→Yamswurzel)

Konomiyaki (jap.) : Eine Art Pizza mit Fleisch und Gemüse. ☒ Japan

Konservieren : Abgeleitet vom lateinischen Wort *conservare* (erhalten). Lebensmittel durch Kühlen, Gefrieren (Tiefkühlen), Erhitzen (Pasteurisieren, Heisseinfüllen, Sterilisieren, UHT-Verfahren), Wasserentzug (Dörren, Trocknen, Gefriertrocknen, Eindicken), Sauerstoffentzug (Vakuumieren, Überziehen), Filtrieren, Bestrahlen, Salzen, Pökeln (Trockenpökeln, Nasspökeln, Schneltpökeln), Räuchern, Zuckern, Säuern, Einlegen in Alkohol oder mit chemischen Konservierungsstoffen behandeln, um mikrobiologische und biochemische Reaktionen zu verhindern oder zu verlangsamen und die Lebensmittel durch diese Verfahren haltbar zu machen; meist mit einer Wertverminderung verbunden.

Konservierungsstoffe : Zusatzstoffe für Lebensmittel; sie machen Lebensmittel länger haltbar, z.B. Kartoffelpüree, Feinkostprodukte, Margarine, Essigkonserven sowie Produkte auf der Basis von Fruchtsäften. ✖ Harmlos sind Sorbin- (E 200 bis 203) und Ameisensäure (E 236 bis 238). Benzoe- (E 210 bis 219), Propionsäure (E 280 bis 283) und Sulfite (E 220 bis 233) können Allergien auslösen sowie Kopfschmerzen und Durchfall verschulden.

Kopffüssler : Hochentwickelte Meeres-Weichtiere; →Tintenfische

Kopfkohl : Gemüsekohl; →Weisskohl; →Rotkohl; →Wirsing

Kopfsalat : →Salat

Kopra : Fetthaltiges, getrocknet und zerschnittenes weisses Kernfleisch der →Kokosnuss; enthält bis zu 70 % Fett. Aus ihr wird, mit Zusatz von Wasser, die →Kokosmilch oder -sahne hergestellt. K. wird auch in Ölmühlen gepresst, um daraus →Kokosöl oder -fett zu gewinnen.

Koralle : Roter Rogen und/oder Mark von Schal- und Krustentieren; →Corail

Koreanische Kartoffelnudeln, Koreanische Vermicelli : Aus Kartoffelmehl hergestellte →Nudeln

Koreanische Minze : Mehrjähriges Kraut mit blauvioletten Blütenähren; →Anisysop

Koreatopf : Koreanisches Topfgericht; Suppe mit Fleisch und Gemüse; mit Chili gewürzt und mit gehackten Frühlingszwiebeln bestreut. Wird am Tisch zubereitet und mit einem scharfen Essig-Sojasaucen-Dip serviert.

Koriander : (*Coriandrum sativum*) Ein- oder zweijährige Würzpflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Ihre Samen (Früchte) gehören zu den ältesten Gewürzen überhaupt. Der eng mit Kümmel, Fenchel, Dill und Anis verwandte Koriander hat dünne, zarte Stängel, die eine Länge von bis zu 1 m erreichen können. Seine flachen, gelappten Blätter ähneln denen der Blatt Petersilie und die Früchte (*Coriandri fructus*) erinnern ein wenig an Schrotkugeln mit winzigen Längsrippen. Jede Frucht enthält eine kugelförmige braune Masse, die aus zwei Samen besteht. Nach dem Trocknen werden die Samen gelbbraun und verströmen einen moschusartigen, zitronigen Duft. K., der auch Cilantro oder Chinesische Petersilie genannt wird, ist in Lateinamerika und Asien sehr beliebt, insb. in China, Indien (dort eines der wichtigsten Gewürze) und Thailand. Die Thailänder verwenden nicht nur die Samen, sondern die ganze Pflanze (auch die Wurzel). Die kleinen weissen Blüten sind ebenfalls essbar. ☺ Frischer K. wird wie Petersilie und Kerbel verwendet und kann diese in Rezepten auch sehr gut ersetzen. In der asiatischen Küche würzt man damit Salate, Suppen und Saucen. K.grün darf erst gegen Ende der Garzeit als Würze beigegeben werden. In einigen Ländern des Nahen Ostens verwendet man gemahlene K.samen als Tischgewürz. Ganze oder gemahlene K.samen verleihen vielen Gerichten eine besondere Würze, etwa Meeresfrüchten, Fisch, Reis, Braten, Omeletten, Kartoffeln, Käse, Currys, Marinaden, Chutneys, Brot, Gebäck oder Kuchen. Die Samen werden zur Intensivierung ihres Aromas zunächst geröstet und dann im Mörser zerstoßen oder zu Pulver vermahlen. K.samen passen gut zu Petersilie, Zitrone und Ingwer und werden auch im Currypulver und in Garam Masala, den beiden wichtigsten indischen Gewürzmischungen, verwendet. Darüber hinaus wird K. im Melisengeist und in Likören wie Chartreuse und Izarra sowie in qualitativ weniger hochwertigem Kakao verarbeitet. Die aromatischen Wurzeln der Pflanze werden zerquetscht als Würzmittel anstelle von Knoblauch verwendet. ✖ K. ist bekannt für seine Heilkräfte. Er wirkt verdauungsfördernd und antirheumatisch und hilft bei Gelenkschmerzen, Erkältungen und Durchfall. Durch Kauen der Samen kann der unangenehme Geruch von Knoblauch neutralisiert werden. Zudem wirken die Samen fieberhemmend, krampf- und schleimlösend. Für einen Verdauungstee nimmt man pro Tasse 1 TL K.samen, kocht diese 2 - 3 Minuten und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. ☒ Mittelmeerraum; wird dort sowie in grossem Umfange in ganz Asien angebaut, v.a. SO-Asien. (→Korianderfrüchte)

Koriander (Langblättriger -) : Südostasiatische Würzkraut; →Koriander (Langer -)

Koriander (Langer -), Langblättriger Koriander, Mexikanischer Koriander : (*Eryngium foetidum*) Koriander varietät mit langen grünen Blättern und leicht gezackten Blatträndern aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Obwohl er wie Koriander (*Coriandrum sativum*) riecht und derselben Familie angehört, ist er diesem aber äusserlich nicht besonders ähnlich. Die länglichen Blätter sind eher zäh, strömen aber ein intensives Korianderaroma aus. ☺ Die Verwendung in der Küche konzentriert sich auf den Fernen Osten und Mittelamerika, woher er auch kommt. In Asien schätzt man den langen Koriander vor allem auf der südostasiatischen Halbinsel. In Thailand, Malaysia und Singapore wird er gerne zusammen mit oder anstelle von *Coriandrum sativum* gebraucht und vor dem Servieren über Suppen, Nudelgerichte und Currys gestreut. Er kann auch für thailändische Currypasten verwendet werden, besonders, wenn keine Korianderwurzeln zur Verfügung stehen. Auch in der vietnamesischen Küche spielt der lange Koriander eine Rolle. Vietnamesen lieben es nämlich, Speisen in Blätter einzuwickeln. Da die Blätter der meisten duftenden Kräuter, vor allem des überaus beliebten *Coriandrum sativum*, dazu jedoch zu klein sind, bietet sich der lange Koriander dafür geradezu an. ☒ Tropisches Amerika

Koriander (Mexikanischer -) : Südostasiatische Würzkraut; →Koriander (Langer -)

Koriander (Vietnamesischer -), Wohlriechender Knöterich : (*Polygonum odoratum*). Südostasiatische Gattung eines Würzkrauts aus der Familie der zweikeimblättrigen Knöterichgewächse (*Polygonaceae*) mit rund 150 weltweit verbreiteten Arten. Er ist in Festland-Südostasien heimisch, wo er vor allem Feuchtstandorte besiedelt. Dieses rankende Kraut mit spitz zulaufenden, scharf schmeckenden Blättern an meist rosafarbenem Stiel riecht wie Koriander, schmeckt aber pfeffrig scharf. ☺ Er ist oft Bestandteil der Kräutergarnierung, die in Vietnam zu den meisten Gerichten gereicht wird. In Singapore und Malaysia findet er Verwendung für Nudelgerichte. Man kann das Kraut auch roh in Salaten essen. Das scharf-pfeffrig-zitronige Kraut wird auch für gehaltvolle Kokossaucen verwendet. ☒ O- und SO-Asien, insb. Vietnam.

Korianderfrüchte, Korianderkörner : (*Coriandri fructus*) Botanisch gesehen sind die kleinen würzigen Körnchen der zu den Doldenblütlern (*Apiaceae*) gehörenden Koriander-Würzpflanze (*Coriandrum sativum*) Früchte, weil sie noch - wie Apfel oder Birne - die winzigen eingetrockneten Blütenkelche tragen. Im Volksmund und in der Küche heissen sie jedoch Körner. Experten preisen den wunderbaren Geruch der reifen Körner und sind sich ganz uneins, wie er zu charakterisieren sei. ☹ Sie sind Bestandteil des südindischen Currygewürzes und von Garam Masala. Die indonesische Küche ist eine der wenigen in Asien, die nur die Körner verwendet. Man kann sie roh und gegart, ganz oder im Mörser zerrieben verwenden. Gegart schmecken sie am besten, wenn man sie kurz in Fett (Ghee) oder Öl anröstet. Wichtig ist, dass sie reif geerntet und nicht zu lange gelagert sind. Unreif gepflückte Früchte riechen nach dem Trocknen ekelhaft nach Wanzen. ✖ K. sollen harntreibend wirken und gut gegen Gallenbeschwerden sowie Blähungen sein. Ein Aufguss der Körner kühlt und senkt Fieber. Er hilft auch, den Cholesterinspiegel zu senken, und eignet sich ausgezeichnet für Augenspülungen. Koriandersaft ist reich an Vitamin A, B und C und an Eisen. Wer unter Asthma leidet, sollte Koriander sehr sparsam verwenden. (→Koriander)

Korianderkörner : Im Volksmund Name für →Korianderfrüchte

Koriandersame : Falsche Bezeichnung für →Korianderfrüchte

Korilla : (*Cyclanthera pedata*) Einjährige, kletternde Schlingpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit bis zu 5 m langen, zarten Trieben und gegabelten Ranken. Die hängenden, bis 23 cm langen und 7 cm breiten, verflachten Beerenfrüchte sind gebogen lang-eiförmig mit ausgezogener, gekrümmter Spitze, schief ansitzendem Stiel und schwachen Längsrippen; in Form und Aufbau ähneln sie schlanken Gemüsepaprikas. Die dünne Schale ist glänzend hellgrün und trägt verstreute, bis zu 4 mm lange, starre, schlank-kegelförmige Stacheln. Das Fruchtfleisch ist etwa 4 mm dick, festfleischig, saftig und von angenehm mildem, gurkenähnlichem Geschmack. In der weiten, hohlen Fruchtkammer sitzen an einem zentralen Strang, umgeben von grünlichweisser, wattiger Pulpe etwa 10 schwarze, harte Samen von 10 x 8 mm Grösse. Die Samen sind flach-trapezförmig, mit einem abgesetzten, quadratischen, teilweise 2 Hörner bildenden Kopf; an ihren Rändern weisen sie jeweils 2 flügelartige, wellige Längsrippen auf, die in kleine Spitzen auslaufen. ☹ Junge Früchte isst man roh, beispielsweise in Salaten, oder gedünstet als Gemüse. Die hohlen Beeren werden gern mit Reis, gehacktem Ei oder Fleisch gefüllt zubereitet. Auch junge Triebe und Blätter sind als Gemüse essbar. ☒ Anden S-Amerikas; wird in tropischen Gebirgen sowie in subtrop. Regionen von Mexiko bis Peru, auch in Asien und Afrika angebaut. (→Kürbis; →Winterkürbis)

Korma (ind.) : Dies sind langsam geschmorte Speisen. Meist handelt es sich um reichhaltige und würzige persisch inspirierte mogulische Gerichte, die bei besonderen Anlässen serviert werden. Oft wird Joghurt verwendet, als Marinade ebenso wie als Kochflüssigkeit. Für einen guten K. braucht man nur die besten, ganz zarten Fleischstücke, und die geringe Menge Kochflüssigkeit wird vom Fleisch fast vollständig aufgesogen, wodurch es wunderbar saftig wird. Man benötigt dazu einen grossen Topf mit schwerem Boden und festschliessendem Deckel. ☒ Indien

Korinthe : Die kernlose, kleine, violett-schwarze, getrocknete Weinbeere der Rebsorte *Vitis minima*, zuerst in der Gegend von Korinth angebaut; →Rosine

Koshin (jap.) : Dünne Pilzvarietät von →Shiitake

Kotelett, Karbonade, Rippenstück, Rippenspeer : Aus dem französischen Wort „côtelette“; knochenhaltige Scheibe aus der rückenseitigen Muskulatur, dem Kotelettstrang von Kalb, Schaf oder Schwein zum Kurzbraten; Stiel- Herz-, Mittel-, Rippenkotelett: Fleischscheibe mit gebogenem Rückenknöchel von Kalb, Schaf oder Schwein; Lummer-, Filet-, Lendenkotelett: mit Filetstückchen, von Schaf mit Rippenknöchel, vom Schwein fast ohne Rippenknöchel; Kamm-, Nackenkotelett: nur mit kl. Halswirbelknöchel, hoher Fettgehalt, eignet sich besonders zum Panieren, Füllen; Fisch: Seitenteil ohne Gräten. Siehe auch →Karree.

Kotschuri (ind.) : Gefülltes fritiertes Fladenbrot aus Weizenmehl. ☒ Indien

Kou Far Gai (chin.) : Chinesisches Hühnergericht; →Bettlerhuhn

Koumezu (jap.) : In Salz und Essig eingelegte, anschliessend getrocknete Pflaumen. Sie werden zum Beispiel für Füllungen vegetarischer →Sushi verwendet. ☒ Japan

Krabben (Echte -), Kurzschwanzkrebse : (*Brachyura*) Die am höchsten entwickelten, zur Unterordnung der Panzer- oder Ritterkrebse (*Reptantia*) gehörenden Zehnfüsser. Ihre charakteristischen Merkmale sind das gedrungene Kopf-Brust-Stück und der stark zurückgebildete Hinterleib, der als eine flache, kurze und

gleichmässig segmentierte Schwanzplatte fest unter das Bruststück geklappt ist. Beim Weibchen ist diese Schwanzklappe breit und gerundet und bildet einen Hohlraum zum Tragen der befruchteten Eier. Die Gruppe der *Brachyura* besteht aus zahlreichen Familien, die nach der Form des Kopf-Brust-Stücks eingeteilt werden, wie: Höhere →Steinkrabben (*Xanthidae*); →Landkrabben (*Gecarcinidae*); →Reiter- oder Rennkrabben (*Ocyropodidae*); Rückenfüssler (*Homolidae*); →Rundkrabben (*Atelecyclidae*); Schamkrabben (*Calappidae*); →Schwimmkrabben (*Portunidae*); →Seespinnen (*Majidae*); →Springkrabben (*Grapsidae*); Süsswasserkrabben (*Potamidae*); Taschenkrebse (*Cancridae*); Tiefseekrabben (*Geryonidae*). Einige Arten, wie z.B. die zu den Rückenfüsskrabben gehörende Wollkrabbe, maskieren sich, indem sie lebende oder tote Tiere oder Pflanzen auf ihrem Rücken transportieren. Auch der grösste lebende Krebs überhaupt, die Japanische Riesenkrabbe, die mit gestreckten Beinen eine Spannweite von 3 m erreichen kann, gehört zu dieser Gruppe. Der menschlichen Nahrung dienen in erster Linie das Fleisch aus Scheren, Beinen und Brustteil sowie die Leber und die Eierstöcke. Doch werden einige Arten, wie z.B. die Blaukrabben, auch im ganzen gegessen, wenn sie direkt nach der Häutung gefangen werden und daher ganz weich sind. Sie werden dann als „Softshell Crabs“ gehandelt. ☹ Um K. kochfertig vorzubereiten, macht man einen Einschnitt zwischen Unterseite und Schale und zieht die Schale vorsichtig von oben ab, ohne sie dabei zu verletzen. Dann entfernt man Beine und Scheren und öffnet diese mit einer Hummerzange oder einem Nussknacker, um das Fleisch herauszuholen. K. schmecken warm oder kalt sehr gut und werden auf vielerlei Weise zubereitet. Sie können in vielen Rezepten auch anstelle von Garnelen, Hummer oder anderen Krustentieren verwendet werden. Man serviert sie als Vorspeise, im Salat, auf Sandwiches, in Suppen und Omeletten, und sie schmecken auch in Saucen und Nudelgerichten sehr gut. Häufig werden sie auch in der Schale gebraten. Wie Hummer werden lebende K. in kochendem Salzwasser oder Fischsud gegart oder gedämpft. Die Garzeit beträgt 10 - 20 Minuten bei Krabben von bis zu 15 cm Durchmesser und 20 - 30 Minuten bei grösseren Exemplaren. In der chinesischen Küche verwendet man auch getrocknete K. Die Chinesen weichen sie eine halbe Stunde vor dem Kochen ein. Wem sie dann noch zu streng schmecken, der lässt sie länger ziehen und schüttet das Einweichwasser weg. Um ihr Aroma weiter abzumildern, kann man sie auch vor Gebrauch kurz aufkochen. ✖ K.fleisch ist reich an Vitamin B12, Nikotinsäure, Kupfer und Zink. (→Krustentiere; →Panzerkrebse; →Zehnfüsser)

Krabbenbrot : Garnelen- oder Krabben-Kräcker. Im Handel unter dem Namen Krupuk Udang oder Kropoek Oedang erhältlich. Eine indonesische Spezialität aus einem Teig von feingemahlten Krabben und Tapiokamehl, der in ganz dünne Scheiben geschnitten und an der Sonne getrocknet wird. ☹ Die weissen bis rosafarbenen chipsähnlichen Scheiben (Crackers) werden in heissem Fett ausgebacken, blähen sich dabei auf und werden knusprig. Als Appetithäppchen, Garnitur oder pikante Beilage zu allen indonesischen Gerichten. Bereits ausgebackene Krupuks gibt es vakuumverpackt zu kaufen. Knuspriges Krabbenbrot passt als Beilage zu fast jedem indonesischen Gericht. ☒ Indonesien

Krabbenpaste : Diese kräftige südostasiatische Würzpaste aus gesalzenen und sonnengetrockneten Krabben (oder Garnelen - →Garnelenpaste) mit einem einzigartigen strengen und scharfen Aroma gebraucht man meistens für Currys und Dipsaucen. Die feste Paste ist meist von dunkler eher trockenen Konsistenz und erinnert an Suppen- oder Saucenwürfel, sollte vor dem Verzehr gegart werden. Vor dem Garen riecht sie unangenehm, doch verleiht sie bestimmten Gerichten einen ganz speziellen Geschmack. Unter verschiedenen Namen im Handel: indonesisch →Trasi (auch Trassi oderTerasi); malaiisch →Blacan (oder Belachan); thailändisch →Gapi; vietnamesisch →Mam Ruoc; usw. Wegen des intensiven Geruchs sollte die Paste fest verschlossen aufbewahrt werden. ☒ SO-Asien

Krabbensauce : Hergestellt aus fermentierten Krabben. Mit dieser sehr salzigen Sauce würzt man Gemüseggerichte, Tintenfisch, gebratene Garnelen und Suppen. Es ist eine weiche, dicke Paste mit einem sehr strengen Geschmack und Geruch. Insbesondere fandete die Paste in der philippinischen Küche Verwendung. ☒ Philippinen

Krachai (thai.) : Ingwergewächs; →Fingerwurz (*Kaempferia pandurata*)

Kraftbrühe : Darunter wird die mit magerem Kuhfleisch, Geflügel- und Rindfleisch, Wild- und Rindfleisch oder Fischfleisch sowie Gemüse angesetzte Consommé verstanden. (→Suppen nach chinesischer Art)

Kragenbär, Asiatischer Schwarzbär, Tibetbär, Himalajabär : Raubtiergattung; →Bären

Krajab (thai.) : →Wasserkastanie

Kraken : (*Octopodidae*) Zur Gruppe der Kopffüßler/Tintenfische (*Cephalopoda*) - und zur Untergruppe der Achtarmigen Tintenfische (*Octobranchia*) gehörende Familie. Haben die Zehnarmigen Tintenfische noch eine innere Schale, den Schulp, so haben die Octopodiden, denen ausserdem auch die beiden verlängerten

Fangarme fehlen, überhaupt keine Schale mehr. Sie verbringen ihr Leben auch nicht, wie die Tintenschnecken und Kalmare, in erster Linie schwimmend, sondern sind zu Bodenbewohnern geworden. Flossen fehlen ihnen ganz. Sie können zwar rückstoßschwimmen, tun dies aber nur über kurze Strecken und hauptsächlich, wenn sie flüchten müssen. Die meiste Zeit verbringen sie in Felsspalten und -höhlen, deren Eingänge sie mit Steinen und Muscheln tarnen und die sie gegenüber Artgenossen verteidigen. Der gedrungene Körper geht bei fast allen Arten direkt in die gleichmässig langen Fangarme über, die einreihig oder doppelreihig mit Saugnäpfen besetzt sind. Zur Ordnung der *Octobranchia* gehören neben den Familien der *Octopodidae* - wie z.B. *Octopus* - noch fünf weitere artenreiche Familien. Zu ihnen zählen die für die menschliche Ernährung und somit kommerziell wichtigsten Arten. Besonders in den Mittelmeerländern und in Japan sind sie von Bedeutung. Die Bezeichnung Krake wird oft fälschlicherweise auf Riesenkalmar angewendet. Andererseits werden Kraken oft als Polypen bezeichnet, was ebenso falsch ist, da Polypen zum Stamm der Nesseltiere gehören.

Gemeiner Krake : (*Octopus vulgaris*) Der Gemeine Krake ist eine vor allem an den felsigen Küsten verbreitete Spezies. Auf dem sackförmigen Körper sitzen starr blickende Augen mit Lidern, die geschmeidigen Arme sind mit jeweils zwei Reihen von Saugnäpfen besetzt. Diese Kraken können eine in kalten Gewässern eine Gesamtlänge von 70 cm erreichen, während sie in wärmeren Gewässern bis zu 3 m lang werden können. Wie die anderen Tintenfische geht auch der *Octopus* nur nachts auf Beutefang. Hauptnahrung sind Krebse, Krabben und Muscheln. Mit den kräftigen Armen kann er auch ausgewachsene Hummer überwältigen. Seine Gewohnheit, als Einsiedler zu leben, gibt der Gemeine Krake nur zur Paarungszeit auf. Oft finden heftige Kämpfe zwischen den um Weibchen kämpfenden Männchen statt. Bei den Männchen ist ein Arm zum Begattungsarm umgestaltet, der in die Mantelhöhle des Weibchens eingeführt wird. Ein *Octopus*-Weibchen kann etwa 100'000 Eier legen. Die von durchsichtigen Kapseln geschützten Eier werden in dicken Trauben an festen Gegenständen wie Steinen festgeheftet. Aus ihnen schlüpfen fertige kleine Kraken, die noch etwa zwei Monat lang frei im Wasser schweben. Nach der Eiablage geht das Muttertier meist ein. ☹ In der fernöstlichen Küche spielt der *Octopus* eine wichtige Rolle, ganz speziell in Japan und Korea. Vielfach wird er in den Geschäften bereits gekocht und dann in Salzlake eingelegt angeboten. Die kleineren werden zusätzlich mit Kräutern und Gewürzen mariniert. Auch bei Sushi fehlt der *Octopus* oder „Tako“, wie er auf Japanisch heisst, nicht. Dabei finden meist nur die Tentakel Verwendung. Gekocht und in Scheiben geschnitten, werden sie auf dem Sushi-Reis angerichtet.

☹ K. werden frisch und tiefgefroren angeboten. Frische K. sollten festes Fleisch haben, das nur wenig nach Fisch riecht. Küchenfertige K. sind bereits ausgenommen und weich geklopft. Andernfalls werden die Fangarme abgetrennt und die Bauchhöhle umgestülpt, um die Innereien auszunehmen. Danach werden Augen und Maul entfernt und grössere Kraken gehäutet. Dies geht leichter, wenn man das Fleisch weich klopft und 5 Minuten in kochendes Wasser gibt. Das feste, magere Fleisch des kleinen jungen Tieres ist zart und schmackhaft. *Octopus* schmeckt grilliert oder gebraten als Hauptgericht, in Fischsuppen sowie in asiatischen Gerichten. Passt gut zu Knoblauch, Tomaten, Zwiebeln, Zitrone, Ingwer, Olivenöl, Wein und Sojasauce. ☒ K. gibt es in allen Weltmeeren, wobei die grössten Spezies Armlängen von bis zu 5 m aufweisen. (→Tintenfische; →Weichtiere)

Krammel : →Griebe

Kranji, Tamarindenpflaume, Schwarze Tamarinde : (*Dialium indum*) Artenreiche tropische Bäume aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*). Die langsam wachsende Pflanze bildet bis 40 m hohe, immergrüne Bäume mit Brettwurzeln und säulenförmigen, oft erst oberhalb 15 m besetzten Stämmen sowie rundlicher Krone. Ihre Früchte sind ein- bis höchstens zweisamige Hülsen, mit leicht asymmetrisch eiförmiger oder elliptischer Form, sie werden 1,5 - 3 x 1 - 2 cm gross. Ihre Schale ist im reifen Zustand schwarzbraun oder schwarz, samtig kurz behaart, dünn und holzig-spröde. Im Innern der Hülse befindet sich der braune, unsymmetrische, fast nierenförmige, verflachte Same von bis 1,5 x 1,2 x 0,5 cm Grösse; er ist umgeben von mehligem, getrocknet wattiger, zimtfarbener Pulpe, die leicht prickelnden, erfrischend säuerlichen bis süßsaurigen Geschmack aufweist. Alle Spezies der Gattung tragen essbare Früchte. Eine weit verbreitete, von Burma bis Vietnam und Laos bis auf die Malaiische Halbinsel auftretende Art ist *Dalium cochinchinense*. ☹ Essbarer Teil ist die den Samen umgebende Pulpe. Die Früchte werden frisch oder getrocknet auf Märkten und an Strassenständen als kleine, billige Leckerbissen angeboten. Die spröde Schale lässt sich leicht mit den Fingern aufknacken, um das Fruchtfleisch von den Samen zu lutschen; die Samen werden verworfen. ☒ Thailand, auf der Malaiischen Halbinsel, auf Sumatra, Java und Borneo.

Krapfen : Wird für Nahrungsmittelstücke (Fisch, Fleisch, Gemüse, Käse, Meeresfrüchte, Obst, Pilze, usw.) verwendet, die durch einen Ausbackteig gezogen und in der Fritüre schwimmend gebacken werden. Der Name richtet sich nach der Art ihrer Hauptzutat. In Japan als →Tempura bekannt und dort eine sehr beliebte Vor- oder Hauptspeise. (→Teigkrapfen)

Krathiam, Kratiem (thai.) : →Knoblauch

Krathiam Dong (thai.) : eingelegter →Knoblauch

Krause Endivie : Garten- und Gemüsepflanze; →Endiviensalate

Krause Glucke, Fette Henne, Bärentatze : (*Sparassis crispa*) Korallenartiger, nichtblättriger Speisepilz aus der Familie *Sparassidaceae*. Mit seinem Aussehen erinnert der Pilz an einen Schwamm, ist fleischbar bis ockergelblich und wird bis 40 cm breit. ☹️ Ausgezeichneter, wohlschmeckender Speisepilz; muss gut gewaschen und von eingewachsenen Humusteilchen sowie innen lebenden Insekten befreit werden. Überalterte Exemplare können bitterlich schmecken. (→Pilze)

Krauskohl : Kohlvarietät; →Grünkohl; →Wirsing

Kraussalat : Salatvarietät; →Salat

Kraut (oesterr.) : →Kohl

Kräuter : Pflanzen, die in gemässigten Klimazonen heimisch sind und in der Regel im K.garten gezogen werden. K. werden unterteilt in Lippenblütler (*Lamiaceae*), zu denen Basilikum, Majoran, Melisse, Minze, Origan, Rosmarin, Bohnenkraut, Salbei oder Thymian gehören, und Doldenblütler (*Apiaceae*) wie Dill, Anis, Kümmel, Kerbel, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel oder Petersilie, die in flachen oder gerundeten Büscheln wachsen. Die lateinischen Beinamen der K. betonen meistens die besonderen Merkmale der Pflanzen. So sind die Begriffe *fragrans* oder *odorata* den aromatischen K. vorbehalten, während *tinctoria* der Beiname für Pflanzen ist, die zu einer färbenden Spezies gehören; *sativus* wiederum sind kultivierte K. im Gegensatz zu den wild wachsenden Pflanzen. ☹️ K. gibt es frisch und getrocknet. Stängel und Blätter frischer K. sollten knackig grün und weder trocken noch verfärbt sein. Getrocknete K. werden im Ganzen, als Blätter oder gerieben (zerrieben) angeboten, wobei letztere sehr schnell ihr Aroma verlieren. Wenig empfehlenswert sind K.-salzmischungen, da sie meist wesentlich teurer sind als einzelne K. Frische wie getrocknete K. verleihen vielen Gerichten mehr Geschmack und Aroma. Frische K. werden nach dem Waschen und Trockenschwenken am besten mit einer Schere oder einem scharfen Messer klein geschnitten. Getrocknete K. werden kurz vor Gebrauch einfach zwischen den Fingern oder den Handflächen zerrieben. Getrocknete K. können auch 30 Minuten in Wasser, Milch, Öl oder Brühe eingelegt werden. Man kann sie aber auch im Mörser mit Stößel zerdrücken und somit die in den K. enthaltenen ätherischen Öle freisetzen. Das Aroma frischer K. ist meist weniger intensiv als das getrockneter K. ✖️ K. enthalten viele unterschiedliche Nährstoffe und es werden ihnen eine Reihe von Heilwirkungen zugeschrieben, von denen einige wissenschaftlich nachgewiesen sind, während andere nicht als gesichert gelten.

Kräutertee : Seit Menschengedenken werden eine Vielzahl von Pflanzen zur Zubereitung von Kräutertees v.a. zu Heilzwecken genutzt. Einer der ältesten chinesischen Texte über den Gebrauch von Heilpflanzen reicht etwa 4700 Jahre zurück und beschreibt, auf welche Weise Wurzel, Stängel, Rinde, Blätter, Samen, Blüten und Früchte der einzelnen Pflanzen bei unterschiedlichen Beschwerden verwendet wurden. Bis zur Entwicklung der ersten chemisch hergestellten Medikamente waren Heilpflanzen die einzigen verfügbaren Heilmittel überhaupt. Ihre Wirkweise wurde im Lauf der Jahrhunderte genau beobachtet und das angesammelte Wissen mündlich und schriftlich von einer Generation an die nächste weitergegeben. Nachdem Heilpflanzen durch die Entwicklung der modernen Medizin eine Zeit lang in den Hintergrund gedrängt wurden, sind sie heute zunehmend beliebter geworden, da sie bei richtiger Anwendung im Gegensatz zu „chemischen“ Medikamenten keine unerwünschten Nebenwirkungen haben. Bei vielen Pflanzen ist die Heilwirkung nachgewiesen, während bei anderen wissenschaftliche Untersuchungen noch ausstehen. ☹️ Getrocknete Kräuter sind in einem luftdicht verschlossenen Behälter kühl, dunkel und trocken aufbewahrt bei Zimmertemperatur je nach Pflanze zwischen 6 Monaten und 2 Jahren haltbar. Kräuter werden einzeln oder gemischt in Apotheken, Naturkostläden und im Reformhaus angeboten. Um die Inhaltsstoffe zu extrahieren, werden die Pflanzenteile in den meisten Fällen mit kochendem Wasser übergossen und nach kurzem Ziehen durch ein Sieb abgossen. Andere werden nur mit kaltem Wasser übergossen und ausgezogen. Je nach Pflanze wird der Tee eventuell mit Zucker oder Honig gesüsst bzw. mit Zitrone aromatisiert und heiss oder lauwarm getrunken. Fruchtbige Sorten wie Hagebutte und Eisenkraut schmecken auch kalt sehr gut. ✖️ Zu den wichtigsten zählen: Anis, Fenchel und Kümmel (wirken beruhigend und entspannend auf den Magen); Baldrian und Zitronenmelisse (lindern Nervosität, Verspannung, Herzklopfen, Migräne, Verdauungsbeschwerden und Schlafstörungen); Bärentraube (hilft ausgezeichnet bei akuten und chronischen Blasenentzündungen); Eisenkraut (hilft bei Magenbeschwerden, Durchfall und Appetitlosigkeit); Hagebutte (stärkt die Abwehrkräfte); Johanniskraut (wirkt stimmungsaufhellend und wird bei nervösen Magenschmerzen, Rheuma sowie Gallen- und Leberbeschwerden getrunken); Kamille (wirkt entspannend und magenberuhigend); Lindenblüten und Holunderblüten (wirken schweisstreibend und erkältungsvorbeugend); Pfefferminze (hilft bei Übelkeit, Brechreiz, Gallenbeschwerden und Darmentzündungen); Rosmarin (wirkt belebend und stärkt den Kreislauf); Salbei (wird bei Halsschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden und übermäßigem Schwitzen eingesetzt);

Schachtelhalm, Spitzwegerich und Thymian (wirken schleimlösend und sind ausgezeichnete Hustenmittel); Schafgarbe (altes Hausmittel, das bei Appetitlosigkeit sowie bei Leber- und Gallenbeschwerden eingesetzt wird); Tausendgüldenkraut (wird bei Appetitlosigkeit und Gallenbeschwerden eingesetzt); Weissdorn (ist bekannt für seine herzstärkende Wirkung und hilft auch bei Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen). Kräuter sind äusserst kalorienarm und enthalten im Gegensatz zu Tee und Kaffee kein Tein bzw. Koffein. Manche Pflanzen enthalten geringfügig bis viel Vitamin C (Hagebutte). ☒ Ägypten (dort bereits um 3'000 v.Chr.) und China.

Krautstiel (schwdt.) : Gemüsepflanze mit weisslicher breiter Rippe; →Mangold

Krebse, Langschwänzige Bodenkrebse, Langschwanzkrebse : Die berühmtesten Vertreter der zur Unterordnung der Panzer- oder Ritterkrebse (*Reptantia*) gehörenden Zehnfüsser sind die →Langusten aus der gleichnamigen Familie (*Palinuridae*) und die ihnen nahestehenden Familie der →Bärenkrebse (*Scyllaridae*). Den Langusten fehlen die Greifscheren, doch haben sie mehr als körperlange Antennen. Weitere Berühmtheiten dieser Gruppe sind →Hummer (*Homaridae - Nephropsidae*) und die →Flusskrebse, die keiner einheitlichen Familie angehören, sondern je nach ihrem Lebensraum in drei verschiedene Familien unterteilt sind. Der Flusskrebs kommt in asiatischen Gewässern nicht vor. (→Krustentiere; →Panzerkrebse; →Zehnfüsser)

Krebstiere : (*Crustaceae*) Zehnfüssige Krebstiere aus dem Meer, auch Süsswasser, mit chininhaltigem Panzer, eine der ältesten Delikatessen der Welt, Nahrungsmittel schon des Urmenschen. Die kulinarisch genutzten Krebs- oder Krustentiere gehören mit wenigen Ausnahmen zur zoologischen Gruppe der Zehnfüsser (*Decapoda*); sie werden in zwei Unterordnungen unterteilt: 1. →Garnelen (*Natantia*) und garnelenartige Langschwanzkrebse einerseits und 2. →Panzer- oder Ritterkrebse (*Reptantia*) andererseits; letztere teilen sich wiederum in drei Gattungen: 2.1. Langschwänzige Bodenkrebse (→Flusskrebse; →Hummer; →Langusten), 2.2. Mittelkrebse (*Anomura*) (→Einsiedlerkrebse; →Furchenkrebse; →Steinkrabben) und 2.3. Kurzschwanzkrebse, Echte →Krabben (bestehend aus einer grossen Vielfalt an Familien). ☒ Weltweite Verbreitung. (→Panzerkrebse; →Krustentiere; →Zehnfüsser)

Krendel (russ.) : Brezelförmiges süsses Brot mit einer kuchenähnlichen Konsistenz durch die Zugabe von mehr Mehl und Eiern. ☒ Russland und Länder der GUS

Kresse : (*Nasturtium* spp. var. *Lepidium* spp.) Gattung einer Wasserpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) mit rundlich-eiförmigen Schötchen, deren Wurzeln sich in kalten, fliessenden Gewässern entwickeln. Die dünnen Stiele können 20 - 50 cm lang werden und tragen glänzende Endblätter mit 3 - 11 runden oder ovalen dunkelgrünen Seitenblättchen; ihre winzigen Blüten sind weiss (selten gelb). Die Blätter haben einen leicht scharfen, pfeffrigen Geschmack. Von den verschiedenen K.sorten gehören die Brunnen-K. und die Garten-K. zu den bekanntesten, während die Kapuziner-K. einer anderen Familie angehört. ☉ Blätter sollten frisch und zart sein und eine dunkelgrüne Farbe haben. Nachdem die Wurzeln und gelben Blätter entfernt worden sind, müssen die Blätter gründlich gewaschen werden, da sie häufig reichlich Sand- und Erdresten enthalten. Um die Vitamine zu schonen, sollte K. jedoch nicht längere Zeit im Wasser liegen gelassen werden. Ausserdem sollte man sie erst unmittelbar vor der Zubereitung waschen, damit die Blätter schön knackig bleiben. K. wird sowohl roh als auch gegart zubereitet, wobei die zarten, saftigen Blätter durch ihren senfartigen Geschmack v.a. Salaten eine pikante Note geben. Sie sind ausserdem eine vorzügliche Würze für Saucen, sollten jedoch sparsam verwendet werden, da sie den Geschmack der übrigen Zutaten leicht überdecken. K. eignet sich hervorragend zum Garnieren und Verfeinern von diversen Gerichten. Man kann K. auch wie Spinat garen oder ein vorzügliches Püree daraus herstellen, mit dem Saucen und Suppen verfeinert werden und das auch sehr gut in Verbindung mit Kartoffelpüree schmeckt. ✖ K. enthält reichlich Vitamin C, Vitamin A und Kalium sowie viel Kalzium, Magnesium, Vitamin B2 und B6 und Phosphor. K. wirkt appetitanregend, darmreinigend, tonisierend und harntreibend; es gleicht den Mineralstoffhaushalt aus und beugt Eisen- und Vitaminmangel vor. Enthält antibiotische Wirkstoffe. Als Heilpflanze seit der Antike bekannt. ☒ Mittlerer Osten; aus Europa verbreitete sie sich später um die ganze Welt, wurde von den Briten in Asien eingeführt. (→Brunnen-K.; →Daikon-Kresse; →Garten-K.; →Kapuziner-K.)

Kretek (indon.) : Diesen lautmalerschen Namen trägt eine javanische Zigaretten-Spezialität, weil es knistert, wenn man daran zieht. Der Tabak wird im Verhältnis 2:1 mit Gewürznelken gemischt. Und bei jedem Zug teilt sich dem Raucher ein unverkennbar süsses Aroma mit, verbunden mit einem Gefühl angenehmer Kühle. Ihre Beliebtheit macht Nelkenzigaretten zu einem einträglichen Geschäft. ☒ K.-Manufakturen findet man in Kudus, Surabaya, Malang und Kediri auf Java.

Kreuzkrabbe : Krabbenart aus Südostasien; →Schwimmkrabben

Kreuzkümmel : (*Cuminum cyminum*) Einjährige Würzpflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Die zarten, verzweigten Stängel der Pflanze werden 30 - 50 cm hoch. Ihre zahlreichen schmalen Blätter erinnern an die Blätter des Fenchels, mit dem der K. auch verwandt ist. Die weissen oder rosafarbenen Doldenblüten bringen jeweils zwei längliche, gelbbraune, längsgerippte Samen hervor, die häufig mit Samen des verwandten Echten Kümmels verwechselt werden. Ihr strenges, durchdringendes, ein wenig bitteres Aroma wird von manchen Menschen abgelehnt, während andere wieder eine besondere Vorliebe für dieses Gewürz entwickeln. ☺ Damit sich das Aroma voll entfalten kann, werden die Samen vor Gebrauch geröstet und zerstoßen. Soll die Würzkraft weniger intensiv sein, brät man die Samen kurz in Öl an, bevor man sie zerstösst. In der arabischen, indischen und mexikanischen Küche ist K. ein wichtiges Würzmittel, das für Suppen, Gemüse, Käse, Eier, Reis, Hülsenfrüchte, Würstchen, Eintöpfe, Pasteten, Rindfleisch, Marinaden, Backwaren und Brot verwendet wird. Es ist wichtiger Bestandteil im indischen Currypulver und indischen und indonesischen Gewürzmischungen. ✖ K. wirkt appetitanregend, entwässernd, beruhigend, blähungshemmend und verdauungsfördernd. Wird auch gegen Gallenbeschwerden eingesetzt. Ausserdem lindert er Husten und Periodenschmerzen. Heisses K.wasser (einen Teelöffel geröstete Samen in drei Tassen Wasser kochen) hilft bei Erkältungen und Fieber. ☒ Vorderasien und östlicher Mittelmeerraum; Anbauländer sind China, Indien, Indonesien, Iran, Japan, Marokko, Mexiko, einige GUS-Staaten und Türkei. (→Kümmel)

Krill : (*Euphausia superba*) Nicht zu den Zehnfüssler (*Decapoda*) gehörende essbare Krebsart, von der es riesige Mengen gibt. Mit über 60 % Proteingehalt wäre K. eine wertvolle Nahrungsquelle für den Menschen. Zur Zeit untersucht man, wie die riesigen Vorkommen für die menschliche Ernährung nutzbar gemacht werden könnten. ☺ In Japan wird K. zu einer K.fleischpaste verarbeitet, in Russland gibt es daraus eine „Ozeanpaste“. In einer Kombination mit Schmelzkäse wird K. als Brotaufstrich erprobt.

KripiK Bayem (indon.) : In dünnen Reismehlteig getauchter und in Öl ausgebackener Spinat. ☒ Indonesien

KripiK Cakar Ayam (indon.) : Geraspelte Bataten, in Palmzucker gekocht und frittiert. ☒ Indonesien

KripiK Kulit Ikan (indon.) : In Stücke geschnittene Fischhaut grösserer Fische, getrocknet und gebraten. ☒ Indonesien

KripiK Pisang (indon.) : Der Länge nach in Scheiben geschnittene reife Banane, getrocknet und frittiert. ☒ Indonesien

KripiK Singkong Pedas (indon.) : Frittierte Maniokchips und -stifte, scharf gewürzt in einer dickflüssigen Mischung aus gekochten zerriebenen Chilis, Zucker und Salz. ☒ Indonesien

KripiK Urat (indon.) : Wasserbüffelsehnen, in Stücke geschnitten, getrocknet und frittiert. ☒ Indonesien

Kristallzucker : Haushaltszucker; →Zucker (Weisser -)

Kroepoek Oedang (indon.) : Handelsname für Krupuk Udang; →Krabbenbrot

Kroketten : Die Grundmasse der K. bildet in der Regel gegartes, in Salpikon (kleinwürfelig) geschnittenes Gemüse, Fleisch von Geflügel, Wild, Fisch oder Krustentieren, das mit gedünsteten, gehackten Champignons, Steinpilzen, Schinken und Kräutern ergänzt wird. Als Bindung dienen eine entsprechende, stark eingekochte braune oder weisse Grundsauce und Eigelb.

Krokodile : (*Crocodylia*) Panzerechsen aus der Ordnung der Kriechtiere (*Reptilia*) mit drei Familien: Echte K.(*Crocodylia*), Alligatoren (*Alligatoridae*) und Gaviale (*Gavialidae*). Der Schädel der K. hat eine meist lange Schnauze mit Zähnen; Gaumen und innere Nasenöffnung sind weit nach hinten gezogen, wodurch das Atmen durch die Nase bei unter Wasser geöffnetem Maul ermöglicht wird. Der Rumpf ist mit hornigen, zumindest auf dem Rücken verknöcherten Platten bedeckt. Der mehr als rumpflange kräftige Ruderschwanz trägt oben zwei Schuppenkämme, die sich zum Ende hin zu einem Kiel vereinigen. Die Extremitäten sind relativ kurz, die Füsse tragen vorn fünf und hinten vier Zehen, die hinteren Zehen sind durch Schwimmhäute verbunden. K. sind vorwiegend Süswasserbewohner der Tropen und Subtropen und sind Fleischfresser. Die Weibchen legen bis 100 hartschalige, gänseeigrosse Eier in Nesthügel aus Laub und Ästen oder in Sandgruben und bewachen danach das Gelege. Wegen des K.leders werden K. stark bejagt und sind in ihrem Bestand gefährdet. Um den Lederbedarf zu decken, werden K. gezüchtet. ☺ Das Fleisch hat keinen ausgeprägten Geschmack. Am besten wird es sautiert oder als Steak verwendet.

Krokodilritterling : In Japan einer der beliebtesten Speisepilze; →Ritterlinge

Kronenschinken, Kernschinken, Keulenschinken, Papenschinken : Aus der Unter- oder Oberschale der Schweinekeule; →Rollschinken. (→Schinkenerzeugnisse)

Kronenwucherblume : Chrysanthemenart; →Salatchrysantheme

Kröten : (*Bufo*) Weltweit verbreitete Familie der →Froschlurche, mit gedrungenem Körperbau. K. haben ein zahnloses Maul, ihre Pupille steht horizontal. Die Haut ist häufig mit warzigen Drüsen versehen, in der Ohrregion kommen oft verdickte Drüsenfelder (Ohrdrüsen) vor. Das Hautsekret ist häufig giftig und kann von einigen Arten (z.B. der Aga-K.) mehrere Zentimeter weit aus den Ohrdrüsen herausgespritzt werden. K. haben relativ kurze Beine, springen kaum, können jedoch meist gut graben. Sie sind im Allgemeinen Bodenbewohner, selten leben sie auf Bäumen oder im Wasser. Die meisten Arten suchen das Wasser nur zur Fortpflanzung auf und legen dort ihre Eier als Laichschnüre ab. Sie ernähren sich von Würmern, Kerbtieren und deren Larven. ☹ Kann wie →Frösche zubereitet werden.

Krupuk (indon./mal.) : Die hauchdünnen, knusprigen Chips sind nicht nur fester Bestandteil der indonesischen und malaysischen Küche, sondern auch in anderen Ländern Südostasiens sehr verbreitet. Es gibt die verschiedensten Sorten, die jeweils anders getönt sind. Ganz oben auf der Beliebtheitsskala aber steht das aus Garnelen hergestellte *krupuk udang*, bei uns auch als →Krabbenbrot auf dem Markt. Die spröden Chips werden in heissem Öl ausgebacken und gehen dabei in Sekundenschnelle luftig auf. Oft sind sie nicht grösser als Kartoffelchips und dienen als Garnierung oder Knabbergebäck, andere aber werden beim Fritieren tellergross.

Krupuk Kamang (indon./mal.) : Kracker aus gehobeltem Maniok mit Frühlingszwiebeln. ☒ Indonesien, Malaysia, Südostasien

Krupuk Kulit Jangat (indon./mal.) : Getrocknete und frittierte Wasserbüffelschwarte. ☒ Indonesien, Malaysia, Südostasien

Krupuk Kulit Sapi (indon./mal.) : Rinderschwarte, in Streifen geschnitten, getrocknet und frittiert. ☒ Indonesien, Malaysia, Südostasien

Krupuk Miller (indon./mal.) : Kracker aus Tapioka. ☒ Indonesien, Malaysia, Südostasien

Krupuk Palembang (indon./mal.) : Kracker aus Fisch. ☒ Indonesien, Malaysia, Südostasien

Krupuk Udang (indon./mal.) : Garnelen- oder Krabben-Kracker; →Krabbenbrot. ☒ Indonesien, Malaysia, Südostasien

Krustazeen : Anderer Name für →Krustentiere

Krustentiere : (*Crustacea*) Im Wasser lebende, wirbellose Tiere, deren Körper von harten Schalen geschützt werden. Die kulinarisch genutzten Krebs- oder Krustentiere gehören mit wenigen Ausnahmen der zoologischen Gruppe der Zehnfüsser (*Decapoda*) an. Die meisten K., wie beispielsweise Krabben, Garnelen, Hummer, Langusten oder Scampi, sind in Salzwasser zu Hause, während andere, etwa der Flusskrebis sowie einige Garnelen- und Krabbenarten, im Süßwasser leben. Die Schalen der K. sind unterschiedlich hart und werden in Wachstumsphasen mehrere Male durch neue ersetzt. Zehnfuss-K. wie Hummer, Krabbe, Flusskrebis oder Scampi besitzen fünf Paar Gliedmassen, wobei das erste Paar bei den meisten Arten sehr viel stärker entwickelt ist als die übrigen. Ausserdem endet das rechte oder linke Vorderbein in einer grossen klammerartigen Klaue, während das andere in einer mit Sägezähnen ausgerüsteten Klaue besteht, die zum Zerdrücken der Nahrung eingesetzt wird. Die Gliedmassen von Garnele und Languste sind dagegen meist identisch und enden in Scheren, die bei der Languste hakenartig ausgebildet sind. Der Brustkorb der K. ist direkt mit dem Kopf verbunden und bildet das Kopfbruststück, aus dem die Gliedmassen herauswachsen. K. bewegen sich durch Gehen - meistens entlang dem Meeresboden - vorwärts. V.a. Krabben, die auch seitwärts laufen können, kommen dabei sehr schnell voran, und manche Arten wagen sich sogar bis auf den Strand. Die Gangart der Flusskrebse, die vorwärts wie rückwärts laufen, hat das Sprichwort „Einen Schritt vor, zwei zurück“ geprägt. Weibliche K. unterscheiden sich von den Männchen durch eine Art Flosse auf der Unterseite des Brustkorbs, mit der sie die Eier festhalten. Bei den Männchen ist dieser Auswuchs dünner und härter und nicht wie eine Flosse geformt. Der essbare rote Rogen der Krustentiere wird →Corail genannt. ☹ K. werden grundsätzlich gegart und warm oder kalt gegessen. Man kann sie auf vielerlei Arten zubereiten. Eine einfache Zubereitungsart, die wenig Vorbereitung bedarf, ist das Garen lebender K. in kochendem Wasser, wobei sich die meisten Arten durch das in der Schale enthaltene rote Pigment (Carotin) rosa verfärben. Über die richtige Garmethode gehen die Meinungen jedoch weit auseinander. Eine Möglichkeit ist, sie kopfüber ins kochende Wasser zu geben, wodurch sie auf der Stelle getötet werden; während manche behaupten

ten, dass bei dieser Zubereitungsart das Fleisch am aromatischsten bleibt, kritisieren andere, dass diese Methode grausam sei und das Fleisch zäh mache. Weitere Möglichkeiten sind, die K. vor dem Kochen 1 Stunden in den Gefrierschrank zu legen, wodurch sie träge werden und langsam sterben, oder sie in kaltem Salzwasser (1 - 2 EL Salz pro Liter Wasser) oder Fischsud aufzusetzen und langsam zu erhitzen. Die Garzeit ist abhängig von der Art und Grösse der Tiere, sollte jedoch genau eingehalten werden, da das Fleisch bei zu langem Garen zäh wird. Die Japaner haben ein Verfahren zur Herstellung von Krustentierersatz entwickelt; aus diesen Produkten wird ein Garnelen, Krabben und Hummern ähnliches Fleisch hergestellt (→Kamaboko). ✖ K. enthalten wenig Fett, dafür aber reichlich Eiweiss, Vitamine - v.a. Nikotinsäure und Vitamin B12 - sowie Mineralstoffe, insbesondere Zink und Kupfer. Das Fleisch vieler K.arten enthält relativ viel Cholestrin (50 - 150 mg pro 100 g). K. können bei einigen Menschen allergische Reaktionen wie Migräne hervorrufen. ☒ Weltweite Verbreitung. (→Krebstiere; →Zehnfüssler)

Kuai-Zi (chin.) : Eßstäbchen; →Stäbchen

Kubeben-Pfeffer : Pfeffergewächs; →Pfeffer

Kucaï (mal.) : Dem Schnittlauch ähnliche Blattstiele mit Knoblaucharoma; →Schnittknoblauch

Ku Chai (chin.) : →Schnittknoblauch

Küchenfertig : Vorbereitetes Lebensmittel, das nur noch gegart, evtl. gewürzt und mit Wasser, Milch, Sauce angerichtet werden muss.

Küchen-Schwindling : Knoblauch-Schwindling; Speisepilz mit Knoblaucharoma. →Schwindlinge.

Kueh Klepon (indon.) : Bällchen aus Gluttreismehl, die mit Kokosflocken umhüllt sind und gefüllt mit geschmolzenem Palmzucker. ☒ Indonesien

Kueh Mayang (indon.) : In heissem Öl fritierte Reismehl-Vermicelli. ☒ Indonesien

Kugelfisch : (*Lagocephalus lunaris*) Gehört zur kulinarisch unbedeutenden Familie der Keulenfische (*Lagocephalidae*), ausgenommen davon ist der K. (japanisch: Fugu), der es in Japan zu höchster Popularität brachte. Wenn in Bedrängnis, kann sich der K. bis zur Grösse eines Fussballs aufblasen. Dieser Fisch ist äusserst giftig. In Eierstock, Haut und Muskeln und v.a. in der Leber des Fisches sitzt ein tödliches Gift, gegen das es kein Gegenmittel gibt. Deshalb müssen Fugu-Köche eine spezielle Lizenz haben, die garantiert, dass sie sich mit dem Tranchieren des Fisches ganz genau auskennen. ☹ K. gilt in Japan als ganz besondere Delikatesse mit köstlichem Fleisch, welches in hauchdünne Scheiben geschnitten und roh, seltener gekocht mit Sojasauce, Zitronensaft, auch geriebenem Rettich, Chilipfeffer usw. gegessen wird. Sie geben wahrscheinlich dem Gourmet das Gefühl Russisch Roulette zu spielen. Der kaiserlichen Familie jedoch darf er - um jegliche Gefahr auszuschalten - nicht vorgesetzt werden. Der Fisch kostet im Einkauf über 120 Franken das Kilo. Er wird auch tiefgekühlt (also ungiftig) angeboten. ☒ Japan und Korea. (→Fische; →Meeresfische)

Kugelfischverwandte : (*Tetraodontiformes*) Diese Ordnung besteht aus zwei grossen Gruppen, nämlich den Drückerfischartigen und den Kugelfischartigen. Die meisten leben in den Küstenzonen der tropischen Meere, zum Teil sind sie Korallenriffbewohner. (→Fische; →Meeresfische)

Kugelschinken, Nusschinken, Mausschinken : Aus dem Nussstück der hinteren Schweinekeule, meist ohne Kugelknochen und Speck schnell gepökelt und warm geräuchert, sehr mager, deshalb gern etwas trocken, aber zart und mild-würzig. (→Schinkenerzeugnisse)

Kuh : Weibliches Rind von mehr als 3 Jahren, aber nicht älter als 5 Jahre. Wegen seiner eher dunklen Farbe und seines strengen Aromas ist es jedoch weniger beliebt als die anderer Fleischsorten. (→Rind)

Kuhbohne, Kuherbse : Helmbohne; →Augenbohne

Kuhplazenta : Eine geschätzte Delikatesse in der Provinz Phayao. ☒ Thailand (→Plazenta)

Kujolpan (kor.) : Koreanisches Hors d'oeuvre.

Kulebjaka (russ.) : Internationales Gericht der Haute cuisine. Pastete aus Hefeteig (auch aus Blätter- oder Mürbeteig möglich) mit verschiedenen rezenten Füllungen (oft Lachs, →Vesiga, Kohl, auch Fleisch, Reis

usw.), immer aber mit hartgekochten Eiern; wird mit flüssiger Butter begossen. ☒ Russland und Länder der GUS (→Coulibiac)

Kulfi (ind.) : Indische Eiscreme; ein besonders beliebtes indisches Dessert, wird traditionell aus Milch zubereitet, die sehr stark einkochen muss. Die Eiscreme lässt sich aber einfacher mit Kondensmilch herstellen. Wird in einer Kegelform eingefroren. ☒ Indien

Kulith (ind.) : In Indien weit verbreitete Hülsenfrucht; →Pferdebohne

Kulitsch (russ.) : Im Gegensatz zum Quarkkuchen →Paskha, mehr oder weniger trockener aber luftiger Osterkuchen in Gugelhopfform aus Hefeteig, Zucker, Eier, Butter, gehackten Mandeln und Rosinen. Alle Verzierungen (Nonpareille, Nüsse, Rosinen, getrocknete Aprikosen u.ä.) werden auf feuchte Glasur aufgetragen. ☒ Russland sowie Länder der GUS.

Kulthi (ind.) : In Indien weit verbreitete Hülsenfrucht; →Pferdebohne

Kulturpflanzen : Eine allgemein verbindliche Definition dafür und damit die Abgrenzung zu Wildpflanzen gibt es nicht. Wichtigstes (und einfachstes) Kriterium ist der Ertrag. K. unterscheiden sich von ihren wilden Vorfahren hauptsächlich darin, dass sie trotz vordringender Zivilisation und Agrarwirtschaft nicht ausgerottet werden, sondern im Gegenteil reiche Frucht tragen.

Kumbu (jap.) : Algenart; →Kombu

Kumin : Gewürzpflanze; →Kreuzkümmel

Kumiss : Fermentiertes Milcherzeugnis; →Kumys

Kümmel (Echter -) : (*Carum carvi*) Zweijährige, 30 - 60 cm hoch werdende Gewürzpflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*), die mit dem Fenchel und Dill verwandt ist und mit denen sie auch oft verwechselt wird. Die lanzettförmigen Blätter der K.pflanze sind gefiedert und ähneln denen der Möhre. Aus den in Dolden angeordneten winzigen weissen, rosa oder violetten Blüten entstehen die etwa 2,5 mm langen gerippten, gelblich braunen Samen. Sie haben einen überaus würzig-scharfen, angenehmen Geschmack, der milder ist als der verwandte Kreuzkümmel, aber stärker als Dill. Zu einer ganz anderen Gattung gehört der Schwarzkümmel (*Nigella*). ☹ Damit die Samen ihr Aroma voll entfalten können, werden sie zerstoßen und geröstet. Soll das Aroma weniger intensiv sein, werden sie vor dem Zerstoßen kurz in Fett oder Öl angebraten. K. entfaltet sein Aroma am besten, wenn man ihn in Gerichten mitköcheln lässt. In Indien ist K., nebst dem Kreuzkümmel, wichtiger Bestandteil in zahlreichen Gerichten, etwa in Currys, Linsen und Reis. Bei uns verwendet man ihn zum Würzen von Braten, Sauerkraut, Eintöpfen, Fisch, Kartoffelsalat und Pasteten. Zudem ist er in verschiedenen Käsesorten wie Gouda, Liptauer oder Münster enthalten sowie in alkoholischen Getränken wie Schnaps, Aquavit u.a. Gemeinsam mit Anis, Fenchel und Koriander gehört K. zu den „vier scharfen Samen“, die in alten Arzneibüchern erwähnt und im arabischen Kulturkreis sehr geschätzt werden, wo man sie für Salate, Méchouis und Kebabs verwendet. Die Wurzeln der Pflanze, die ebenfalls essbar sind, kann man kochen und wie Möhren oder Pastinaken servieren. Die Blätter und jungen Triebe sind eine köstliche Würze für Suppen und Salate. Einmal gemahlen, verfliegt sein Aroma schnell. ✖ K. hilft bei Blähungen, Wurmbefall und Magenbeschwerden oder -krämpfen sowie bei Bronchitis. Er regt den Kreislauf an und fördert die Verdauung v.a. von schweren Gerichten. Die Essenz wird für erfrischende Mundspülungen, Gurgelwasser, und gegen Blähungen und träge Verdauung verwendet. Ausserdem lindert er Husten und Periodenschmerzen. Für einen Tee benötigt man pro Tasse Wasser 1 EL K.samen, den man 2 Minuten kochen und 10 Minuten ziehen lässt. ☒ Eurasien, N-Afrika; nach Indien kam die Pflanze vermutlich durch die Araber. (→Kreuzkümmel; →Schwarzkümmel)

Kumquat : (*Fortunella* spp.) Baumfruchtgattung einer langsam wachsenden Pflanze aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Der Baum erreicht eine Höhe von 5 bis 6 m und wird meist als Zierpflanze gezogen. Die Frucht wird heute in vielen Regionen der Erde angebaut. Aus Kreuzungen der K. mit anderen Zitrusfrüchten sind weitere Sorten entstanden, etwa die Limequat (aus der Kreuzung mit der Limette), die Lemonquat (Zitrone), die Orangequat (Orange) und die Calamondin (Mandarine). Die Früchte erreichen eine Länge von 3 - 5 cm und besitzen eine zarte, süß schmeckende Schale, die angenehm duftet und in der Farbe von dunkelorange bis goldgelb variiert. Das angenehm säuerlich schmeckende Fruchtfleisch ist in fünf bis sechs Segmente aufgeteilt, die relativ grosse Kerne enthalten.

Chinesische Kumquat : (*Fortunella margarita*) Ist die bekannteste Vertreterin der eng mit den Zitrusarten verwandten Gattung *Fortunella*. Die Pflanze bildet dichte, immergrüne Sträucher von 2 - 4 m Höhe. Junge Zweige sind kantig und tragen manchmal Dornen in den Blattachsen. Die Beeren dieser Gattung entsprechen im Aufbau denen der Citrus-Arten, sind jedoch wesentlich kleiner. Es sind ovale bis lang-ei-

förmige, pflaumengrosse, orangefarbene Früchte von 2,5 - 4,5 x 2 - 3 cm Grösse. Die fleischige, drüsenreiche Schale schmeckt süss, das saftige Fruchtfleisch ist in 3 - 6 Segmente gegliedert und sauer. Die Beeren entwickeln bis zu 3 relativ grosse weissliche Samen.

Grosse Kumquat : (*Fortunella crassifolia*) Eine mit der Chinesischen K. eng verwandte Art aus der *Fortunella*-Sippe. Die Beerenfrucht wird bis zu 4,5 cm gross und weist meist 7 Segmenten auf.

Hong Kong Kumquat : (*Fortunella hindsii*) Mit der Chinesischen K. eng verwandte Art aus der *Fortunella*-Sippe. Rundliche, bis 2 cm grosse Beerenfrucht, die in 3 - 4 Segmente gegliedert ist.

Japanische Kumquat : (*Fortunella japonica*) Mit der Chinesischen K. eng verwandte Art aus der *Fortunella*-Sippe. Runde, 2 - 3 cm grosse Beerenfrucht, die 4 - 7 Segmente aufweisen.

☉ Die Früchte werden mitsamt der süssen Schale roh als Obst gegessen oder in Scheiben geschnitten als dekorative Zutat an Fruchtsalate gegeben, auch zu Fleisch, Ente, Currys usw. In Asien wird K. kandiert oder mit Zucker eingekocht und als Kompott serviert. Mit Gewürzen süss-sauer eingelegte K. sind in China ebenso beliebt wie eine Sauce aus Früchten, die zusammen mit Honig, Orangensaft, Salz und Butter zerkoht werden. Die ganze Frucht lässt sich zu schmackhafter Marmelade, Gelee und Chutneys verarbeiten. In Australien wird Likör aus K. hergestellt. Die Chinesen schätzen diese Früchte wegen ihrer Zuordnung zum Glück. Um das chinesische Neujahrsfest herum findet man auf den Märkten Massen von kleinen goldenen K.bäumen, mit ihren winzigen Früchten. ✖ K. ist reich an Vitamin C und enthält ausserdem viel Kalium und etwas Kupfer. Menschen, die auf Zitruschalen allergisch reagieren, sollten K.schalen nur in Massen verzehren. ☒ S-China und im Gebiet des ehem. Indochina; wird heute in Japan, China, Indonesien, USA, Israel, Peru und Brasilien angebaut. (Kreuzungen: →Calamondin; →Lemonquat; →Limequat; →Orangequat)

Kumys (russ.) : Sauermilchgetränk, das aus den Steppen Zentralasiens stammt und ursprünglich aus Stuten- oder Eselsmilch und in abgewandelter Form auch aus magerer Kuhmilch hergestellt wird. Durch Milchsäure und alkoholische Gärung entsteht ein leicht nach Hefe schmeckendes Milchgetränk mit etwa 2,5 Vol. Prozent Alkoholgehalt. In den Steppen Russlands und Asiens wird K. seit vielen Jahrhunderten getrunken und ist auch heute noch in Zentralasien ein alltägliches Getränk. ☉ Die Ansäuerung der vorher pasteurisierten Milch erfolgt durch Zugabe von Hefepilz-Mischkulturen, z.B. *Candida* und *Brettanomyces*, sowie Milchsäurebakterien wie *Lactobacillus bulgaricus* und *Streptococcus lactis*. Gelegentliches Rühren fördert die Luftzufuhr und damit das Hefewachstum. Nach etwa sechs Stunden hat das Getränk einen pH-Wert von 4,6 erreicht und kann in gut verschliessbare Flaschen abgefüllt werden. Nach zweistündiger Lagerung bei 20 °C beginnt die Kühlung bei 4 °C. K. kann wie Joghurt verwendet werden. Schmeckt am besten ganz frisch. ✖ Enthält viele Vitamine und ist leicht verdaulich, was es auch zu einem geeigneten Kurgetränk bei Magen-Darm-Erkrankungen macht. ☒ Steppengebiete Russlands, Zentralasiens, der Mongolei und China. (→Joghurt; →Kefir)

Kunbu (chin.) : Braunalgen; →Algen

Kunci (indon.) : Gewürzpulver aus →Gelbwurz

Kunci Basah (mal.) : Frische →Gelbwurz

Kuncit Kering (mal.) : Krokusvarietät; →Safran

Kung Po sauce (engl.) : Pikante Würzpaste aus Wasser, Zucker, Chilis, Sojasauce, Pflanzenöl, Salz, Sesamöl, Essig, Farb- und Geschmacksstoffe und Gewürzzutaten. Eine populäre Sauce der Sichuan-Küche. Für alle Gerichte, speziell für Geflügel und Fleisch, aber auch für Meeresfrüchte. Ist im Handel in Gläsern erhältlich. ☒ China.

Kunsthonig : Zu deren Herstellung verwendet man →Invertzucker.

Kupfer : Anorganisches chemisches Element (Cu), das der menschlichen Organismus im Gegensatz zu den Mineralstoffen nur in kleinsten Mengen (Spurenelement) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen lebenswichtig ist, jedoch keine Energie liefert. (→Mineralstoffe; →Spurenelemente)

Kupferfasan : Wildgeflügel; →Fasan

Kurage, Morasaki Zuken (jap.) : Pazifische Wurzelmundqualle; →Medusen, Scheibenqualen

Kürbis : (*Benincasa - Cucurbita - Cyclanthera - Lagenaria*) Artenreiche Fruchtgattung aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*); einjährige, kriechend wachsende oder kletternde Pflanze mit Blattranken, die derselben Gattung angehört wie Melone und Gurke; grosse, gelbe Blüten und fleischige, oft sehr grosse, in Form und Farbe verschiedene Beerenfrüchte. Schmeckt mildsüsslich nussig; sollte unversehrte Schale

ohne Druckstellen und Flecken haben und nicht überreif sein. Die Früchte können bei den Riesen-K. bis zu 50 kg schwer werden. Der K. ist schon seit mehr als 10'000 Jahren als Gemüsepflanze bekannt. Je nach Lagerfähigkeit werden die meisten der vielen K.sorten in Sommer- und Winter-K. unterschieden. Sommer-K. sind nicht sehr lange haltbar, während Winter-K. bei richtiger Lagerung einen grossen Teil des Winters überdauern.

Sommerkürbis : Werden 2 bis 7 Tage nach der Blüte geerntet, sodass Schale und Kerne noch so zart sind, dass sie mitgegessen werden können. Allerdings halten sich Sommer-K. nicht sehr lange. Frucht sollte fest sein und eine glänzende Schale haben, die keine Risse oder sonstige Beschädigungen aufweist. Matte K. sind nicht mehr ganz frisch, und eine fleckige Schale deutet darauf hin, dass sie Frost abekommen haben. Besonders grosse Exemplare können holzig und bitter sein, während sehr kleine Früchte häufig nicht sehr geschmacksintensiv sind. Voll ausgereift sind sie zwar ebenfalls geniessbar, doch ist das Fruchtfleisch dann trockener und die Schale dicker. ☹ Bei jungen Früchten wird die Schale meist nicht entfernt, sondern kann mitgegessen werden, während sehr reife Früchte meistens geschält und entkernt werden. Im Ganzen, halbiert, in Scheiben, Stifte oder Würfel geschnitten werden sie nach Belieben zubereitet, gebacken, gedämpft, gekocht, gegart, usw. (→Chayote <Stachelgurke>; →Gartenkürbis; →Gemüsekürbis; →Patisson; →Wachskürbis; →Zucchini)

Winterkürbis : Werden geerntet, wenn sie voll ausgereift sind, und unterscheiden sich je nach Sorte in Form, Grösse, Farbe und Geschmack. Ihr orangefarbenes Fruchtfleisch ist trockener, faseriger und wesentlich süsser als das der Sommer-K. und wird beim Garen butterweich. Wie Melonen sind Winter-K. innen hohl und enthalten harte, voll ausgebildete Samenkörner. ☹ Diese werden gewaschen, getrocknet und dann mit oder ohne Salz geröstet als nahrhafte Knabberei angeboten. Die dicke, harte Schale der Winter-K. ist nicht zum Verzehr geeignet und lässt sich meistens nur schwer öffnen. Dafür ermöglicht sie eine relativ lange Lagerzeit, die je nach Sorte bis zu 6 Monate betragen kann. (→Bananenkürbis; →Butterball <Butternuss-K.>; →Buttercupkürbis; Eichelkürbis; →Feigenblattkürbis; →Flaschenkürbis <Kalebasse>; →Hubbardkürbis; →Moschuskürbis; →Riesenkürbis; →Spaghettikürbis; →Turbankürbis)

✳ Leicht verdaulich, vitamin- und mineralstoffreich, wirkt kräftigend, regenerierend und vitalisierend. Der Winterkürbis enthält zehnmal mehr Karotin als Karotten, dazu hoher Anteil an Vitamin C und Provitamin A, sowie Kupfer, Eisen, Magnesium und Kalium. ☒ K. hat sich aus wilden K.arten entwickelt, die in Mittelamerika beheimatet waren. Haupterzeugungsländer sind heute v.a. China, Rumänien, Ägypten, Argentinien, Türkei, Italien und Japan.

Kürbiskerne : ☹ Die Kerne der Winterkürbis-Arten werden „pur“ oder geröstet, gehackt oder gemahlen verwendet. Allein oder mit Walnüssen, Mandeln, Erdnüssen oder Trockenfrüchten (→Trockenobst) gemischt eignen sie sich als kleine Knabberei oder dienen als knusprige Einlage für Salate, Saucen, Nudel- und Gemüsegerichte. ✳ Die sehr nahrhaften Kerne sind gute Energiespender und enthalten reichlich Magnesium, Eisen, Phosphor, Zink, Kupfer, Kalium, Nikotin- und Folsäure, viel Vitamin B1 und B2 sowie etwas Panthotensäure. In Öl geröstete Kerne enthalten meist gesättigte Fettsäuren und liefern deshalb noch mehr Energie als Kürbiskerne, die ohne Fett geröstet wurden. Die Kerne wirken harntreibend und werden bei Harnweginfektionen und Prostataleiden eingesetzt. Ausserdem gelten sie als Aphrodisiakum. (→Kürbis)

Kürbiskernöl : Aus gerösteten Kürbiskernen; der Kernbrei wird auf 58°C – 65°C erhitzt, um das typische Aroma zu erhalten. Das K. geniesst dennoch alle Vorzüge des kaltgepressten Öls. Es ist dunkelgrün, dickflüssig und hocharomatisch nussig. ☹ Für die kalte Küche, vor allem für Salate geschätzt. ✳ Enthält Selen und Linolsäure. Diese gehören zu den mehrfach ungesättigten essentiellen Fettsäuren und wirken ausgleichend auf den Cholesterinspiegel. (→Kürbiskerne; →Öle)

Kuri-Gurke : (*Cucumis sativus*) Schmogurke aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Besitzt einen fischähnlichen Geschmack. Als besonders aromatisch gilt die Sorte mit dunkelgrüner, warziger Schale. ☒ China, Japan und SO-Asien. (→Gurke)

Kuri Manjyu (jap.) : Japanische Dessertspeise; Maronenkuchen.

Kurkuma : Abgeleitet vom lateinischen Namen Curcuma. Unter K. versteht man i.A. das Pulver der →Gelbwurz

Kurkumin : Kokuma-Gelbwurzfarbstoff - Lebensmittelzusatzstoff E 100. Orange-gelber Farbstoff. Kommt in der Gelbwurz vor und ist Bestandteil des Curry. Wird vielfach synthetisch hergestellt. (→Zusatzstoffe)

Kurmura, Mamra (ind.) : →Puffreis

Kurnik (russ.) : Pirogge aus Mürbeteig mit Huhn und Reis sowie hartgekochten Eiern, Pilzen und Sahne. ☒ Russland sowie Länder der GUS.

Kuruma prawn (engl.) : Japanische Riesengarnelenart; →Geisselgarnelen

Kurzbraten : Eignet sich für gut gelagerte kleine Fleischstücke wie z.B. Steaks, Entrecôtes, Medaillons, Plätzli oder Geschnetzeltes. Die Bratdauer beträgt nur wenige Minuten. Daher ist es wichtig, das Fleisch sofort auf vorgewärmten Tellern anzurichten. (→Pfannenrühren <im Wok>; →Sautieren)

Kurzflossenkalmar : Kopffüssler/Tintenfisch; →Kalmare

Kusari Barth (sril.) : Dessert aus Gries und Sahne. ☒ Sri Lanka

Kutki-Hirse : Getreidepflanze; →Hirse

Kutteln, Kaldaunen : Die zarten, essbaren Teile des Magen-Darm-Traktes von Wiederkäuern (Rind, Hammel, Kalb und Lamm), der sich aus Pansen, Blättermagen, Netzmagen, Labmagen, und Dünndarm zusammensetzt. Am besten schmecken Kalbs-K.; sie sind leicht verdaulich und eine kulinarische Delikatesse. ☹ K. werden gewöhnlich vorgekocht angeboten. Sie sollen weiss oder cremefarben sein, wobei die Farbe vom Geschlecht des Tiers abhängt, und angenehm riechen. Da K. bereits vorgekocht sind, müssen sie lediglich unter fliessendem kaltem Wasser gewaschen werden. Anschliessend werden sie meistens in feine Streifen geschnitten, da die Garzeit sonst viele Stunden dauern würde. Danach werden sie kurz angebraten und dann in in einer Sauce aus Fleischbrühe, Gemüse (beispielsweise Tomaten), Sahne, Kräutern und Gewürzen wie Thymian oder Petersilie geschmort. K. schmeckt auch als Salat. ✖ K. enthalten viel Vitamin B12 und Zink. (→Innereien)

Ku Wo Ye (chin.) : Würzkräut; →Koriander (Vietnamesischer -)

Kwai Yu (chin.) : Chinesischer Speisefisch; →Mandarinisch

Kwan Gu (chin.) : Speisepilz; →Austernpilz. (→Pilze <Chinesische - >)

Kwass (russ.) : Brotbier. Traditionelles russisches Getränk, das aus zerkleinertem Roggenbrot, heissem Wasser und Honig oder Malz hergestellt (auch mit Pfefferminze, Rosinen) und mit Hefe und Zucker zur Gärung gebracht wird. Wird oft auch in Suppen verwendet. ☒ Russland und Länder der GUS.

Kwini, Duftene Mango : Tropische Baumfrucht; →Mango (Duftende -)

L

Laab (thai.) : pikantes Hackfleisch

Laab Nuea (thai.) : Mit Gewürzen und Kräuter zubereiteter Rinderhackfleisch-Salat, der normalerweise roh gegessen und (original) mit einem Spritzer Büffelgalle aromatisiert wird. Dank frischer Kräuter und Limettensaft schmeckt dieser Salat überaus erfrischend. Anstelle von Rind- kann auch Hühner- oder Schweinefleisch verwendet werden, welches jedoch bei mittelhoher Temperatur etwa 5 Minuten sautiert werden muss. Es ist ein berühmtes Nordthailändisches Gericht. ☒ Thailand

Lab : Ferment aus der Schleimhaut des Magens junger Kälber, auch Schafe und Ziegen, das Milch für die Käseerzeugung gerinnen lässt.

Lablab-Bohne : →Helmbohne

Labmagen : Drüsenmagen der Wiederkäuer; Teil der →Kutteln (→Innereien)

Lachs, Salm : (*Oncorhynchus spp* - *Salmo salar* - *Salmothymus obstusirostris*) Artenreiche Fischgattung aus der Familie der Lachsfische (*Salmonidae*). Fünf L.arten leben im Pazifik (*Oncorhynchus*), eine weitere im Atlantik (*Salmo salar*) und ein kleinerer Verwandter von ihm in der Adria (*Salmothymus obstusirostris*). Der Pazifiklachs unterscheidet sich von seinem Verwandten, dem Atlantiklachs, nicht nur genetisch. Während der Pazifiklachs die Wanderung zurück an die Süßwasser-Laichplätze nur einmal unternimmt und dann stirbt, schaffen es die meisten Atlantiklachse wieder zurück ins offene Meer. Darüber hinaus gibt es eine L.art, die sich nur im Süßwasser aufhält (*Salmo salar ouananiche*) und nicht zu den Wanderfischen zählt. Die Pazifischen L. unterscheiden sich vom europäischen Lachs durch eine wesentlich längere Afterflosse. Als Wanderfische steigen sie in die Zuflüsse des nördlichen Pazifiks und des Eismees auf, wobei viele L. bis zu 1'500 km zu ihren Laichgründen zurücklegen. Die Weibchen legen im kiesigen Grund etwa 1 m grosse Laichgruben an, um dort bis zu 30'000 Eier abzulegen, während die Männchen nach der Befruchtung sterben. Nach ihrem Aufenthalt im Süßwasser wandert der Sälmling (Jung-L.) ins Meer, verbringt dort 1 bis 4 Jahre und kehrt dann wieder an seinen Geburtsort zurück, um dort zu laichen. Der L. unterscheidet sich von der nahe verwandten Forelle durch seine Analflosse, die aus 12 - 19 Flossenstrahlen besteht. Je nach Art variiert die Gestalt seines lang gestreckten, etwas zusammengedrückten Körpers. Seine Haut ist mit weichen Schuppen bedeckt und oftmals gepunktet. Die Farbe ist von der jeweiligen Art wie auch von der Jahreszeit abhängig. Jungfische bis 15 cm Länge haben grosse dunkle Flecken und rote Punkte auf den Flanken; Blank-L. im Meer, das sind die noch nicht geschlechtsreifen Tiere, haben runde schwarze Tupfen auf dem Kopf und silbrige Flanken. Während des Laichaufstiegs in die Flüsse wird die Haut zäh und dick, sie bekommt rote und schwarze Flecken. Bei den Männchen wird die Bauchseite rot. Bei ihnen bildet sich ausserdem ein kräftiger Unterkieferhaken („Haken-L.“), der sich nach dem Laichen aber zurückbildet. L. ist ein edler Fisch mit fettreichem rosa Fleisch von besonderem Wohlgeschmack, wird wild (bewegliche, biegsame Schwanzflosse) oder gezüchtet (stumpfe Schwanzflosse, verkümmertes Rückgrat, kleiner Kopf) aus Aquakulturen (manchmal wenig artgerecht gehalten und mit Antibiotika, Medikamenten, Farbstoffen gemästet) angeboten, geschmacklich ohne wesentlichen Unterschied (merke: Wildwasser-L. ist nicht wild aufgewachsener, sondern in Wildwasser gezüchteter L.); je heller das Fleisch, desto fetter und geschmacksintensiver ist es, sollte möglichst frisch sein und darf höchstens 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden; lässt sich gut roh essen (Japan), eignet sich aber für alle Zubereitungsarten.

Buckellachs : (*Oncorhynchus gorbuscha*) Der gedrungene, im Alter sehr hochrückige (bucklige) Körper mit schlankem Schwanzstiel ist von ganz kleinen Schuppen besetzt. Er ist der kleinste unter den Pazifik-L. Er wächst sehr schnell heran, misst 40 - 48 cm und wiegt 1,5 und 2,5 kg. Seine bläulich grüne Rückenhaut ist von grossen schwarzen Flecken bedeckt, seine Seiten sind silberfarben. Der Buckellachs wurde aufgrund seines weichen rosaroten Fleisches, das leicht zerfällt, lange Zeit für minderwertig erachtet. Er wird meist als Konserve, aber auch frisch, geräuchert oder gefroren angeboten. ☒ In den Küstengewässern des Eismees, besonders an der asiatischen Küste des N-Pazifiks, von der Lenamündung bis Korea, und an der amerikanischen Küste bis Kalifornien, auch im Weissmeer.

Keta-Lachs : (*Oncorhynchus keta*) Ist etwa 60 cm lang und wiegt 5,5 bis 6,5 kg. Seine Rückenhaut ist metallisch blau, Seiten und Bauch sind silbern, die Seiten zieren hellviolette Streifen. Sein Fleisch kann im Geschmack und Konsistenz mit dem der anderen L.arten nicht mithalten. Es ist hellrosa, schwammig weich und zerfällt in kleine Stücke, enthält jedoch weniger Fett als das der anderen L.arten. Es schmeckt frisch am besten, wird aber auch als Konserve, gefroren, gepökelt und geräuchert angeboten. ☒ In den Küstengewässern des Eismees des N-Pazifiks, entlang der asiatischen Küste, von der Lenamündung bis Korea und N-Japan, an der amerikanischen Küste bis San Francisco.

Königslachs, Riesenlachs : (*Oncorhynchus tshawytscha*) Absoluter Spitzenreiter der Pazifischen Lachse in Qualität und Preis, er ist auch der grösste. Er ist zwischen 85 und 90 cm lang, hat eine grosse, kräftige Schwanzflosse und wiegt 15 bis 20 kg. Seine Rückenhaut ist olivgrün, Seiten und Bauch sind silbern, die unteren Kiemen sind schwarz. Rücken, Kopfdecke und Seiten sind schwarz gepunktet, das Fleisch ist hellrosa bis dunkelorange. ☉ Mit seinem Fettgehalt von 11,6 % ist er zwar etwas magerer als der Atlantische Lachs, doch ist sein muskulöses Fleisch in der Regel von so ausgewogenem Geschmack, dass ihn Kenner dem Atlantischen Lachs vorziehen. Der geringere Fettgehalt wirkt sich vor allem beim Dämpfen und Pochieren positiv aus. Sein Filet schmeckt besonders fein, wenn es in der Folie gegart wird. Er wird frisch, gefroren oder geäuchert angeboten, selten als Konserve. V.a. geräuchert ist dieser L. sehr begehrt. Mit dem *Oncorhynchus gorbuscha* liegt er zwar am Ende der quantitativen Wertung, aber er ist mit weitem Abstand der feinste und der beliebteste Pazifik-L., und dies schlägt sich natürlich auch im Preis nieder. ☒ Er kommt im gesamten W-Pazifik vor.

Silberlachs, Coho-Lachs : (*Oncorhynchus kisutch*) Kulinarisch wohl der zweitbeste unter den Pazifik-L. Er erreicht eine Länge von 45 - 60 cm und wiegt zwischen 2,5 und 5 kg. Seine metallisch blaue Rücken- haut schmücken kleine schwarze Punkte, Seiten und Bauch sind silbern. Der Silber-L. ist nach dem *Oncorhynchus tshawytscha* und dem *Oncorhynchus nerka* die wirtschaftlich wichtigste Art, wobei sein oran- gerotes Fleisch jedoch nicht ganz so gut wie das der anderen beiden L.arten ist und schneller zerfällt. Sil- ber-L. wird häufig als Konserve, aber auch frisch, gefroren, geräuchert oder mariniert angeboten. ☒ Im nördlichen Eismeer und an der asiatischen und amerikanischen Pazifikküste.

Sockeye salmon (engl.) : (*Oncorhynchus nerka*) Rangiert hinsichtlich der Qualität gleich hinter dem *Oncorhynchus tshawytscha*. Er wird im Durchschnitt 60 - 65 cm lang und bringt 3 - 5 kg auf die Waage. Seine Rücken- haut ist von bläulichem Grün, die Seiten und der Bauch sind silberfarben. Das feste, sehr aromatische Fleisch ist von stumpfen Rot und behält seine Farbe auch in konservierter Form. Der relativ dünne, schlanke Fisch eignet sich besonders gut zum Konservieren, er wird aber auch geräuchert oder gesalzen angeboten. ☒ Küsten von Alaska bis Oregon

☉ L. wird frisch, gefroren, geräuchert, gesalzen, getrocknet und als Konserve verkauft; Lachsrogen (→Kavi- ar) wird oft in Gläsern angeboten. Frischer oder eingefrorener L. ist im Ganzen, als Steak, in Stücken oder als Filet erhältlich; geräucherter L. wird meist in Plastikfolie eingeschweisst oder gefroren angeboten. Räu- cher-L. darf keine trockenen oder braunen Stellen aufweisen, glänzen oder Flüssigkeit absondern; dunkler Räucher-L. kann sehr salzig sein. L. wird vor dem Garen geschuppt und ausgenommen. Er braucht nicht ge- waschen, sondern nur abgetupft zu werden. L. kann im Ganzen oder in Stücke bzw. Steaks geschnitten auf vielerlei Weise zubereitet werden und schmeckt warm wie kalt gleichermassen gut. ✕ Der Königs-L. enthält am meisten Fett, während der Sockeye Salmon und der Silber-L. mittelfett und roher Buckel-L. und Keta-L. mager sind. (→Fische)

Lachsartige Fische : (*Salmoniformes*) In dieser grossen Ordnung sind 8 Unterordnungen zusammenge- fasst, von denen einige fast ausschliesslich zu den Tiefseefischen gehören. Die Lachsähnlichen Fische (*Sal- monoidei*) kommen als Wanderfische und Süsswasserfische der nördlichen Erdhalbkugel vor. Sie besitzen stets eine zweite Rückenflosse, die aus einer dicken, strahlenlosen Hautfalte besteht („Fettflosse“). (→Fi- sche; →Wanderfische)

Lachs-Ersatz : Der Köhler oder Kohlfisch - unter dem Konsumnamen „Seelachs“ bekannt - ist eine wirt- schaftlich sehr wichtige Dorschart. Die lachsähnliche Farbe erhält er durch Zugabe von Farbstoffen. „See- lachs“ als Lachsersatz sollte grätenfrei sein. (→Köhler)

Lachsfische : (*Salmonidae*) Artenreiche Familie von Süsswasser- und Wanderfische. Zu ihr gehören die Lachse, Forellen, Saiblinge und Huchen. Sie alle haben einen mässig gestreckten, seitlich wenig abgeflach- ten Körper, der mit zahlreichen kleinen Schuppen besetzt ist. Die weite Maulöffnung ist mit kräftigen Zähnen versehen. Zwischen Rücken- und Schwanzflosse ist stets eine „Fettflosse“, eine dicke Hautfalte, entwickelt. Alle Arten bevorzugen kalte, sauerstoffreiche Gewässer und laichen in Herbst und Winter. Bei den L. gibt es Wanderformen der anadromen Art, die im Süsswasser ablaichen, aber bis dahin längere Zeit im Meer leben, und Standformen, die ständig in Flüssen oder Seen wohnen. Fast alle Arten haben grosse wirtschaftliche Be- deutung. Ihres hervorragenden Fleisches wegen gehören sie zu den höchstbezahlten Speisefischen. Im asia- tischen Raum vorkommende Speisefische dieser Familie sind: →Bachsaiibling; →Forelle; →Lachs; →Wan- dersaiibling. (→Fische)

Lachsfleisch, Lachsschinken, Karbonadenschinken : Aus dem fett-, haut- und sehnenfreien Kotelett- strang (Lachs) des Schweins, wird mit dünnen Speckscheiben umwickelt in Naturdarm oder Folie warm, kalt geräuchert, aber auch naturgereift, gerollt und geschnürt, mager und zart. (→Schinkenerzeugnisse)

Lachsforelle : Forellenvarietät; →Forelle

Lachskaviar : Der rote Rogen der Lachsforelle (Kaviar-Ersatz); →Kaviar

Lachsschinken, Karbonadenschinken, Lachsfleisch : Aus dem fett-, haut- und sehnenfreien Kotelettstrang (Lachs) des Schweins, wird mit dünnen Speckscheiben umwickelt in Naturdarm oder Folie warm, kalt geräuchert, aber auch naturgereift, gerollt und geschnürt, mager und zart. (→Schinkenerzeugnisse)

Lachstatar : Durchgedrehtes oder gehacktes rohes Lachsfleisch.

La Chuoi (viet.) : →Bananenblatt

Lackporling (Glänzender -) : (*Ganoderma lucidum*) Geniessbarer Speisepilz aus der Familie der Lackporlinge (*Ganodermataceae*), der auch in unseren Breiten wild wächst. Er ist in Asien seit dem 3. Jh. v.Chr. bekannt und berühmt! Seine Bezeichnung „Ling Zhi“ bedeutet „Pflanze der Unsterblichkeit“! Er wird inzwischen weltweit gezüchtet und ist aufgrund der immensen Nachfrage trotzdem sehr teuer! Es ist ein gestielter Pilz mit 5 – 15 cm breitem, an älteren Teilen dunkel rotbraun, gegen den Rand heller gelbbraunlicher Hut. Die Aussenkante ist weisslich-cremefarben, Oberfläche wie lackiert glänzend, wellig-höckerig; Röhren einschichtig, Poren weisslich bis holzgelblich, nadelstichfein. Stiel wie Hut mit glänzender Lackkruste überzogen, oft auffallend lang, einsetig bis zentral sitzend. Fleisch weisslich, dann blass holzgelblich, bald korkartig zäh. ✖ Traditionell gilt der L. als eines der effektivsten Stärkungsmittel schlechthin! Seine stressmindernde und nervenstärkende Wirkung wird in der Fachliteratur gerühmt. Ausserdem kann er bei regelmässiger Einnahme den Blutdruck senken, sowie den Cholesterinspiegel regulieren. Er verzögert ausserdem den Alterungsprozess. Er enthält Mineralstoffe, von denen Magnesium, Kalzium, Zink, Mangan, Eisen, Kupfer und Germanium reichlich vorkommen. Besonders gesundheitsaktiv sind Polysaccharide und Triterpene. Polysaccharide bewirken u.a. eine Immunstärkung. Da der Pilz davon reichlich besitzt, ist er bei regelmässiger Einnahme ideal zur Vorbeugung gegen Infekte geeignet. Triterpene sind zyklische Kohlenwasserstoffe zu denen auch die hochaktiven Ganodermiksäuren, Ganolucidsäuren und Lucidemiksäuren gehören. Diese im L. ebenfalls reichlich vorkommenden Stoffe können Leberinsuffizienz vorbeugen, Bluthochdrucksenkend wirken und die Histaminfreisetzung verhindern.

Lactate (lat.) : Salze und Ester der Milchsäure.

Lactit : Durch Hydrierung von Zucker gewonnenes Süssungsmittel. Ist 0,4mal so süss wie Zucker. ✖ Ist zahnschonend und für Diabetiker geeignet. (→Zuckeraustauschstoffe)

Lactoflavin : Gelber Lebensmittel-Hilfs- und Zusatzstoff E 101. Kann aus Bierhefe gewonnen werden. Wird auch als Vitamin B2 bezeichnet und kommt von Natur aus in Lebensmitteln vor. Wird meistens synthetisch hergestellt. Gilt als unbedenklich. Ist für alle Lebensmittel zugelassen. (→Zusatzstoffe)

Lactose (grch.) : Milchzucker; brennwerthaltiges, in der Natur vorkommendes →Süssungsmittel. Es ist ein aus Glucose und Galaktose zusammengesetztes Disaccharid, das natürlicherweise nur in der Milch (4 bis 6 % in Kuhmilch) und in Muttermilch (5 bis 8 %) vorkommt. Die Darmflora wandelt L. in Milchsäure um, die das Wachstum pathogener Bakterien verhindert. L. wird aus Lab- oder Sauermolke oder Molkekonzentrationen mit möglichst hohem Laktosegehalt gewonnen. Das schneeweisse Pulver wird bei Verdauungsproblemen empfohlen; es wird Kindernährmitteln, Süsswaren, Backwaren, Suppen und Saucen sowie Arzneizubereitungen zugesetzt. (→Milchzucker; →Zucker <Andere - >)

Ladah Kering (mal.) : Getrocknete →Chiliflocken, sie sollten vor Gebrauch erst in warmem Wasser eingeweicht werden.

Ladah Merah Ketam Singapore (mal.) : Chilikrabben; eine echte Spezialität aus Singapur

Lady-Curzon-soup (engl.) : Klare Schildkröten-Suppe mit Curry und einem Schuss Sherry unter einer Schlagrahmhaube, manchmal auch gratiniert. ☒ Indien (Lady Curzon, Gemahlin des Marquis Curzon of Kedleston, Vizekönig von Indien 1899 - 1905)

Laevulose (lat.) : →Fructose

Lahsun (ind.) : →Knoblauch

Laich : Eier von Fischen und Krustentieren etc.; →Rogen

La Jiao Gan (chin.) : Getrocknete →Chiliflocken

Lake : Konzentrierte, 10- bis 18prozentige Salzlösung zum Pökeln von Fleisch usw. oder zum Haltbarmachen von Gemüse, Früchten usw.; die beim Trockenpökeln von Fleisch oder beim Einsalzen von Fisch austretende Flüssigkeit.

Laksa Ayam (mal.) : Eines der beliebtesten Gerichte der Malaysier aus Geflügelfleisch, Tofu, Tomaten, Chilischoten, Frühlingszwiebeln, Kokosmilch und Reis-Vermicelli, Kemirinüsse, usw. ☒ Malaysia

Laksa Lemak (mal.) : Reisnudeln mit reichlich Kokosraspel und Kokossauce, höllisch scharf gewürzt. Das Gericht ist in Singapur ausgesprochen populär. ☒ Malaysia, Singapore

Laktose : →Lactose; →Milchzucker

Lal Mirch (ind.) : →Cayennepfeffer; →Chili

La Lot (viet.) : Würziges und sehr nahrhaftes Blatt einer Rebe, die mit der Pflanze des schwarzen Pfeffers verwandt ist. Das grosse runde, runzelige Blatt wird als Blattgrün in Suppen oder als äussere Hülle für Frühlingsrollen sowie für die übliche Kräutergarnierung verwendet. Weinblätter sind ein guter Ersatz. ☒ Vietnam

Lamm : Das bis zu 1 Jahre alte Jungtier des Schafs oder junger Ziege; Sinnbild der Unschuld und Geduld. Das L.fleisch stammt von sehr jungen Schafen, während das Fleisch von zur Zucht verwendeten, älteren weiblichen Tieren und kastrierten männlichen Tieren als Hammelfleisch bezeichnet wird. (→Schaf; →Ziege; →Ziegenlamm)

Lammleber : Angenehm würzig und zart (nur von Lämmern). ☹ Sollte vor der Zubereitung in Milch eingelegt werden; wie die Kalbsleber verwendbar, am besten in zerlassener Butter langsam in der Pfanne gebraten. Besonders Schaf- resp. Hammelleber hat einen etwas strengen Geschmack und bekommt beim Garen eine teigige Konsistenz. (→Lamm; →Schaf; →Leber)

Lammzungen : (*Citharidae*) Diese Familie von Meeresfischen besteht aus 2 Gattungen mit je 1 Art. Diese unterscheiden sich von den anderen Plattfischen (*Pleuronectiformes*) durch eine viel grössere hintere Nasenöffnung, grosse Schuppen und durch ein grosses Maul mit einem kräftig vorgeschobenen Unterkiefer.

Großschuppige Lammzunge : (*Citharus macrolepidotus*) Linksäugige Gattung, hat einen lang-ovalen Körper und grosse, dicht beieinander stehende Augen. Färbung durchscheinend hellbraun oder grauweiss mit Gelbtönen. Entlang der Basis des Flossensaums dunkle Flecken. Lebt bis in 300 m Tiefe und wird bis 30 cm lang.

Indopazifische Lammzunge : (*Citharoides macrolepis*) Diese Gattung ist ebenfalls linksäugig, hat ihren Lebensbereich an den Küsten Südafrikas, Koreas und Japans.
(→Fische; →Meeresfische; →Plattfische)

Lampionpflanze (Chinesische -) : Beerenfrucht; →Physalis

Lampong (ind.) : Schwarzer →Pfeffer

Lamut (thai.) : Tropische Baumfrucht; →Sapodilla

Lamyai (thai.) : Tropische Baumfrucht; →Longane

Landkrabben : (*Gecarcinidae*) Zu den Kurzschwanzkrebse (*Brachyura*) zählende, grosse Familie der Echten Krabben. Zu dieser Familie gehören 17 Arten. Diese Krabben haben den Übergang vom Meerwasser zum Land vollzogen. Die Kiemenhöhle ist bei den höchstentwickelten Arten zu einer Art Lunge umgebildet. Zur Fortpflanzung müssen sie jedoch das Meer aufsuchen, da ihre Larven sich nur im Wasser entwickeln. Ansonsten können sie bis ins Landesinnere vordringen. Bei ihren Wanderungen werden sie meist gefangen. Die L. sind in allen tropischen Ländern verbreitet. Sie sind vorwiegend Vegetarier, fressen aber auch Aas, so dass sie in manchen Gegenden geradezu als „Räumungstrupp“ angesehen werden.

Tropische Landkrabbe : (*Cardisoma*) Diese Krabben graben sich tiefe Erdlöcher, in denen sie sich am Tag verbergen. Nachts gehen sie auf Nahrungssuche und unternehmen dabei zum Teil weite Wanderungen. Im Umkreis ihrer Höhle rennen sie auf Blätter und herabgefallene Früchte zu. Die eiertragenden Weibchen wandern bei Vollmond in grossen Scharen zum Meer, um ihre Larven ins Wasser abzuschüteln. Der Vollmond signalisiert ihnen dazu den günstigsten Zeitpunkt, weil dann die Flut besonders hoch aufläuft. Die Paarung und die Entwicklung der Eier findet zwar an Land statt, die Larven entwickeln sich jedoch nur im Meerwasser. Das Fleisch der Tropischen Landkrabbe ist sehr schmackhaft. Dennoch hat

sie wirtschaftlich nur lokal Bedeutung. ☒ Diese Gattung ist mit sieben Arten von den Kapverdischen Inseln bis Angola, von Florida bis Brasilien, an der Westküste Mittel- und S-Amerikas und im tropischen indopazifischen Raum verbreitet.

☉ Kann wie Krabben verwendet werden. (→Krabben; →Krustentiere; →Panzerkrebse; →Zehfüsser)

Landschinken, Bauernschinken : Aus einem oder mehreren Teilstücken des Schinkens, auch der Schulter vom Schwein. (→Schinkenerzeugnisse)

Langblättriger Koriander : Würzkraut Südostasiens; →Koriander (Langer -)

Langer Koriander : Würzkraut Südostasiens; →Koriander (Langer -)

Langer Kümmel : Kümmelähnlicher Same; →Fenchel

Langer Pfeffer : Pfeffervarietät; →Pfeffer

Langkornreis : →Reis

Langsat, Lansî, Duku : (*Lansium domesticum*) Immergrüner Baum aus der Familie der Zedrachgewächse (*Meliaceae*) mit kurzem, kräftigem Stamm, der bis 15 (- 30) m hoch wird und harzigen Milchsaft führt. Die rundlichen oder eiförmigen, 2,5 - 7 cm grossen Früchte stehen dicht gedrängt in hängenden Trauben. Ihre gelblichbraune, aussen samtige, zäh-faserige, oft Milchsaft führende Schale ist papierdünn oder bis 6 mm dick. Im Inneren ist die Frucht in 5 - 6 Kammern gegliedert, die mit dicken, fest-gallertigen, saftigen, glasig-weissen Samenmäntel gefüllt sind. Diese Arilli schmecken sehr angenehm süßsauer-aromatisch und lassen sich nach dem Schälen der Frucht leicht voneinander trennen. Nur ein bis drei der Samenmäntel umschliessen je einen breit-bohnenförmigen bis rundlichen, grünen, bitteren Samen von bis zu 2,5 x 2 x 1,3 cm Grösse mit unregelmässig wulstigem Rand. ☉ Die sehr schmackhaften, aromatischen Samenmäntel der reifen Früchte werden aus der Hand als Obst gegessen. Die oft derbe Fruchthülle lässt sich leicht abziehen, bei dünnchaligen Früchten platzt sie bei leichtem Druck und gibt die Samenmäntel frei. Früchte, deren Schalen viel klebrigen Latex enthalten, werden vor dem Öffnen kurz abgebrüht. Das Fruchtfleisch kann mit Zucker eingekocht oder zu Gelee und Saft verarbeitet werden. ✖ Schalen und Samen sind ungeniessbar und schwach giftig. Aus Rinde und den Fruchtschalen wird ein Pfeilgift gewonnen. Rindensud wird in der Volksmedizin Südostasiens gegen Durchfall und Malaria eingesetzt; die alkaloidhaltigen Samen dienen pulverisiert als Mittel gegen Fieber und Würmer. Getrocknete Samenschalen werden in Indonesien zum Vertreiben von Insekten verbrannt. ☒ S-Thailand und W-Malaysia; wird in S-Indien, Sri Lanka und SO-Asien häufig angebaut.

Langusten : (*Palinuridae*) Familie von scherenlosen langschwänzigen Bodenkrebse, von der unter den bekannten Gattungen nur drei nachstehend Erwähnung finden. Bei der Gattung *Palinurus* tritt der stark entwickelte Frontalstachel hervor und das zu einem kleinen Stachel reduzierte Stirnhorn (Rostrum). Bei der Gattung *Panulirus* dagegen ist das Stirnhorn nicht einmal mehr als Dorn erhalten, sondern der Brustpanzer (Carapax) ist vorn im Mittelteil durch einen einfachen scharfen Rand begrenzt. Dagegen zeichnet sich die Gattung *Jasus* durch eine nach vorn gerichtete dreieckige Spitze aus. An beiden Seiten des Rostrums befinden sich zwei grosse, sog. Frontalstacheln, die durch ihre hohle Unterseite den Augenstielen Schutz gewähren, während bei den Arten der Gattung *Palinurus* und *Panulirus* die Augenstiele frei beweglich unter den Frontalhörnern liegen. Für den Normalverbraucher sieht die L. wie ein Hummer aus, der seine Scheren verloren hat. Die L. leben an allen felsigen Küsten der gemässigten, subtropischen und tropischen Meere mit mittleren Temperaturen.

Australische Languste : (*Panulirus cygnus*) L.art mit stärkerer rötlichen Färbung in üblicher Form und Grösse. Kleine Unterschiede gibt es nur in Kopf- und Schwanzgestaltung. Die Australischen Langusten können bis zu 4,5 kg schwer werden, gefangen werden sie jedoch meist schon mit 0,5 kg Gewicht. ☒ W-Küste Australiens und Teile Indonesiens.

Bunte Languste : (*Panulirus versicolor*) Diese L.art besitzt lange, dünn auslaufende Antennen und eine auffallende Färbung. Kräftiges Grün und Blau werden unterstrichen durch eine klare weisse Linie am hinteren Rand eines jeden Schwanzsegments und weisse Streifen entlang den Beinen. In der Grösse stehen die Tiere den übrigen Arten nicht nach, bevorzugen jedoch seichteres Wasser in Tiefen zwischen 5 und 30 m. ☒ N-Küste Australiens und im warmen pazifischen Raum sowie an der ostafrikanischen Küste.

Ornat-Languste : (*Panulirus ornatus*) L.art mit grüner Grundfärbung, bei der die beiden hinteren Beinpaare sowie die Schwanzglieder mit weissen Linien abgesetzt sind. Der Panzer ist wesentlich ungleichmässiger als bei anderen L., die weissen Antennen sind im ersten Drittel wulstförmig ausgebildet. Die Ornatlanguste bevorzugt steinig-felsigen Boden in Tiefen unter 50 m. ☒ Im gesamten Indopazifik verbreitet.

Ostaustralische Languste : (*Jasus verreauxi*) Diese der Welt grösste L.art (sie kann über 7,5 kg wiegen!) ähnelt der südafrikanischen Kap-L. der Gattung *Jasus lalandii* Die Ostaustralische Languste ist im

Gegensatz zu ihren meist bunten tropischen Vettern einfarbig dunkel, meistens braun. Die Segmente des Hinterleibs sind oberseits beschuppt. ☒ S-Küste Australiens und Neuseelands.

☉ L. kommen bei uns selten lebend oder im Ganzen auf den Markt. Häufig wird nur der Schwanz verkauft, entweder roh oder gekocht, meist aber eingefroren. L. sollten so einfach wie möglich zubereitet werden, damit ihr köstlicher Geschmack nicht überdeckt wird. Ihr Fleisch ist zwar nicht ganz so aromatisch wie das des Hummers, kann diesen in den meisten Rezepten aber ohne weiteres ersetzen. Sie schmecken auch köstlich in pikanten Salaten. Die Garzeit für L. beträgt beim Dämpfen 15 Minuten, grilliert sind sie nach 5 Minuten gar. Bei zu langer Garzeit wird das zarte Fleisch schnell zäh und gummiartig. ✖ L. enthalten viel Nikotinsäure, Zink und Vitamin B12. (→Krustentiere; →Panzerkrebse; →Zehnfüssler)

Lansi : Tropische Baumfrucht; →Langsat

Laos (indon./thai.) : Grosse →Galgantwurzel

Lap (lao.) : Für laotische Verhältnisse luxuriöses Gericht, bestehend aus zartem Fleisch - gewöhnlich Büffelkalb oder Wild, gelegentlich auch importiertes Rindfleisch - wird zu einer glatten, weichen Konsistenz verarbeitet, ähnlich wie im Westen Tatar, mit Chili und Kräutern gewürzt und mit Salbeiblättern und Blattkräutern zum Einwickeln des Fleisches serviert. ☒ Laos

Lap Cheong (chin.) : Chinesische Schweinswürste, gewöhnlich an Ketten zum Trocknen hängend. →Würste (Chinesische -)

Lapsi (ind.) : →Weizengrütze

Lapu Lapu (phil.) : Gefleckter Grouper (→Zackenbarsche), mit weichem, zartem Fleisch.

Lardieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *larder* (spicken). Ein Stück mageres Fleisch mit Hilfe eines Spickstabes (*lardoire*) mit kalten, mehr oder weniger dicken Streifen Spickspeck durchziehen. Durch das Einstechen wird das Fleisch jedoch eher trocken als saftig, weshalb heute das Belegen mit Speck (Bardieren) vorgezogen wird. (→Bardieren; →Spicken)

Lardoire (frz.) : Spickstab

Lassan (ind.) : →Knoblauch

Lassi (ind.) : Köstlich erfrischendes indisches Getränk aus leicht gewürztem →Joghurt.

La Tia To (viet.) : →Schwarznessel

Lattich : (*Lactuca sativa* var. *longifolia*) Auch Bindensalat oder Römersalat genannt. Gehört zur Gruppe der Salatpflanzen und wie diese zur Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae* - *Compositae*). Kopfsalat mit langen aufrecht wachsenden dunkelgrünen Blättern, im Herzen bleich und zart, etwas herber als der Grüne Salat. Beim Schneiden tritt ein milchiger Saft aus. Relativ feste und knackige Blätter und harte, faserige Blatttrippen. Die zarteren hellgrünen Innenblätter haben gelbliche Blatttrippen. ☉ Als besonders knackiger Salat, kann aber auch als Gemüse (gedämpft, pochirt usw.) zubereitet werden. (→Salat; →Gemüse)

Laubfrösche : (*Hylidae*) Familie meist baum- und strauchbewohnender, klettergewandter →Froschlurche mit bezahntem Oberkiefer sowie Haftscheiben an Fingern und Zehen. ☉ Kann wie →Frösche zubereitet werden.

Lauch, Porree : (*Allium porrum*) Zweijähriges Gartengemüse aus der Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*). Der weisse Schaft, der unter der Erde wächst und in schwertförmigen, zylindrischen grünen Blättern ausläuft, ist der zartere Teil des Gemüses und wird am meisten geschätzt. Der zwischen 45 - 90 cm hohe L. wird geerntet, wenn der Schaft einen Durchmesser von mindestens 2,5 cm hat. ☉ Die grünen Blattenden schneidet man in der Regel am Schaftansatz ab und nimmt sie vorwiegend zum Verfeinern von Brühen, Suppen und Eintopfgerichten. L. ist das mildeste Zwiebelgemüse, angenehmer, leicht süßlicher Geschmack; die Stangen werden vor der Zubereitung gründlich gesäubert (grosser Abfall), blanchiert, längshalbiert, gewaschen und in Stücke geschnitten; lassen sich in Fett schmoren, überbacken, pfannerrühren und als Würze für Suppen und Saucen verwenden usw. L. sollte nur kurz gegart werden, da er sonst leicht matschig wird. ✖ Rohes L. liefert sehr viel Folsäure und ist reich an Eisen und Kalium. Darüber hinaus enthält er Vitamin C, Vitamin B6, Magnesium, Kalzium und Kupfer. Er wirkt abführend, darmreinigend, antiseptisch, harntreibend und

kräftigend und wird auch zur Behandlung von Arthrosen eingesetzt. ☒ Zentralasien; wird weltweit in gemäßigten Gebieten angebaut. (→Gemüse)

Lauchzwiebel : Gemüse- und Gewürzpflanze; →Zwiebel

Lau Lap Pat Kwan (chin.) : Knopfartige, champignonsähnliche weisse Zuchtpilze. (→Pilze <Chinesische>)

Laung (ind.) : →Gewürznelke

Lavendel : (*Lavandula agustifolia*, *L. latifolia*, *L. canariensis*, *L. candicans*, *L. pinnata*, *L. dentata*, *L. viridis*) Artenreiche Gattung aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*); 30 – 90 cm hoher Halbstrauch mit blau-violetten, hellblauen bis dunkelblauen, rosafarbenen, grünen oder weissen aromatisch duftenden Blütenähren mit nadelförmigen, silbrigen, graugrünen, aromatischen Blättern. Die *Lavandula agustifolia* und die *Lavandula latifolia* werden zur Gewinnung von Lavendelöl und Speiköl angebaut; Hybriden daraus liefern das Lavandinöl. Die Blüten sind aber auch essbar. Besonders zarte Sorten sind *L. canariensis*, *L. candicans*, *L. pinnata*, *L. dentata* und *L. viridis*, ein grünblühender Lavendel. Sie alle blühen länger, riechen und schmecken eukalyptusartig. ☉ Die Blüten müssen von den Ähren gezupft, alle grünen oder braunen Teile entfernt werden. Das feine Aroma harmoniert gut mit Hühnchen und Desserts.

Laver (engl.) : Englische Bezeichnung für verschiedene Algenarten der Gattung *Porphyra* aus der Familie der Rotalgen (*Rhodophyceae*). Die Engländer kochen ihn als Brei, meist mit Hafermehl und formen ihn zu kleinen Kuchen (Laver Bread). Die Japaner bezeichnen ihn als →Nori und verwenden ihn für Sushi-Hüllen, oder feingeschnitten als Würze. (→Algen; →Rotalgen)

Lebensmittelvergiftung : Meist plötzlich auftretende Beschwerden, in der Regel Leibscherzen und –krämpfe sowie Brechdurchfall, die durch Aufnahme verunreinigter, giftiger, zersetzter oder von Bakterien infizierter Nahrungsmittel verursacht werden. Ein Verdacht auf L. liegt meist dann vor, wenn mehrere Personen nach einem gemeinsamen Essen diese Beschwerden aufweisen. Neben Pilzgiften, Pestizidrückständen und radioaktiven Stoffen können verschiedene Schwermetalle wie Blei, Zink, Kupfer und Cadmium, die insbesondere durch saure Lebensmittel aus der Beschichtung von Koch- und Essgeschirr herausgelöst werden, eine L. hervorrufen. Am häufigsten sind jedoch bakterielle Lebensmittelvergiftungen, bei denen entweder die lebenden Bakterien selbst oder die von ihnen abgegebenen Gifte (Bakterientoxine) zu Beschwerden führen. Zu den häufigsten Bakterien, die eine L. verursachen, gehören Salmonellen und Staphylokokken, seltener sind Shigellen und Clostridien (→Botulismus). Lebensmittelvergiftungen sind also meist auf unzureichende Sterilisation beim Einwecken und Einfrieren sowie auf falsche Lagerung und Verarbeitung von Lebensmitteln in Haushalt oder Grossküchen zurückzuführen. Zur Vermeidung von Lebensmittelvergiftungen wurden Gesetze und Verordnungen erlassen (Lebensmittelrecht).

Lebensmittelzusatzstoffe : Darunter versteht man Zusatzstoffe, die mit Absicht bei der Herstellung und Behandlung von Lebensmitteln aus technologischen Gründen zugesetzt werden. Es sind dies: Farbstoffe, Konservierungsmittel; Antioxidantien; Gelier- und Dickungsmittel; Säuren, Alkalien, Salze; Geschmacksverstärker; Emulgatoren; Antiklumpmittel; Aromastoffe; Enzympräparate; Süsstoffe; Backpulver; Oberflächenbehandlungsmittel; weitere diverse Zusatzstoffe. (→Zusatzstoffe)

Leber : Grösstes Drüsenorgan von (möglichst jungem) Schlachtvieh, wie Nutztiere, Geflügel und Wild. Man verzehrt aber auch die Leber einiger Fische wie Kabeljau, Rochen und Seeteufel. Vor allem die L. junger Tiere ist zart und aromatisch. L. gilt als feine, wohlschmeckende Innerei. Das Farbspektrum der L. reicht je nach Tierart und Alter von Rosabraun bis Rotbraun. Frische L. sollte glänzen und gut riechen. ☉ Wird meist in heissem Fett schonend kurz und nicht zu scharf sautiert, gebraten, auch grilliert, sollte innen zartrosa bleiben, kann, wenn nicht geschnetzelt, in nicht zu dünne Scheiben geschnitten werden. L. harmoniert sehr gut mit Pilzen, Wein, Rahm, Tomaten, Paprika und Zwiebeln. Darüber hinaus wird L. häufig zur Zubereitung von Pasteten und Terrinen verwendet und ist eine wichtige Zutat bei der Herstellung von Leberwurst und Leberknödeln. ✕ L. enthält sehr viel Eiweiss und ist reich an zahlreichen Vitaminen und Mineralien, darunter Vitamin A, Vitamin B12, Folsäure, Vitamin C, Phosphor, Zink und Kupfer. Da sie ausserdem sehr viel Eisen enthält, wird sie oft bei Anämie empfohlen. Da die Leber Verunreinigungen aus dem Blut herausfiltert, ist sie häufig mit Rückständen von Schwermetallen belastet, insbesondere wenn sie von älteren Tieren stammt. Die L. ist fettarm und besitzt ein relativ hoher Cholesterinanteil. (→Innereien; →Enten-L.; →Fisch-L.; →Gänse-L.; →Hühner-L.; →Kalbs-L.; →Lamm-L.; →Rinds-L.; →Schweine-L.; →Truthahn-L.)

Lebertran : (*Oleum jecoris*) Aus frischen Lebern von Magerfischen, wie Heilbutt, Kabeljau, Schellfisch oder Thunfisch, gewonnenes klares, schwach fischartig riechendes, fettes gereinigtes Öl von gelblicher Farbe. ✕

Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren und den Vitaminen A, E und besonders Vitamin D, Eiweiss, Kohlenhydraten und Mineralstoffen; Anwendung u.a. als Stärkungsmittel, äusserlich in Salben zur Wundbehandlung. (→Fischleber; →Leber)

Lebertranemulsion : Präparat aus mindestens 40 % Lebertran mit Eiern, Zucker und Geschmacksstoffen (Fruchtsäften usw.). (→Lebertran)

Lechon (phil.) : Grosses, am Spiess gebratenes oder in einer Grube mit Holzkohlenglut und heissen Steinen gegartes Schwein. Die knusprige Schwarte, die →Sitcharon, wird separat serviert. ☒ Philippinen

Lecithin : Unschädliche Lebensmittelzusatzstoffe (E 322), hauptsächlich aus Soja gewonnen. Werden meistens als Emulgator (zur Verbindung von Fett und Wasser) verwendet. Es sind keine schädlichen Nebenwirkungen bekannt. (→Zusatzstoffe)

Lederkarpfen : Süsswasserfisch; →Karpfen

Legieren : →Binden

Légumier (frz.) : Anrichtegeschirr für Gemüse

Lein : Leingewächspflanze; →Flachs

Leinöl : Aus den meist kaltgepressten Samen der Lein-, Flachspflanze, fett, klar und sehr gesund, eigenwilliger Geschmack. ☉ Enthalten die hitzeempfindliche →Linolensäure, deshalb nur für die kalte Küche geeignet; für Salate usw. Wird schnell ungeniessbar, deshalb rasch verbrauchen. ✖ Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Omega-3 Fettsäuren. (→Öle; →Flachs)

Leinsamen : Fett- und eiweisshaltige Samen des Flachses, die zur Gewinnung von →Leinöl verwendet werden. Die kleinen, länglichen, flachen, braunfarbenen Samen enthalten einen Rohfettgehalt von 32 - 34 %. ☉ Die Samen werden in der Rohkostküche, aber auch für die Brotherstellung verwendet. ✖ L. finden auch in der Medizin Anwendung, u.a. bei Darmträgheit; Pressrückstände der Leinölgewinnung (Leinkuchen, Leinmehl) werden für Umschläge bei Koliken und Entzündungen genutzt. Sie sind reich an Omega-3 Fettsäuren. (→Flachs; →Leinöl)

Leistlinge, Pfifferlinge : Speisepilzgattung; →Pfifferlinge, Leistlinge

Leistungsumsatz : Energiemenge, die der Mensch für die körperliche Aktivität benötigt, zum Beispiel für Arbeit, Sport und Freizeit. (→Energie; →Grundumsatz)

Lemongras (engl.) : Schilffartige Pflanze; →Zitronengras

Lemon Pickles (engl.) : Limetten, Salz, Ingwer, Senfkörner, scharfer Chili und Koriander zu einer Paste verarbeitet. ☉ Wird zu Gerichten der ceylonesischen und der indischen Küche gereicht.

Lemonquat (engl.) : (*Fortunella margarita* X *Citrus limon* syn. *C. limonum*) Gehört zur Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) und ist aus einer Kreuzung zwischen Kumquat (*Fortunella margarita*) und Zitrone (*Citrus limon* syn. *C. limonum*) entstanden. Andere Kreuzungen: →Calamondin; →Limequat; →Orangequat.

Leng, Blauleng, Mittelmeerleng : (*Molva molva* – *Molva dipterygia dipterygia* – *Molva dipterygia macrophthalma*) Artenreicher Fisch aus der Familie der Dorsche (*Gadidae*) mit langgestrecktem, aalförmigem Körper mit langem, flachem Kopf. Seine Haut ist meist grün oder braun marmoriert und schimmert metallisch. Er wird bis 2 m lang und 80 kg schwer. Der Blauleng (*Molva dipterygia macrophthalma*) besitzt grosse Augen und zeichnen ihn als einen Fisch grösserer Tiefen aus. Kenner schätzen sein festes, weisses Fleisch, das ungleich delikater ist als das des etwas grösseren Leng (*Molva molva*). Das Fleisch des Blauleng, das nur 0,6 Prozent Fett enthält, kommt fast ausschliesslich als Filet in den Handel.

Lengdorsch : Pazifischer Speisefisch; →Grünlinge

Lengkuas (mal.) : Ingwergewächs; Grosse →Galgantwurzel

Leopard coral trout (engl.) : Blaufleckter Felsenbarsch; →Zackenbarsche

Leopard-Felsenbarsch : Barschartige Meerfische; →Zackenbarsche

Lesser ginger (engl.) : Ingwergewächs; →Fingerwurz (*Kaempferia pandurata*)

Leucaena (lat.) : (*Leucaena leucocephala* syn. *L. glauca*) Immergrüner Strauch oder Baum aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) von bis zu 20 m Höhe. Die in Büscheln hängenden, bis 26 x 2 cm grossen, flachen Hülsenfrüchte sind leicht sichelförmig oder gerade linealisch, zugespitzt, am Grund in einen kurzen Stiel verschmälert und um die Samen leicht geschwollen. Die Schale der Hülse ist glatt und dünn, zur Reife braun, trocken und spröde; sie reisst an beiden Seiten auf. Die Früchte enthalten bis zu 22 flache, zugespitzt-eiförmige, reif glänzend braune Samen von 6 - 10 mm Grösse. ☺ Junge grüne Hülsen und Samen werden als billiges und nahrhaftes Gemüse auf Märkten verkauft. Sie werden gedünstet als Beilage zu Speisen gereicht und in Suppen gekocht; auch junge Triebe eignen sich als Gemüse. ☒ Mittelamerika, wird weltweit in den Tropen und Subtropen kultiviert.

Leuchtgarnelen : (*Sergestidae*) Innerhalb dieser Familie unterscheidet man insgesamt rund 35 Arten, von denen die meisten im Durchschnitt zwischen 12 und 113 mm messen. Ihr Verbreitungsgebiet liegt im offenen Meer, wo sie in grösseren Schwärmen auftreten. Die kleineren Arten schwimmen nachts an die Oberfläche, so dass sie von dort aus relativ leicht gefischt werden können. In der Praxis wird heute in grösserem Umfang nur eine Art - die *Sergestes lucens* - gefangen. Es ist eine Tiefseegarnele, die mit Leuchtorganen ausgestattet ist und sich in Tiefen bis über 1'500 m aufhält. Grössere Exemplare erreichen eine Länge von 25 mm. Diese Garnelenart wird insbesondere in japanischen Gewässern gefischt und hat während der letzten Jahre für den Handel eine erhebliche Bedeutung erhalten. Meist wird sie getrocknet angeboten. (→Garnelen; →Krustentiere; →Zehnfüssler)

Lezithin : Gehört zu den fettähnlichen Substanzen (Lipoide). Sie sind mitbeteiligt am Aufbau der Nervensubstanz, des Knochen- und des Rückenmarks, der Blutkörperchen und werden in der Medizin als Stärkemittel eingesetzt. Weil L. fett- und wasserliebende Pole hat, wird es als →Emulgator verwendet, z.B. für holländische Sauce, Mayonnaise, Schokolade, Margarine, Teigwaren. Vorkommen: Eigelb, Hirn, Knochenmark, Fischrogen, Milch, Sojabohnen, Raps. Lebensmittelzusatzstoff (Antioxidantien und Emulgator) E 322. (→Fettähnliche Substanzen; →Fett; →Fettsäuren)

Liaisons (frz.) : Die zum Legieren (→Binden) verwendeten →Bindemittel (z.B. Butter, Eigelb, Mehl, Mehlbutter, Mehlschwitze, Stärkemehle, Rahm, Eigelb mit Rahm, sowie Blut)

Lian Rong Bao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpfte Klösse mit einer Füllung aus Lotospaste und garniert mit gesalzenem Eigelb. ☒ China

Lichee (engl.) : Tropische Frucht; →Litschi

Lichtnuss : Frucht des Kerzennussbaums; →Kemirinnuss

Liebstockel, Maggikraut : (*Levisticum officinale*) Mehrjähriges Kraut aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Seine hohlen Stiele, die Blätter, die grünlich-gelben Blüten, die braunen Samen und die Wurzeln werden in der Küche verwendet und riechen stark nach Sellerie, resp. Maggiwürze. Sie sollten nur sparsam verwendet werden, denn die intensive Würzkraft bleibt sogar bei langen Gar- und Backzeiten erhalten. L. enthält ätherisches Öl (Phthalide), Harze, Cumarine, Gummi und organische Säuren. ☺ Stiele und Blätter nimmt man unzerkleinert für Gemüse-, Geflügel- und Fleischbrühe; fein zerkleinert und in Butter gedünstet auch als Gemüse. Die Blätter eignen sich ebenso als Würze für Suppen, Saucen, Ragouts, Braten, Salate und Farcen von Lamm- und Schweinefleisch. Samen passen zu selbstgebackenem Brot und Brötchen sowie Zwiebelkuchen, Quiche mit Speck und/oder Käse. Die Wurzeln verwendet man wie Petersilienwurzel und Pastinaken als Gemüse, sie eignen sich auch zum Mitkochen in Suppen und Saucen. ✖ Die in der Pflanze enthaltenen Phthalide wirken beruhigend und krampflösend. L. besitzt eine stark harntreibende Wirkung und wird als ausschwemmendes Mittel eingesetzt. Wirkt im Verdauungstrakt und in den Atemwegen tonisierend. Wird bei Appetitlosigkeit, Koliken und Bronchitis, Mandelentzündungen, Blasenbeschwerden und Menstruationsleiden eingesetzt. Bei Nierenerkrankungen darf L. wegen seiner Reizwirkung auf die Nieren nicht verwendet werden.

Lignin (lat.) : Makromolekularer pflanzlicher Ballaststoff, der in den Zellwänden bestimmter Gemüse gebildet wird; er ist nicht wasserlöslich und hat die gleichen Eigenschaften wie andere nicht wasserlösliche →Ballaststoffe.

Liieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *lier*. →Binden

Likör : Süsser Frucht-, Kräuter- oder Emulsions-→Branntwein. Ausser den scharfen Spirituosen auf Getreidebasis gibt es in China viele süsse Liköre. Einige wenige seien nachstehend genannt:

Chu Yeh Ching (chin.) : Bambus-L., wird aus Fenjiou-Branntwein hergestellt, der aus Sorghum und Hirse destilliert wird: zwölf weitere Zutaten sorgen für das besondere Aroma, darunter auch getrocknete Orangenschalen und Bambusblätter.

Mei Kwei Lu (chin.) : Süss, ein Destillat aus einer Mischung von Sorghum und anderen Getreiden und dann mit aromatischen Kräutern und Rosenblüten versetzt. Dieser L. wird nicht nur als Getränk geschätzt, sondern auch häufig zum Kochen verwendet.

Wu Chia Pi (chin.) : Wird ebenfalls aus Hirse destilliert und erhält seinen charakteristischen Geschmack und seine Farbe, die beide leicht an Madeira erinnern, durch Zusatz von karamelisiertem Malz. In der Küche rundet man damit verschiedene raffinierte Fleischgerichte ab, ähnlich wie bei uns mit Madeira oder Cognac.

✳ Soll die Verdauung und den Kreislauf anregen.

Lilienblüten, Lilienknospen : (*Lilium brownii* - *L. lancifolium*) Auch poetisch Goldnadeln genannt, deren Farbe poliertem Gold gleicht. Getrocknete Blütenknospen der Tigerlilie (*L. lancifolium*) aus der Familie der Liliengewächse (*Liliaceae*) mit orangeroten, gefleckten Blüten. ☹ Die Knospen werden zum Würzen geköchelter Wintergerichte und von Pfannengerührtem verwendet, aber auch, um das Aroma anderer Zutaten anzunehmen. Verleihen Gemüsegerichten und gedämpftem Huhn ein besonderes Parfüm. Vor Gebrauch muss man sie 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Trocken aufbewahrt, halten sie unbegrenzt. ✳ Getrocknete Lilienknospenblätter stärken die Lunge und lösen Husten. ✉ China, Japan. (→Goldnadeln)

Limabohne, Mondbohne : (*Phaseolus lunatus* var. *lunatus* - syn. *Phaseolus limensis* – *Phaseolus lunatus* var. *macrocarpus* Bentham) Frucht einer einjährigen oder mehrjährigen, krautigen Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*). Sie wächst an einer buschigen oder rankenden Pflanze, die zwischen 0,5 und knapp 4 m Höhe erreicht. Die flachen, länglichen Hülsen sind 5 - 10 cm lang und enthalten zwei bis vier glatte, flache nierenförmig abgerundete Samen, die je nach Sorte klein, aber auch sehr gross und mehr als 0,5 cm dick sein können. L. sind in der Regel cremefarben oder grün, können aber auch weiss, rot, violett, bräunlich oder schwärzlich sein. Manche sind einfarbig, andere gesprenkelt. Sie haben einen sehr ausgeprägten Geschmack und sind aufgrund ihres hohen Stärkegehalts ziemlich mehlig. Insbesondere die dunkleren Sorten enthalten eine blausäurehaltige Substanz namens Linamarin. ☹ Frische L. sollten prall, glanzend und sauber sein und eine zartfarbene Schale haben. Schrumpelige, gelbe oder beschädigte Bohnen sind nicht empfehlenswert, da sie meist ziemlich hart sind und wenig Geschmack besitzen. Junge frische L. können auch roh mit oder ohne Hülse gegessen werden. Gegratet verwendet man frische wie getrocknete Bohnen häufig als Gemüse oder für Salate, Suppen und Eintopfgerichte. Wegen ihres feinen Geschmacks eignen sie sich v.a. für feinere Gerichte, in denen Bohnen mit einem kräftigeren Eigengeschmack die übrigen Zutaten überdecken würden. L. dürfen nicht zu lange gegart werden, da sie sonst schnell zu Brei zerkochen. Ausserdem bildet sich beim Kochen sehr viel Schaum. In Südindien werden L. mit gemahlener Kokosnuss, roten Chilischoten und Tamarinde gekocht und dann mit gebratenem Knoblauch gewürzt. Sie passen zu Gemüse wie Auberginen, Kartoffeln und Kürbissen, zu Salaten, Eintöpfen, Beignets oder als Aufstrich für getoastete Sandwiches. ✳ L. enthalten reichlich Folsäure und Kalium, sehr viel Eisen und Magnesium sowie etwas Vitamin B1, Nikotin- und Pantothenäure, Zink, Phosphor und Kupfer. Ausserdem sind sie reich an Ballaststoffen. ✉ S-Amerika; wird heute weltweit in subtropischen und tropischen Gebieten angebaut. (→Bohnen; →Hülsenfrüchte)

Limande, Limande sole (frz.) : Plattfisch aus dem Meer, ausgezeichnet zum Braten; Echte →Rotzunge

Limau Perut Kaffir (mal.) : Grüne Zitrusfrucht mit pockenartiger Oberfläche; →Kaffirlimette

Limau Kesturi (mal.) : →Limette mit dünner grüner Schale, verwendet wird der Saft

Limbuphool (ind.) : →Zitronensäure

Lime (engl.) : →Limette

Limequat (engl.) : (*Fortunella margarita* X *Citrus aurantiifolia* syn. *C. lima*) Immergrüner Baum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Die L. ist eine Kreuzung zwischen Kumquat und Limette; sie wurde 1909 gezüchtet. Aus ihren weissen, duftenden Blüten entwickeln sich kleine, etwa pflaumengrosse, eiförmige Beerenfrüchte, deren Geruch und süss-aromatischer Geschmack an die Orange erinnert. Die Schale ist grün bis gelb, dünn, glatt und angenehm süsslich-bitter. Zusammen mit Kumquats die einzigen Zitrusfrüchte, die man wie Obst mitsamt der Schale essen kann. Ihr Fruchtfleisch ist in Segmente eingeteilt und besitzt jeweils 1 - 2 Samen. ☹ L. wird roh als Obst mitsamt der Schale aus der Hand gegessen. Eignet sich als Aromazutat,

zur Dekoration und Garnitur zu Fleisch, Fisch, usw., für süsse und herzhaften Salat. Gedünstet als Kompott und eingekocht für Konfitüre und Chutneys. ☒ Wird in subtropischen und tropischen Gebieten angebaut. Andere Kreuzungen: →Calamondin; →Lemonquat; →Orangequat.

Limette : (*Citrus aurantiifolia* syn. *C. lima*) Eine der am häufigsten in den inneren Tropen angebaute Zitrusfrucht. Der bis 3 - 5 m hohe, reich verzweigte, immergrüne Baum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) trägt in den Achseln der wechselständigen Blätter kurze, starre, etwa 1 cm lange Dornen. Der L.baum trägt das ganze Jahr hindurch Früchte. Diese sind rundlich von 3 - 6 cm Grösse. Ihre äussere Rinde ist im reifen Zustand grün bis grünlichgelb, dicht fein drüsennarbig, 1,5 - 3 mm dick, der darunterliegende weisse Albedo dünn. Das aus gelbgrünen, selten orangen Saftschläuchen bestehende Fruchtfleisch ist in 5 - 15 Segmente gegliedert, die fest aneinander und an der Schale haften. Die oval-eiförmigen, leicht verflachten weissen Samen messen etwa 9 x 5 x 3 mm. Einige L.sorten sind völlig kernlos. Die Frucht schmeckt sehr sauer, besitzt aber ein sehr aromatisches, kräftig fruchtiges, zitronenähnliches Aroma, jedoch würziger und pikanter. ☉ Aus dem Saft reifer L. wird mit Zucker und Eiswasser ein ausgezeichnetes Erfrischungsgetränk hergestellt. Saft wird ausserdem zum Aromatisieren von Limonaden, Tee und Alkoholika sowie zum Würzen von Gebäck, Saucen und Speisen benutzt oder über Salate und mildes Obst geträufelt. Für viele Gerichte verwendbar, um diesen die erforderliche Säure zu verleihen. Kann notfalls durch Zitrone ersetzt werden, die jedoch nicht so aromatisch schmeckt. Lässt sich samt der unbehandelten Schale essen und verwerten. Ganz reife Früchte werden zu Marmelade, Gelee und Sirup verarbeitet oder mit Gewürze als Pickles eingelegt. Das durch Destillation gewonnene ätherische Öl der Frucht dient in der Lebensmittelindustrie zum Aromatisieren von Süssigkeiten und Getränken. Getrocknete L. werden als scharfaromatisches Gewürz für Eintöpfe und Saucen und gemahlen als Streuwürze zum Aromatisieren verwendet. Gehackte Blätter verwendet man in Südostasien als Gewürz. ✕ Hoher Vitamin-C-Gehalt, jedoch weniger als die Zitrone, sowie Kalium und Spuren von Eisen, Folsäure und Kalzium. Wirkt appetitanregend, blutreinigend, gegen Übelkeit und Verdauungsstörungen. Lässt Sommersprossen verblassen. Das Öl der Frucht wird zum Behandeln von Insektenstichen auf die Haut aufgetragen. L.saft wird vielfältig medizinell eingesetzt, beispielsweise gegen Kopfschmerzen, Husten, Halsschmerzen, Rheumatismus und Arthritis, Herzklopfen und Hämorrhoiden. ☒ Gebiet zwischen Indien und Malaysia; wird in ganz SO-Asien, Indien, Sri Lanka, auf den Antillen, Mexiko, Brasilien, USA, Südafrika, Spanien und Italien kultiviert. (→Calamansi; →Kaffirlimette)

Limettenschale : Die dünne äussere, grüne Schale der Limette, sollte zum Würzen unbehandelt sein und sehr dünn geschnitten oder abgerieben werden.

Limone (ital.) : Zitrusfrucht; →Limette

Linchii (thai.) : Tropische Baumfrucht; →Litschi

Linde : (*Tilia*) In weiten Teilen der Erde bekannter urzeitlicher Baum aus der Familie der Lindengewächse (*Tiliaceae*), der über 30 m hoch wird. In ganz Europa und Asien ist die „Sommerlinde“ (*Tilia platyphyllos*) zu finden, es war die klassische Dorflinde, deren gelbliche Blütenstände 3 – 5 Blüten aufweist, und die Winterlinde (*Tilia cordata*), die etwa zwei Wochen vor der Sommerlinde blüht, ab Mitte Juni; sie bildet einen Blütenstand mit 4 – 10 Blüten. Die Winterlinde kommt in unseren Gegenden häufiger als die grossblättrige Sommerlinde vor. Die Blüten werden mehrmals einzeln abgeerntet, mitsamt dem Blattföhnchen und ergeben einen guten Tee. ✕ Ätherische öle sowie viele Schleimstoffe bestimmen den Wert. Der Tee ist bei verschleimten Luftwegen angesagt, noch mehr aber zum Schweisstreiben bei Erkältungen. ☒ Tropen

Lingcod (engl.) : Pazifischer Speisefisch: Lengdorsch; →Grünlinge

Ling Zhi (chin.) : In Asien seit dem 3. Jh. v.Chr. bekannter und berühmter Pilz; →Lackporling (Glänzender -)

Linolensäure : (9,12,15-Octadecatriensäure) Dreifach ungesättigte essenzielle Fettsäure, die als Glycerinester v.a. in Lein- und Hanfölen vorkommt. L. u.a. →Fettsäuren werden im menschlichen und tierischen Organismus zum Aufbau der Lipide (→Fette) benötigt.

Linolsäure : (9,12-Octadecadiensäure) Zweifach ungesättigte essenzielle Fettsäure, als Glycerinester in Leinöl, v.a. aber in Sonnenblumen- und Sojaöl. L. senkt den Cholesterinspiegel des Blutes und ist Bestandteil von Phosphatiden und Prostaglandinen. (→Fette; →Fettsäuren)

Linolsäure (Konjugierte -) CLA : In letzter Zeit öfter in den Schlagzeilen ist die konjugierte L., kurz CLA. Ihr werden positive Eigenschaften (u.a. hemmend bei Krebsentstehung und -wachstum) zugeschrieben. Da

CLA beim Fettabbau durch Bakterien im Wiederkäuermagen gebildet wird, enthalten Milch und Fleisch von Wiederkäuern (Rind, Schaf) am meisten CLA. (→Fette; →Fettsäuren)

Linse : (*Lens esculenta* - *Lens culinaris* – *Lens vulgaris* – *Lens sativa* – *Ervum lens*) Same einer einjährigen, krautigen, buschigen Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*), die zwischen 35 - 45 cm hoch wird und dünne, stark verästelte Zweige besitzt. Die kurzen flachen und länglichen L.hüllen sind nur etwa 1 cm lang und enthalten 1 - 2 Samen. Die L. werden nach Grösse in *Macrospermae* (grosse L.) und *Microspermae* (kleine L.) unterteilt, wobei jede Gruppe Dutzende von Sorten umfasst, die sich in Beschaffenheit und Geschmack voneinander unterscheiden. In westlichen Ländern ist v.a. die runde, schalenlose grünliche oder bräunliche L. bekannt, deren Form an eine beidseitig gewölbte Scheibe erinnert. Es gibt aber auch schwarze, gelbe, rote oder orangefarbene L., die oval, flach oder herzförmig sein können. L. werden geschält, im Ganzen oder halbiert angeboten. L. ist eine der ältesten Kulturpflanzen und Hauptnahrungsmittel des Menschen aus dem Orient.

Gelbe Linse : Die tief wurzelnde, buschartige, mehrjährige Pflanze wird aus dem Samen gezogen. Die kleinen Blüten werden zu langen, schlanken Schoten, in denen die Samen, die L., liegen. Die Schoten trocknet man in der Sonne oder mechanisch und enthüllt sie, um an die L. zu kommen. In einigen Teilen Indiens werden gelbe L. leicht geölt, um sie haltbarer zu machen, deshalb führen Indienläden ausserhalb Indiens meist die ölige Variante der gelben L. Diese gelben L. werden gespalten in zwei runden Hälften verkauft. Die ölige Variante ist klebrig und glänzend, die nicht geölte matt. Sie sind sehr leicht verdaulich und haben ein feines, nussiges Aroma. ☺ Die L. sind leicht zu kochen. Ihre Kochzeit verringert sich, wenn man sie vorher eine halbe Stunde einweicht. Salz immer ganz zuletzt zum Dal geben, sonst bleiben die L. hart. Gelbe L. isst man meist ganz, aber sie können nach dem Einweichen auch für einen Pfannkuchenteig zerdrückt werden.

Rote Linse : Rote L. sind die Samen einer buschigen Pflanze, die in kühlem Klima und ohne Bewässerung in Nordindien, Madhya Pradesh und Maharashtra wächst. Die langen Schoten, in denen die L. liegen, werden gepflückt, wenn sie reif sind, dann getrocknet und gedroschen. Die Samen werden ganz gelassen oder geschält und gespalten. Ganz sind die runden, flachen L. dunkelbraun bis grünlich schwarz. Die recht dicke Schale verbirgt die rosa-orangefarbene Mitte, die uns von den halbierten L. so vertraut ist. Rote L. haben ein delikates Aroma und einen nussigen, frischen Geschmack. Die festeren, gröberen ganzen L. schmecken kräftiger. ☺ Ganze L. brauchen länger, bis sie gar sind. Einweichen über Nacht verringert die Kochzeit. Wegen ihres starken Aromas werden sie gekocht, zerdrückt und zu Hackfleisch für Currys gegeben, in Fleisch-Currys gemischt oder mit intensiven Gewürzen wie Ingwer oder Knoblauch gewürzt. Man lässt sie auch keimen und kocht sie dann. Sie sind vielseitig verwendbar und passen zu Zwiebeln, Kokosnuss oder Tomaten.

Schwarze Linse : In ganz Indien wachsen schwarze L. in kleinen 2 bis 3 cm lange Samenschoten. Die reifen Schoten werden gepflückt, getrocknet und gedroschen, um die Linsen herauszuholen. Diese werden weitergetrocknet, dann ganz gelassen oder gespalten. Ganze schwarze L. sind klein und länglich. Die schwarzen Samen sind manchmal dunkelgrün oder grau gefleckt. Gespalten sind sie cremeweiss und matt. Manchmal werden die L. mit der Schale gespalten. Schwarze L. besitzen ein starkes Aroma und einen reichen, schweren Geschmack. Gespaltene (halbierte) schwarze L. haben ein feines, mehlähnliches Aroma und schmecken ziemlich mild. Die L., vor allem die halbierten, geben dem fertigen Gericht eine dicke, cremige Konsistenz. ☺ Schwarze L. werden für das berühmte Maa di Dal oder Klai Dal aus dem Pandschab mit roten Kidneybohnen kombiniert. Halbierte L. isst man mit Reis oder gibt sie mit Senfkörnern und Zwiebeln vor den Gemüsen ins heisse Öl, damit sie dem Gericht einen nussigen Geschmack und eine dickere Konsistenz verleihen. Das Gemüse sollte man hinzufügen, wenn die L. gerade golden sind. Sie werden beim Kochen weich und geben Bohnen und Kohl ihr Aroma.

☺ L. müssen nicht eingeweicht, dafür aber sehr gründlich gewaschen werden, da sie häufig mit kleinen Steinen verunreinigt sind. L. werden v.a. für Suppen und deftige Eintopfgerichte verwendet, sie schmecken aber auch im Salat. In Indien isst man sie vielfach mit Reis, wodurch ihr Nährwert verstärkt wird, da die jeweils enthaltenen Aminosäuren einander ergänzen. Indische L.-Currys sind meistens scharf gewürzt und ähneln in ihrer Konsistenz unseren Eintopfgerichten. L. kann man auch keimen lassen oder zu Mehl verarbeiten. Aus dem Mehl lassen sich wohlschmeckende Fladenbrote herstellen, oder man mischt es mit anderen Getreidemehlen, deren Nährwert dadurch erhöht wird. L. dürfen nicht zu lange garen, da sie sonst schnell matschig werden. Sie werden ausserdem bekömmlicher, wenn man sie in kochendem Wasser aufsetzt, das mit einem Schuss Essig gewürzt ist. Braune L. benötigen eine Garzeit von 60 Minuten, bei orangefarbenen L. genügen dagegen 20 - 30 Minuten. ✖ L. enthalten sehr viel Folsäure und Kalium, viel Eisen und Phosphor sowie etwas Magnesium, Zink, Vitamin B1, Kupfer, Nikotinsäure, Vitamin B6 und Pantothersäure. ☒ Zentralasien; Ende des 1. Jh. n.Chr. gelangten die L. nach Indien; wird in Indien, Bangladesh, China, Türkei u.a. angebaut. (→Hülsenfrüchte)

Lipide (grch.) : Strukturell uneinheitliche Naturstoffe, hauptsächlich Ester langkettiger Fettsäuren mit Alkoholen oder Alkoholderivaten, die von pflanzlichen und tierischen Organismen gebildet werden. Es wird zwischen einfachen Lipiden, zu denen die Fette (Fette und Öle) und die Wachse gehören, und den Komplexen

Lipiden oder Lipoiden unterschieden. Oft werden auch Sterine und Carotinoide zu den Lipiden gerechnet. (→Fette; →Fettähnliche Substanzen)

Lipoide (grch.) : Seltene Bezeichnung für fettähnliche, in Wasser unlösliche Substanzen der Tier- und Pflanzenzelle; zur Aufrechterhaltung der Lebensvorgänge notwendige und besonders für die Nervenzellen wichtige Nährstoffe, z.B. die Phosphatidylcholine (Lecithine), Sterine und Cerebroside (u.a. wichtige Bestandteile der Nervenzellen). (→Fettähnliche Substanzen)

Lippenbär : Raubtiergattung; →Bären

Lippenfische : (*Labridae*) Diese Familie ist eine sehr grosse Gruppe von Fischen in allen tropischen, gemässigten und kühleren Meeren. Ihr Körperbau ist dem der Barsche ähnlich; dabei gibt es enorme Grössen- und Farbunterschiede. L. leben zwischen Korallen- und Felsriffen und in Algenwäldern. Sie ernähren sich von Krebs- und Weichtieren, manche leben als sogenannte Putzerfische. In tropischen Ländern werden alle Arten von L. gegessen, doch nur wenige Arten sind wertvolle Speisefische.

Lippie : (*Lippia citrodora*) Strauch aus der Familie der Eisenkrautgewächse (*Verbenae*), der wegen des zitronenartigen Dufts seiner Blätter gern angebaut wird.

Liqueur (frz.) : →Likör

Litchee (engl.) : Tropische Frucht; →Litschi

Litschi : (*Litchi chinensis* syn. *Nephelium litchi*) Immergrüner Baum aus der Familie der Seifenbaumgewächse (*Sapindaceae*) von 10 - 30 m Höhe mit dichter, dunkler, ausladender Krone. Aus den zahlreichen Blüten entwickeln sich nur wenige Früchte, von denen die meisten vor der Reife abfallen. Die rundliche oder ovale Frucht wird 2,5 - 4 cm gross und 15 - 25 g schwer. Sie hat eine rote, spitzwarzige, dünne, aber spröde, klein gefelderte Schale (Perikarp), die nach der Ernte rasch braun wird. Darunter liegt das essbare, glasig-weiße oder rötliche, feste, sehr saftige, süßsaure, aromatische Fruchtfleisch, das einen glänzenden, schwarzen oder dunkelbraunen, 10 - 20 x 6 - 12 mm grossen, ungeniessbaren Stein umschliesst. ☹ Das wohlschmeckende Fleisch der reifen Früchte wird nach dem Entfernen der leicht aufzubrechenden und abzulösenden Schale aus der Hand als Obst gegessen. Entschälte und entkernte, mit Zucker gekochte oder eingelegte Früchte sind beliebte Zutat zu Salaten, Desserts und Backwaren. In Ostasien werden Gelee, Eiscreme und andere Süssigkeiten hergestellt. In China und Indien trocknet man die Früchte in der Sonne oder in Öfen zu Dörrobst, das gern in Tee gegeben wird. Der Saft ergibt ein schmackhaftes Getränk; er wird zu L.-Wein vergoren oder als Likör verarbeitet. Eingekochte L.-Konserven werden weithin exportiert. ✖ Frische L. sind reich an Vitamin C und enthalten viel Kalium sowie etwas Kupfer und Magnesium. Blüten, Früchte, Blätter, Rinde und Wurzeln finden vielfältige medizinelle Verwendung. In der chinesischen Medizin werden sie gegen Magenschmerzen und Zahnweh eingesetzt. ☒ S-China (wird dort seit mehr als 2'000 Jahren gezüchtet); in vielen tropischen und subtropischen Regionen Asiens ein beliebter Obstbaum. (→Obst, Früchte, Beeren)

Liu (chin.) : In sehr wenig Öl garen, dabei kaum rühren. Eine angedickte Sauce wird während oder am Ende des Garvorgangs zugefügt.

Lobhia, Chawli (ind.) : Hülsenfrucht; →Augenbohne

Loempia (indon.) : Beliebte asiatische Vorspeise oder Snack; →Frühlingsrolle

Löffelkraut : (*Cochlearia* spp.) Gattung von Bitterkräutern aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*); das bis 30 cm hohe, saftig-zarte, weiss blühende Echte L. (*Cochlearia officinalis*) mit löffelförmigen Blättern wächst an feuchten Stellen, besonders auch auf Salzwiesen in der Nähe von Salzquellen, vorwiegend aber auf salzhaltigen, feuchten Böden in Küstennähe. Es riecht nach Senf und schmeckt erfrischend, ein wenig nach Kresse, ein wenig bitter. ☹ Beim Kochen hilft es Salz sparen, denn die saftigen Blätter liefern genug davon. L. schmeckt nur frisch, beim Einfrieren verliert es zu viel Gewebeflüssigkeit und beim Trocknen das Aroma. Frische Blätter kann man ganz oder zerkleinert, roh und kurz erhitzt verwenden. Sie passen zu allen Blatt- und anderen Salaten, zu Suppen und gedünstetem Spinat usw. ✖ Enthält ätherisches Öl und viel Vitamin C; alte Heilpflanze. ☒ Nördliche Hemisphäre

Löffelstör : (*Polydon spathula*) Süsswasserfisch aus der Familie der Löffelstöre (*Polydontidae*). Der Kiemendeckel am Hinterrand ist mit einem langen Lappen versehen, der zurückgelegt bis zu den Bauchflossen reichen kann. Zahlreiche, lange und dünne Kiemendornen. Die Schnauzenverlängerung ist flach, löffelförmig,

zweieinhalb- bis viermal so lang wie breit. ☒ USA; in Polen, Moldavien und China meist in Störzuchten. (→Löffelstöre; →Störe <Echte - >; →Süsswasserfische)

Löffelstöre : (*Polydontidae*) Familie von Süsswasserfischen aus der Ordnung der Störe (*Acipenseriformes*) mit 2 Gattungen (*Polydon*; *Psephurus*) mit je einer Art. Die Haut der L. weist keine Knochenschilder auf. Die zu einem biegsamen, löffel- oder schwertförmigen Blatt verlängerte Schnauze kann bis zu einem Drittel der Gesamtlänge der Fische erreichen. Es finden sich keine Bartfäden unmittelbar vor dem Maul. ☒ Der Löffelstör (*Polydon spathula*) kommt vereinzelt in USA vor; in Polen, Moldavien, China meist in Störzuchten. Der Schwertstör (*Psephurus gladius*) kommt ausschliesslich in China vor und heisst dort Chinese Paddelfish. (→Störe; →Löffelstör; →Schwertstör)

Loganbeere : (*Rubus loganobaccus*) Kreuzung aus Himbeere und Brombeere aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Die Pflanzen sehen aus wie die rankenden, dornigen Brombeeren aus dem Wald; die Beeren werden 5 cm gross, sind länglich und sehen aus wie grosse Himbeeren. Sie wurden 1881 in Kalifornien durch J.H. Logan gezogen. L. ist eine robuste Beere für die Industrie, deren gleichbleibendes Aroma auch Einfrieren und Tiefkühlen nichts anhaben kann. Sie hat einen tiefen Kelch, in dem sich Insekten verbergen können. Deshalb gut verlesen. Wie andere Beerenarten vorsichtig waschen und verlesen. ☹ Essbar ist die gesamte Frucht. Zubereitung wie Himbeeren oder Brombeeren. L. schmecken süss-säuerlich. ☒ Loganbeeren werden von November bis März aus Neuseeland importiert. (→Boysenbeere; →Brombeere; →Himbeere)

Loh Buk (chin.) : Japanischer- oder Chinesischer Rettich; →Rettich

Lollo Bionda, Lollo Rossa (ital.) : Salatvarietät; Lollo- →Salat

Lombok (indon.) : Chilischote, eine Varietät der Gewürzpaprika; →Chili

Lombok Asin (indon.) : Chilischoten in Salzlake eingelegt; →Chili

Lombok Hejau (indon.) : Grüne Chilischote; →Chili

Lombok Merah (indon.) : Rote Chilischote; →Chili

Lombok Rabbit (indon.) : Kleine und scharfe Chilischote; →Chili

Longane, Longanpflaume, Drachenaug : (*Dimocarpus longan - Euphoria longana*) Frucht eines majestätischen Baums aus der Familie der Seifenbaumgewächse (*Sapindaceae*), der bis zu 40 m hoch werden kann und botanisch mit Litschi und Rambutan sowie mit Pitomba verwandt ist. Die in Büscheln wachsenden L. besitzen eine glatte, dünne orangefarbene Schale, die sich mit zunehmender Reifung bräunlich verfärbt und hart wird. Das durchscheinende weisse Fruchtfleisch ist saftig und süss, jedoch nicht ganz so aromatisch wie das der Litschi. Es enthält einen ungeniessbaren, grossen braunen Kern mit einem augenförmigen weissen Fleck, weshalb die Frucht in China auch „Drachenaug“ genannt wird. ☹ Samenmäntel werden gegessen. Die Chinesen nennen die L. den „kleinen Bruder der Litschi“; kann geschält und entkernt als Frischobst gegessen werden, für Obstsalate, Desserts usw. Werden auch frisch oder getrocknet als Tee aufgebriht. Seine an Saponin reichen Samen werden in China zur Herstellung von Haarshampoo verwendet. ✖ L. enthält viel Vitamin C und Kalium sowie etwas Magnesium und Kupfer. Getrocknete L. haben eine beruhigende, schlaffördernde Wirkung und sind gut für die Blutbildung. In der chinesischen Medizin werden sie bei Schwäche, Schlaflosigkeit und Nervosität eingesetzt. ☒ SO-Indien bis S-China; seit Tausenden von Jahren in Asien bekannt. Wächst überall in den tropischen und subtropischen Klimazonen Asiens und Amerikas.

Long Hu Do (chin.) : „Drache kämpft gegen Tiger“, ein sehr beliebtes kantonesisches Gericht, wobei sich hinter dem Tiger eine Katze und hinter dem Drachen ein Hund versteckt. ☒ China

Long Jing Bei Pian (chin.) : Jakobsmuscheln mit Drachenbrunnen-Tee. Das umgedrehte Glas mit grünem Drachenbrunnen-Tee in der Mitte der Servierplatte dient lediglich der Dekoration. Darum herum wird die Speise angerichtet. Beim Essen darf der Tee nicht berührt werden, damit er nicht ausfliesst. ☒ Ein berühmtes Gericht aus O-China.

Long stem (engl.) : Name einer Hybridenzüchtung; →Durian

Longyan Dou Fu (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; eisgekühltes Mandel-Milch-Gelee, garniert mit in Sirup gekochten Longan (Drachenaugen). ☒ China

Lontong (indon./mal.) : Eine Stange gepresster Reis in Form eines zylindrischen Rohres, eingehüllt in Bananenblättern, im Bananenblatt-Zylinder stundenlang gekocht. Erst nach dem Erkalten und vor dem Servieren wird die Hülle entfernt, die Reisrollen in Würfel geschnitten und zu einem Gemüse- oder Currygericht gereicht. ☒ Indonesien, Malaysia, Singapore

Look Chiin (thai.) : Fleischbällchen

Look Chiin Neua (thai.) : Rindfleischbällchen

Lookjan (thai.) : →Muskatnuss

Loquat, Japanische Mispel, Wollmispel : (*Eriobotrya japonica*) Immergrüner Baum aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) von 5 - 10 m Höhe mit kurzem Stamm und reich verzweigter, dicht belaubter, rundlicher Krone; junge Zweige sind wollig behaart. Der Baum trägt rundliche, pflaumengrosse, orangegelbe Früchte in der Grösse von 3 - 8 x 2 - 5 cm. Ihr Aufbau entspricht dem des Apfels: Unter der leicht abziehbaren, gelben, flaumig behaarten, dünnen Schale findet sich sehr saftiges, reif mässig festes, aromatisches, angenehm süßsaureres Fruchtfleisch. Es umschliesst 2 - 5 weichhäutige Fruchtkammern, in denen sich je 1 brauner bis schwarzer, im Umreiss elliptischer, stumpfkantiger, harter, bis 2 cm grosser Same entwickelt. ☉ Die reifen, saftigen Früchte sind sehr schmackhaft und werden ohne Schale und Samen roh als Obst gegessen oder mit Zucker gedünstet als Dessert serviert. Aus pektinreichen unreifen und aus reifen Früchten wird Marmelade, Gelee oder Chutney hergestellt; ihr Saft wird als Fruchtsaft getrunken oder zu Wein vergoren. Regional wird das Fruchtfleisch mit oder ohne Gewürze eingekocht und in Dosen gehandelt. Die amygdalinhaltigen Samen haben mandelähnlichen Geschmack, sind schwach giftig und werden gelegentlich zum Würzen von Getränken und Gebäck benutzt. ✖ L. enthalten viel Kalium und Vitamin A. Sie sollen harntreibend und belebend wirken. Aufgüsse aus den gerbsäurehaltigen getrockneten Blättern werden als Mittel gegen Durchfall und Depressionen, zur Behandlung von Wunden und Alkoholvergiftungen verabreicht. ☒ SO-China und Japan (wird dort seit mehr als 1'000 Jahren als Obstbaum gezogen); gelangte erst Ende des 18. Jh. nach Europa, wird heute in mediterranen Klimaten, in den Subtropen und Tropen weltweit angebaut.

Lorbeer : (*Laurus nobilis*; *Cinnamomum tamala*) Die dunkelgrünen Lanzettblätter des Lorbeerbaumes, eines 5 - 12 m hohen Baums (seltener Strauch) aus der Familie der Lorbeerbaumgewächse (*Lauraceae*), sind oval, immergrün, fest, glänzend und werden 5 - 10 cm lang. Die kleinen weisslich getrenntgeschlechtigen Blütendolden bringen blauschwarze steinfruchtartige Beeren. Die Blätter entfalten ihr Aroma erst beim Kochen. Seit dem Altertum ist L. das Symbol des Sieges und des Ruhms; er wurde auch bei Wahrsagungen und Entsühnungsriten sowie als Schutz gegen Zauber, Feuer und Blitz verwendet. Die indischen Lorbeerblätter (*Cinnamomum tamala*) stammen vom indischen Kassiabaum, einem mittelgrossen, immergrünen Baum aus der Familie der Lorbeerbaumgewächse (*Lauraceae*), der bis zu 8 m hoch wird. Die indischen Lorbeerblätter sind im Gegensatz zu *Laurus nobilis* mattgrün und spröde. Ihre Länge variiert (4 bis 10 cm). Sie haben ein süßes holziges Aroma, ähnlich dem von Zimt, und einen etwas beissenden Geschmack. Er wächst in den Bergorten Indiens, die von den Engländern gegründet wurden. ☉ L.blätter lassen sich im Ganzen oder in Stücken, frisch oder getrocknet verwenden. Für Kochzwecke werden sie normalerweise getrocknet verarbeitet, da die frischen Blätter bitter schmecken. Selbst getrocknet sind die Blätter noch sehr aromatisch und sollten deshalb sparsam verwendet werden. Je länger die Blätter mitkochen, umso mehr Aroma geben sie dem Gericht. Mit L.blättern würzt man Saucen, Suppen, Eintöpfe, Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Pasteten und Marinaden. Das zerriebene Gewürz wird für Füllungen und Marinaden verwendet. Zusammen mit Petersilie und Thymian ist das L.blatt ein wichtiger Bestandteil des bouquet aromatique/garni. Die Indier entfernen die Blätter nicht vor dem Servieren des Gerichtes. Es ist ein Teil des indischen Garam Masala. Das indische L.blatt kann durch einheimische Blätter ersetzt werden. Die Beeren dienen ebenfalls als Küchengewürz. ✖ L.blätter und L.beeren sind für ihre vielfältigen Heilwirkungen bekannt. Sie sollen antiseptisch, abführend, schleimlösend und antirheumatisch wirken. Auch gut gegen Blähungen, Koliken und Durchfall. Das ätherische Öl, das Bitterstoffe und Tannin enthält, kann in hohen Dosen giftig wirken. Man verwendet es zur Herstellung einer Salbe, die Verstauchungen und Blutergüsse lindert. Für einen Tee werden einige Blätter 2 - 3 Minuten in ¼ l Wasser gekocht und der Tee 10 Minuten ziehen gelassen. *Laurus nobilis* hat einen giftigen Doppelgänger, den Kirschlorbeer (*Prunus lauroceratus*). Daher besser nur abgepackte, getrocknete Blätter kaufen, keine frischen Zweige. ☒ Kleinasien, Indien, Indonesien, Griechenland, Portugal, Türkei.

Lotos : (*Nelumbo speciosum*) Gehört zur Familie der Teichrosengewächse (*Nymphaeaceae*) mit zwei Arten im östlichen Nordamerika und in den warmen Gebieten Asiens bis Australiens. L. ist eine Wasserpflanze mit aus dem Wasser ragenden grossen, schildförmigen Blättern und lang gestielten, bis 35 cm grossen Blüten. Die Indische L. (*Nelumbo nucifera*) blüht rosafarben bis weiss, ihre bis haselnussgrossen Früchte sind essbar. Bei der in China angebauten L. handelt es sich um die indische Art. Wie Ingwer vermehrt er sich durch einen wurzelähnlichen Spross, der unter Wasser wächst. Aus diesem Rhizom treiben die sehr kräftigen, bis

zu 2 m langen Stängel, die wie das *Rhizom* von Röhren durchzogen sind, damit die Pflanze „atmen“ kann. Über den bis zu 60 cm grossen blaugrünen schildförmigen Blättern, die aus dem Wasser ragen, stehen die prachtvollen, lang gestielten, bis 35 cm grossen Blüten. Aus den Blüten entwickeln sich seltsame Gebilde, die an den Brausekegel einer Giesskanne erinnern: Es sind die Früchte, die zahlreiche haselnussgrosse Samen enthalten. Die Schwimmblätter des L., häufiges Motiv chinesischer Zeichnungen, sind nur der sichtbare Teil der Pflanze. Während mehr als 3'000 Jahren ass man die L. als Gemüse. Mit der Zeit aber entdeckt man für jeden Teil der Pflanze unzählige neue Verwendungsmöglichkeiten. Jeder Teil der Pflanze lässt sich verwenden, sei dies für die Zubereitung von Speisen oder für die Herstellung von Arzneimitteln. Essbare Teile: stärkehaltiger Wurzelstock, junge Stiele, Blätter, Blütenknospen und die mandelartigen Samen (Nüsse). Im Hinduismus ist die L. Sinnbild des Wassers, der Vegetation, der Fruchtbarkeit und des Überflusses; im Buddhismus und Taoismus des reinen Geistes und der Erleuchtung, die Darstellung von Sommer und der Fruchtbarkeit, usw. Der L. ist der Geist des perfekten Menschen. Die Japaner betrachten ihn sogar als Symbol der Moral.

Lotosblätter : Die grossen blaugrünen Blätter gleichen riesigen, auf das Wasser gelegten Fächern. Sie werden bis zu 60 cm gross. Wenn die Blumen verwelken, werden die Blätter braun. Die Samenschoten bilden sich, und - gegen Ende Herbst - beginnt die Ernte. ☉ Die frischen oder getrockneten Blätter der Lotospflanze dienen auch als Hülle zum Garen bestimmter Speisen (Klebreis und andere Speisen), die dadurch einen ganz spezifischen Geschmack erhalten. Getrocknete Blätter müssen zuvor eingeweicht werden. ✕ Die Blätter sind zwar nicht essbar, sie werden aber zur Bekämpfung von Erkrankungen der Atemwege und von Durchfall verwendet. (→Lotos)

Lotosblüten : Über den grossen Schwimmblättern stehen die prachtvollen, lang gestielten, bis 35 cm grossen Blüten. Auch wenn die Lotuspflanze nur in schlammigen, schmutzigen Gewässern wächst, so ist ihre Blüte trotzdem von aussergewöhnlicher Schönheit. Aus den Blüten entwickeln sich seltsame Gebilde, die an den Brausekegel einer Giesskanne erinnern: Es sind die Früchte, die zahlreiche haselnussgrosse Samen enthalten. ☉ Die getrockneten Blütenblätter verleihen dem Tee einen delikaten Geschmack. ✕ Der aus den getrockneten Blütenblätter hergestellte Puder mildert Hautausschläge. Die getrockneten Staubgefässe werden als zusammenziehendes Arzneimittel eingesetzt oder zu kosmetischen Präparaten verarbeitet. (→Lotos)

Lotosnüsse : Getrocknete →Lotossamen

Lotospaste : Eine trockene, aber nahrhafte Paste, die aus gekochten, pürierten Lotosnüssen sowie Öl und Zucker besteht. (→Lotos)

Lotossamen : Aus den Blüten entwickeln sich seltsame Gebilde, die an den Brausekegel einer Giesskanne erinnern: Es sind die Früchte, die zahlreiche haselnussgrosse Samen enthalten. Die Samenschoten bilden sich gegen Ende Herbst. Die frischen L. sind grün; getrocknet heissen sie Lotosnüsse, da sie ähnlich wie Haselnüsse schmecken. ☉ Besonders gut sind sie in Suppen oder gezuckert als Dessert. Die getrockneten blassgelben Samen (Nüsse) dienen als Verzierung für Desserts oder zum Knabbern. Die Samen können gebacken, gekocht, geschmort oder als Beilage zu salzigen oder süssen Speisen, geschält als Mandelersatz oder in Sirup eingelegt als Würzbeilage verwendet werden. ✕ Sie dienen auch zur Stärkung der Funktion von Herz, Nieren und Milz sowie zur Eindämmung der Krebsgefahr im Rachenbereich. Helfen bei Durchfall und Schlaflosigkeit. Die nährstoffreichen Samen verwendet man zur Senkung des Blutdrucks, zur Beruhigung der Nerven, zur Stärkung von Milz und Nieren und zur Stimulierung des Magens. L. werden auch als schmerzstillendes Mittel und für die Zubereitung erfrischender Getränke, die hohes Fieber senken, verwendet. (→Lotos)

Lotosstängel, Lotosstiel : ☉ Sehr nahrhaft und schmecken ausgezeichnet in Suppen und anderen Speisen. Man kann damit auch einen köstlichen Salat machen. Da die Stängel knusprig und knackig sind, ähnlich wie Sellerie, kann dieser als Ersatz verwendet werden. (→Lotos)

Lotoswurzeln : Der eigenartige Wurzelstock wächst horizontal unter dem Boden. Sie sehen wie Ketten dicker Hartwürste aus, und ihr süssliches Fleisch ähnelt dem von Salatgurken. Die knackigen Wurzeln sind äusserst dekorativ und besitzen einen milden, leicht süsslichen Geschmack; diese Vorzüge erklären ihre Beliebtheit. Man erhält sie frisch, in Dosen, in getrockneten Scheiben oder kandiert. Frische L. hält sich gut in einer Plastiktüte mit eingestanzten Löchern; so verpackt, lässt sie sich im Kühlschrank bis zu drei Wochen aufbewahren. Den Inhalt angebrochener Dosen legt man in Wasser, das man täglich wechselt; so kann man die Wurzeln eine Woche im Kühlschrank aufheben. ☉ Zur Weiterverarbeitung schält man sie und schneidet sie in Stücke oder Scheiben, wodurch das faszinierende röhrenartige Muster sichtbar wird. Diese Delikatesse kann als Gemüse gekocht, gebraten oder mit Rindfleisch geschmort oder mit Schweinerippchen in einer Suppe gekocht werden. Wird zu Festtagen, wie am chinesischen Neujahrstag, auch kandiert als Naschwerk angeboten. Oft werden die Löcher der Wurzelscheiben auch mit Klebreis gefüllt und so als raffiniertes Ge-

richt serviert. Das Mehl aus der L. ist ein besonders feines Bindemittel, mit dem Saucen klarer werden als mit Maispuder. ✖ Enthält viel Vitamin C. Gilt als bultbildend und appetitanregend - allerdings erst nach einer Kochzeit von 1 - 2 Stunden. Aus dem Mehl der L. wird auch ein heisses, süsses Getränk zubereitet, das Fieber, Durchfall und Ruhr bekämpft. (→Lotos)

Lotte de mer, Baudroie (frz.) : Speisefisch; →Seeteufel

Loung (ind.) : →Gewürznelke

Loup de mer (frz.) : Speisefisch: (1) →Wolfsbarsch; (2) auch Gestreifter Seewolf oder Steinbeisser aus der Familie der →Seewölfe

Löwenzahn : (*Taraxacum officinale*) Winterfeste, wild wachsende und kultivierte Feld-, Garten-, Wald- und Wiesenpflanze aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) mit gelben Blüten. Den Namen L. verdankt sie ihren scharf gezahnten Blätter. Während die kleinen, leicht bitter schmeckenden Blätter des wilden L. leuchtend grün sind, hat die Kulturpflanze, die wie Chicorée und weisser Spargel im Dunklen gezogen wird, sehr helle Blätter mit einem feinen, leicht säuerlichen Geschmack. Die langen weisslichen Blattrippen enthalten wie die Blütenstängel einen milchigen Saft. Die langen, fleischigen bräunlichen Wurzeln sind innen hell. ☹ Wenn man die Blätter vor der Zubereitung 1 - 2 Minuten in kochendem Wasser blanchiert, verlieren sie etwas von ihrer Bitterkeit. Um die Vitamine zu schonen, sollten sie ausserdem immer erst unmittelbar vor der Zubereitung gewaschen werden. Frische Blätter schmecken roh, gedünstet oder geschmort, als Salat und Gemüse; fein zerkleinert wie Küchenkräuter. Frische Blüten isst man unzerkleinert roh in Salat und Rohkost oder gekocht als Saft oder Sekt. Aus den Blüten kann auch, zusammen mit Zucker, eine honigähnliche Konfitüre gekocht werden. Pur schmecken sie bittersüss und eignen sich besonders für Salate. Die Knospen werden wie Kapern in Essig mit Gewürzen eingelegt oder wie Pilze gedünstet. ✖ Rohes L. enthält sehr viel Vitamin A, viel Vitamin C und Kalium, etwas Eisen, Kalzium, Kupfer, Magnesium und Vitamin B1, B2 und B6 sowie geringfügig Folsäure. Wirkt harntreibend, krampflösend und blutreinigend; darüber hinaus appetitanregend, beugt Vitaminmangel vor und wirkt darmreinigend. Seit der Antike wird L. überdies zur Behandlung von Geschwüren und Hepatitis sowie bei Juckreiz eingesetzt. L. enthält Substanzen, die die Leber- und Gallenfunktion anregen, und wird ausserdem als Abführmittel verwendet. Bei empfindlichen Menschen kann L. Allergien in Form von Hautausschlägen verursachen. ☒ Europa, N-Afrika, Mittel- und N-Asien sowie N-Amerika.

Low-Fat Products (engl.) : Fettreduzierte Lebensmittel. Sie sollen den Konsumentinnen und Konsumenten helfen, leichtgewichtig zu bleiben. Einige Produkte werden auch mit pre- und probiotischen sowie anderen Zusätzen aufgewertet. Es handelt sich dann um eigentliches →Functional Food, das unser Wohlbefinden fördern soll. ✖ Bis heute ist nicht bewiesen, dass Low-Fat-Produkte beim Abspecken wirklich helfen.

Lu (chin.) : Schonende Behandlung von weichen Zutaten, v.a. von Fisch und zerbrechlichem Kochgut, die in einer angedickten, mit Sojasauce aromatisierten Sauce ohne das übliche Umrühren garen. ☒ China

Lucuma : Tropische Frucht; →Sapote Amarillo

Lu Dan (chin.) : Geräucherte Eier; →Eier nach chinesischer Art

Luffa : Luffagurke; →Flügelgurke

Luftzwiebel : Gemüse- und Gewürzpflanze, auch Catawissazwiebel genannt; →Zwiebel

Luk Manglak (thai.) : Basilikumsamen; →Basilikum

Lukuma : Tropische Frucht; →Sapote Amarillo

Lulo : (*Solanum quitoense*) Die stark verzweigten Sträucher aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) werden bis zu 2 m hoch und sind ganz mit samtigen Haaren überzogen. Auffallend sind die bis zu 40 cm langen, eiförmigen Blätter und die Blütenknospen, die ein dickes, wolliges Haarkleid tragen. Der Strauch trägt schöne grosse Früchte in der Grösse und Form wie eine kleine Tomate, am Stielende ebenso abgeflacht. Die Schale ist grünlich-gelb bis orangerot, mit filzigen Härchen überzogen, die sich leicht abreiben lassen. Das Fruchtfleisch ist grün und in vier Segmente aufgeteilt wie eine Tomate mit ebenso kleinen Samen, etwas schleimig, sehr saftig und aromatisch. Im Geruch und Geschmack sind die Früchte süss und erinnern an die Cherimoya. ☹ Kann roh als Obst aus der Hand gegessen werden. Püriert für Cremes, Eis, süsse Drinks und Sorbets. Eingegekocht als Konfitüre. Aufgeschnittene und pürierte L. verfärben sich wie das

Fruchtfleisch von Äpfeln. ☒ Bergregionen der Anden; gedeihen nur in Hochlagen von 1'000 bis 2'000 m mit gleichmässigen Niederschlägen und wenig Sonne.

Lumpia (phil.) : Gefüllte Crêpes, eine Variante der →Frühlingsrolle. ☒ Philippinen

Lunch (engl.) : Mittagessen

Lunge : Schwammiges Atmungsorgan, meist vom Kalb, auch von Rind oder Schwein, geringer Nährwert, fettarm, eisen- und eiweissreich. ☉ Kann gekocht und in Scheiben geschnitten oder in würzigem Sud (mit Zitronensaft oder Essig, Lorbeer, Piment, schwarzem Pfeffer usw.) weichgekocht werden. (→Innereien)

Luo Bo Gao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Scheiben einer Art Pudding mit geraspelten weissen Rüben, in der Pfanne gebraten. ☒ China

Luo Bo Si Bing (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; im Öl gebackene Teigtäschchen mit Rettich. ☒ W-China

Lupine : (*Lupinus* spp.) Krautige Pflanzengattung aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*). Man kennt etwa 100 verschiedene Arten. Einige davon enthalten bitter schmeckende, giftige Alkaloide und sind deshalb in der Zubereitung sehr aufwändig. Seit 1930 sind verschiedene ungiftige Sorten dieser Pflanze gezüchtet worden, zu der auch die in der Küche am häufigsten verwendeten Samen der weissen Lupine (*Lupinus albus*) gehören, eine einjährige Pflanze, die bis zu 1,20 m hoch werden kann. Die geraden Hülsen sind 5 bis 10 cm lang und 3 bis 5 cm breit. Sie enthalten drei bis sechs matte, blassgelbe Samen mit einem Durchmesser von 0,5 bis 1,5 cm. Sie sind glatt, etwas rechteckig und flach. ☉ Die meisten L.samen müssen auf bestimmte Weise vorbehandelt werden, um die Alkaloide, die einen bitteren Geschmack erzeugen, zu neutralisieren: Die L.samen 12 Stunden in kaltem Wasser (1 ½ l Wasser auf 500 g Samen) einweichen und abgiessen. Die L.samen mit kaltem Wasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze in etwa 2 Stunden weich kochen. Da sie aussen fest bleiben, sollte man mit einer Messerspitze hineinstecken, um festzustellen, ob sie gar sind. Die L.samen abgiessen und erneut mit kaltem Wasser bedecken. 2 EL Salz hinzugeben und die Samen an einem kühlen Ort - jedoch nicht im Kühlschrank - 6 bis 7 Tage ruhen lassen, dabei zweimal täglich das Salzwasser erneuern. Das Wasser abgiessen und die Samen nach Belieben weiter zubereiten. L.samen werden gegart und geschält oder ungeschält meist nur mit etwas Zitronensaft verfeinert serviert. Man isst sie häufig auch pur als Snack. Ausserdem werden sie getrocknet zu Mehl verarbeitet, das für Suppen, Saucen, Nudeln, Gebäck und Brot verwendet wird. Geröstet und gemahlen ergeben sie ein Kaffeesurrogat. ✕ Weisse L.samen sind ausgesprochen nahrhaft. Gegart enthalten sie viel Magnesium, Kalium und Zink sowie etwas Phosphor, Kupfer, Vitamin B1, Eisen und Kalzium. ☒ N- und S-Amerika, Kleinasien; wird in Europa bereits seit mehr als 2'000 Jahren angebaut.

Luzerne : Winterfeste, krautige Pflanze, deren Früchte →Alfalfa genannt werden.

Lychee (engl.) : Tropische Frucht; →Litschi

Lytchee (engl.) : Tropische Frucht; →Litschi

M

Maan Dal (ind.) : Schwarze Bohnen

Mabolo : (*Diospyros blancoi* syn. *D. discolor*) Weniger bekannter Verwandter des Kaki; stattlicher, bis 30 m hoher, immergrüner Baum aus der Familie der Ebenholzgewächse (*Ebenaceae*) mit dichter Krone und ausladenden, teilweise hängenden Ästen. Die sehr kurz gestielten Beerenfrüchte sind breit-rundlich und bis 7 x 10 cm gross. An ihrem Grund bleibt der vergrösserte, vierblättrige, im unteren Drittel verwachsene, braungrüne, dicht behaarte Kelch erhalten. Die ledrige, 1 mm dicke Schale der Frucht ist zur Reife hell rötlichbraun oder violett und dicht kurz behaart. Das gelblichweisse, feste, mehlig, mässig saftige Fleisch vollreifer Beeren weist einen süssen, fruchtigen, apfelähnlichen Geschmack und deutlichen Fäulnisgeruch auf. Die Früchte sind entweder steril oder enthalten 4 - 8 flache, keilförmige, bis 4 x 2,5 cm grosse, braune Samen. ☉ Die Früchte werden geschält als Obst verzehrt, vorzugsweise nachdem sie einige Stunden im Kühlschrank gelagert wurden, wobei der Geruch weitgehend verschwindet. In Scheiben geschnitten und in Fett gedünstet, lassen sie sich als Gemüse zubereiten. Beim Kochen mit Zucker wird das Fruchtfleisch faserig und zäh. ✖ Unreife Früchte sind ungeniessbar. Die Mabolo-Beeren sind reich an Kalzium, Eisen und Vitamin C und trotz ihres unangenehmen Geruches im vollreifen Zustand sehr schmackhaft. ☒ Philippinen; wird in SO-Asien weiterhin angebaut.

Macadamianuss, Queenslandnuss : (*Macadamia integrifolia* syn. *M. ternifolia*) Immergrüner bis 20 m hoher Baum aus der Familie der Proteengewächse (*Proteaceae*) mit ausladender Krone. Der erst 1828 entdeckte Baum wurde nach dem Philosophen John Macadam benannt. Es gibt etwa 6 verschiedene M.arten, die alle nur in sehr feuchter Umgebung wachsen. Nur aus wenigen Blüten der Infloreszenzen entwickeln sich rundliche Früchte von 1,5 - 4 cm Durchmesser mit schmal-kegelförmiger Spitze, die in Büscheln von 20 Stück wachsen. Ihre glatte, hell grünlichbraune, faserige Schale ist etwa 3 mm dick; sie umschliesst in der Regel einen runden Samen und platzt zur Reife auf. Die Samenschale ist schwach runzelig, sonst glatt, hellbraun, holzig und 2 - 5 mm stark. Der beige, fettreiche Kern hat weich-nussige Konsistenz und milden Geschmack und erinnert an die Kokosnuss. Mit 70 % Fettgehalt ist M. die fettreichste unter den Nüssen. Zählt zu den besten und bislang teuersten Nüssen der Welt

Australische Macadamianuss : (*Macadamia tetraphylla*) Varietät der *M. integrifolia*, eine sehr ähnliche Art von Früchten mit gleicher Qualität; sie unterscheidet sich lediglich durch stets gezähnte, bis höchstens 3 mm lang gestielte Blätter, die in Wirteln zu 4 stehen, durch roa Blüten und raue Samenschalen. Hybriden aus beiden Sippen *M. integrifolia* und *M. tetraphylla* sind in der Natur und im Anbau verbreitet. ☒ N-Australien (Queensland), wird auch auf Hawaii, seltener in SO-Asien angebaut.

☉ Die sehr wohlschmeckenden Kerne werden roh oder geröstet gegessen sowie in Gebäck, Süssigkeiten und Eiscreme verarbeitet. Findet auch Verwendung in Currys, Eintöpfen, Gemüse usw. Kann in asiatischen Gerichten ersatzweise für die Kamirinuss verwendet werden. Ist auch in Dosen erhältlich. ✖ M. sind sehr fettreich, wobei 81 % des Fetts aus ungesättigten Fettsäuren bestehen. Sie enthalten viel Magnesium und Kalium sowie Vitamin B1, Zink, Eisen, Kupfer, Phosphor und Nikotinsäure. ☒ N-Australien (Queensland), wird auch auf Hawaii, seltener in SO-Asien angebaut.

Macis, Mazis : Getrocknete Fäden des Samenmantels der →Muskatnuss

Madagaskarpflaume, Batokopflaume : (*Flacourtia indica* var. *F. ramontchi* var. *F. intermis* var. *F. rukam* var. *F. jangomas*) Immergrüner oder in Trockenzeiten laubwerfender, bis 15 m hoher Baum oder Strauch aus der Familie der *Flacourtiaceae*-Gewächse mit dichter Krone. Ihre Äste sind häufig dornig. Der Baum trägt runde Beerenfrüchte von bis zu 2,5 cm Durchmesser, die mit einer kleinen kronenförmigen Spitze enden, die aus den verwachsenen, aufrechten Griffeln gebildet werden. Die Schale ist dünn, derb, glatt und glänzend, zur Reife dunkel bräunlichviolett. Das sehr saftige, feste, glasige Fruchtfleisch ist hell rötlichbraun, sauer bis süss mit Kirscharoma. Sternförmig um das Zentrum der Beere angeordnet finden sich 5 - 10 flache, elliptische, eiförmige oder unregelmässig stumpfkantige, beige Samen von bis zu 8 mm Grösse. ☉ Die Früchte guter, süsser Sorten sind sehr schmackhaft und werden roh aus der Hand samt Schale und Samen gegessen. Sie ergeben ebenso wie die häufigeren sauren Beeren köstliche Marmelade und Gelee, können in Süssspeisen verarbeitet und getrocknet als Dörrobst verzehrt werden. ✖ Unreife Früchte sind adstringierend und ungeniessbar. ☒ Vermutlich Indien; die Art wird weltweit in den Tropen kultiviert.

Mädesüss : (*Filipendula ulmaria*) Mehrjährige, 60-120 cm hoch werdende Staude aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) mit rahmweissen, gelblichen oder purpurfarbenen Blüten in Trichterrispen (Spirren). Die Blätter sind fünfblättrig gefiedert. Wächst auf feuchten Wiesen und an Ufern. ☉ Aus den Blüten kann man einen vorzüglichen Wein machen oder Kompott, Marmelade und Essig damit verfeinern. Die fei-

nen, süss duftenden Blüten kann man auch in Salaten essen. ✖ Aus den Blüten kann erkältungslindernder Tee bereitet werden.

Madras gram (ind.) : Eine in Indien angebaute Bohnenart; →Pferdebohne

Maengda (thai.) : Riesiger Wasserkäfer, den man im Mörser zerstösst und zum Aromatisieren bestimmter Gerichte verwendet. Die Käfer werden auch gern gebraten oder - ausserhalb der Saison - eingelegt verzehrt. ☒ Nordthailand

Mafeung (thai.) : Tropisches Baumobst; →Sternapfel

Ma-Gaki (jap.) : Pazifische Felsenauster, Japanische Auster; →Austern

Magermilch : Praktisch fettfreie, max. 0,5 % Milchfett, entrahmte →Milch.

Maggikraut : Mehrjähriges Kraut; →Liebstöckel

Magnesium : Lebensnotwendiges chemisches Element (*Mg*), das man mit der Nahrung aufnimmt. M. dient dem Aufbau von Zellen und Körpersubstanz, regelt den Stoffwechsel und entwickelt physiologische Wirkungen, wird durch Hitze nicht zerstört, liefert aber keine Energie. (→Mineralstoffe)

Ma-Grood (thai.) : Grüne Zitrusfrucht mit pockenartiger Oberfläche; →Kaffirlimette

Maguro (jap.) : Rotfarbenes, mageres, in feine Scheiben geschnittenes Thunfischfleisch; →Chu-Toro; →Toro

Maguro Gohan (jap.) : Reis mit Thunfischfleisch.

Maguro ito Kezuri (jap.) : Getrocknete, geschabte Thunfischflocken, die wie die dunkleren →Katsuo-Bushi (→Bonitoflocken) für →Dashi verwendet werden. Auch als Vorspeise. ☒ Japan

Maguro to Negi no Nuta (jap.) : Marinierter Thunfisch

Mahlen : Man zerstösst oder mahlt Gewürze, um ihren Geschmack und ihren Duft zu aktivieren. Mit wenigen Ausnahmen - darunter getrockneter Ingwer, Muskatblüte, Gelbwurz (Kurkuma), Kassie und Zimt - ist es einfach, ganze Gewürze zu mahlen. Die herkömmliche indische Art ist es, sie mit einem grossen Stössel auf einem eingebuchteten Stein zu zerstoßen. Japanische Mörser haben gerippte Wände und eignen sich gut dazu, Chilis und Knoblauch zu Paste zu zerreiben. Manche Gewürze, z.B. Nelkenpfeffer, Koriander und Bockshornkleesamen, lassen sich leicht in einer Pfeffermühle mahlen. Schneller geht es mit einer handgetriebenen oder elektrischen Kaffeemühle. Ein Mixer ist ideal, um Pasten und Pürees herzustellen, aber man braucht eine verhältnismässig grosse Menge von Gewürzen, damit seine Messer greifen.

Maifische : (*Alosa* spp.) Artenreiche Gattung von Wanderfischen der anadromen Art aus der Familie der Heringsfische (*Clupeidae*). Die weiblichen M. sind nicht nur wegen ihres Rogens sehr geschätzt, sie sind auch kulinarisch ergiebiger (grösser) als die Männchen. Den grössten Teil ihres Lebens verbringen sie im Meer, laichen jedoch im Frühling im Süsswasser.

Aise, Maifisch : (*Alosa alosa*) Der Fisch hat die Form vom Hering, ist jedoch etwas höher gebaut. Hinter dem Kiemendeckel hat er einen grossen schwarzen und 1 - 2 kleinere schwarze Flecken. Er kann bis zu 70 cm lang werden. Zum Laichen steigt er aus den Küstengewässern sehr weit in die Flüsse auf. Wenn die Jungfische etwa 12 cm lang sind, wandern sie ins Meer ab. Durch die Verschmutzung der Flüsse und Küstengewässer ist diese Art vom Aussterben bedroht.

Amerikanischer Maifisch : (*Alosa sapidissima*) Er ist 40 bis 75 cm lang und wiegt zwischen 1 und 3,5 kg. Seine Rückenhaut ist dunkelblau bis dunkelgrün, seine Seiten sind silbrig, und hinter den Kiemen hat er mindestens vier dunkle Flecken. ☹ Er ist ein hochbegehrter Speisefisch, der sich zum Braten besonders eignet. Vor allem sein Rogen erfreut sich grosser Beliebtheit. ☒ Atlantik zwischen Labrador und Florida, seit Ende des 19. Jh. auch im Pazifik.

Finte, Elbe : (*Alosa fallax*) Der heringsähnliche Körper ist mit Rundschuppen bedeckt und oben bläulich-grün bis braun gefärbt, unten silbrig-weiss mit Goldglanz. Hinter der Kiemenspalte sitzt ein grosser und folgend 4 - 8 kleinere schwarze Flecken. Länge bis 55 cm, bei etwa 2 kg Gewicht. Auch dieser Wanderfisch ist durch die zunehmende Verschmutzung der Küstengewässer und der Flüsse vom Aussterben bedroht.

Kaspi Maifisch : (*Caspialosa caspia*) Einer der wichtigsten Verwandten aus dem Kaspischen Meer.

Schwarzmeer Maifisch : (*Caspialosa pontica*) Einer der wichtigsten Verwandten aus dem Schwarzen Meer.

☉ Werden meist frisch oder eingefroren im Ganzen oder filetiert angeboten. Ihr aromatisches weisses Fleisch ist fett, zart und flockig. Manche Arten sind allerdings weniger beliebt, da ihr Fleisch sehr viele Gräten enthält, die sich nur schwer entfernen lassen. Parallel zu jeder Seite der Mittelgräte verläuft etwa 1 cm tiefer eine weitere Gräte. Wenn man diese Grätenreihe mit den Fingern herausnimmt, lässt sich der Fisch leichter filetieren. Weibliche Fische sind nicht nur wegen ihres köstlichen Rogens gefragter als männliche Fische, sondern auch deshalb, weil ihre relativ grossen Gräten leichter zu entfernen sind. Sie liefern ideale Filets für alle Garmethoden. Die Fische werden oft mit stark säurehaltigen Zutaten wie Sauerampfer, Rhabarber und Stachelbeeren zubereitet, da diese das Fleisch leichter verdaulich und die Gräten weich machen. Können auch anstelle von Hering und Makrele verwendet werden. ☒ Atlantik, Mittelmeer und Pazifik. (→Fische; →Süswasserfische; →Wanderfische)

Mais : (*Zea mays*) Die M.körner sind die Samen einer widerstandsfähigen, einjährigen Getreidepflanze aus der Familie der Süsgräser (*Poaceae*), die eine Höhe von etwa 1,50 bis 3 m erreicht, herabhängende Blätter hat und männliche und weibliche Blüten trägt. Die Körner sitzen an 15 - 25 cm langen Ähren, von denen jede unzählige lange, dünne Fasern besitzt, die am oberen Ende der Fruchthülle herausquellen und für die Befruchtung verantwortlich sind. Jeder dieser Fasern ist mit einer Blüte verbunden, die sich nach der Befruchtung zu einem Fruchtknoten entwickelt - dem M.korn. Jede Ähre enthält zwischen 750 und 1'000 M.körner, die in 8 bis 24 gleichmässigen Reihen angeordnet sind und je nach Sorte gelb, weiss, orange, rot, violett, blau, schwarz oder braun sein können. Das M.korn besteht aus einer äusseren Fruchthülle (Pericarp), dem Endosperm, das zu etwa 90 % aus Stärke besteht, und dem besonders nährstoffreichen Keim. Von den verschiedenen M.sorten ist, nebst Futter-M. (dient als Viehfutter), Zucker-M. wirtschaftlich gesehen die zweitwichtigste Sorte und wird hauptsächlich als Nahrungsmittel für den Menschen angebaut. Die blassgelben oder weissen Körner sind weich, saftig und süss. Zucker-M. sollte gekühlt aufbewahrt werden, da der in den Körnern enthaltene Zucker sich bei Hitze in Stärke umwandelt, sodass der angenehm süsse Geschmack verloren geht. Andere wichtige Sorten sind z.B. der Puffmais (*Zea mays* var. *evarta*), dessen kleine Körner für die Herstellung von Popcorn verwendet werden, sowie verschiedene nicht essbare Zier-M.sorten. Innerhalb jeder Hauptgruppe gibt es grosse Abweichungen hinsichtlich Zucker- und Fettgehalt, Festigkeit und Geschmack. ☉ Zucker-M.kolben wird meistens gekocht, in Alufolie gewickelt grilliert oder auch in der Mikrowelle gegart. Gekochter M.kolben gelingt am besten, wenn man dem Kochwasser kein Salz, dafür aber etwas Zucker und Milch oder Bier sowie ein Stück von der Fruchthülle zufügt. Dann gibt man die M.kolben ins kochende Wasser und gart sie je nach Grösse 3 - 4 Minuten (kleine M.kolben) oder 5 - 7 Minuten (grössere Kolben). Wird M. allerdings zu lange gekocht, wird er hart und verliert sein Aroma. Ganze gekochte M.kolben werden traditionell nur gesalzen und mit etwas zerlassener Butter bestrichen serviert. Die M.körner können auch roh aus den Kolben herausgelöst und anschliessend etwa 20 Minuten gedämpft werden. Die rohen Körner gibt man oft zu Suppen, Gemüseemischungen, Eintöpfen und Saucen, während gekochte M.körner als Gemüsebeilage oder im Salat serviert werden. Frischer Z.mais wird ähnlich wie Gemüse auf vielfältige Weise zubereitet. M.mehl und M.griess werden aus dem gemahlenden Endosperm der Maiskörner hergestellt, während M.keimöl aus den Keimen gewonnen wird. Aus den M.körnern stellt man auch Cornflakes her, die im Jahr 1894 von den Gebrüder Kellogg erfunden wurden. Neben vielen anderen Verwendungsmöglichkeiten wird M. auch zur Herstellung von Bier, Whisky und Gin genutzt. ✖ M. enthält 46 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren, 28 % einfach ungesättigte Fettsäuren und 15 % gesättigte Fettsäuren. Der Gehalt an Kohlenhydraten hängt von der jeweiligen Sorte ab. Besonders stärkehaltige Sorten haben einen geringeren Zuckeranteil, während Zucker-M.sorten ein Gen enthalten, das die Umwandlung von Zucker in Stärke verzögert. Dieser Umwandlungsprozess setzt jedoch unmittelbar nach der Ernte ein und führt innerhalb weniger Stunden zu einem Aromaverlust. Gegarter frischer M. enthält viel Folsäure, Kalium und Vitamin B1 sowie Magnesium, Pantothenensäure, Vitamin C, Phosphor, Nikotinsäure, Zink und Vitamin B2. Ausserdem ist er reich an wichtigen Ballaststoffen. Rohem oder gegartem M. fehlen die essenziellen Aminosäuren Lysin und Tryptophan. Aus diesem Grund ist es wichtig, M. in Verbindung mit anderen Lebensmitteln zu sich zu nehmen. ☒ Einzige Getreideart, die in Amerika heimisch ist (wurde schon vor 7'000 Jahren in Mittelamerika als Nahrungsmittel angebaut); Haupterzeugerländer sind heute die USA, China, Brasilien, Russland, Mexiko, Indien. (→Baby-M.; →Getreide; →Puff-M.)

Maisgriess : Ist fein ausgemahlener getrockneter Mais, bei dem häufig vorher der Keim entfernt wird, um seine Haltbarkeit zu verbessern. ☉ M. wird für Polenta, Crêpes, Kuchen, Gebäck und Brot verwendet; wegen seines niedrigen Glutenanteils muss man es jedoch mit Weizenmehl mischen, damit die Backwaren aufgehen können. ✖ M. mit Keim liefert sehr viel Magnesium, Kalium und Phosphor, ist reich an Vitamin B1 und B6, Zink und Eisen, enthält Nikotinsäure, Kupfer, Folsäure, Pantothenensäure, Vitamin B2 und A und ist reich an Ballaststoffen. (→Mais)

Maiskeime : Keime, aus denen sich die neue Pflanze entwickelt. M. sind grösser als Weizenkeime, haben eine knusprige Konsistenz und einen haselnussartigen Geschmack. ☉ Man kann sie zum Frühstücksmüsli

mit Milch essen oder Salate, Gerichte aus Hülsenfrüchten und Eintöpfe damit verfeinern. ✖ Liefern reichlich Magnesium, Phosphor, Vitamin B1, Kalium und Zink, viel Vitamin B6 und Eisen und enthalten Vitamin B2, Folsäure und Kupfer. Hoher Fettgehalt, der etwa 46 % der Kalorien des Maiskorns ausmacht. (→Mais)

Maiskeimöl : Aus den Keimen wird das relativ geschmacksneutrale M. hergestellt, das nicht raffiniert eine tiefgelbe Farbe hat, während raffiniertes Öl hellgelb ist. ☹ Vorwiegend für die kalte Küche, aber auch zum Backen und Braten geeignet. Ist jedoch nicht stark erhitzbar. ✖ Es enthält 58,7 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren, 24,2 % einfach ungesättigte Fettsäuren und 12,7 % gesättigte Fettsäuren. (→Mais; →Öle)

Maiskolben : Zuckermais am Kolben. ☹ Lassen sich im Ofen oder auf Holzkohle grillieren; in Wasser gekocht auch feines Gemüse. (→Mais)

Maismehl : Wird aus unterschiedlich grob ausgemahlenden getrockneten Maiskörnern (aus dem Endosperm) hergestellt. Um die Haltbarkeit von M. zu verbessern, werden vor dem Mahlen sehr häufig die Keime entfernt. ☹ M. wird immer erst in kalter Flüssigkeit aufgelöst und am Ende der Garzeit in die Kochflüssigkeit zum Andicken von Suppen, Saucen und Currys gegeben. Dabei wird das M. durch die Hitze transparent. Mit M. gebackene Plätzchen, Kuchen und Brote werden schön knusprig. M. lässt sich schwer verarbeitet, und M.produkte werden leicht zu mürbe. ✖ M. mit Keim enthält sehr viel Magnesium, Vitamin B1, Eisen und Kalium, viel Phosphor, Zink, Nikotinsäure und Vitamin B6 sowie etwas Vitamin B2, Folsäure, Kupfer, Pantothen-säure und Vitamin A. Darüber hinaus enthält M. reichlich Ballaststoffe. M. ohne Keim ist reich an Folsäure und Magnesium und enthält Vitamin B1 und B6, Kalium, Nikotinsäure, Zink, Eisen und Phosphor. (→Mais)

Maisöl : →Maiskeimöl.

Maisstärke : Wird durch Auszug der Stärke aus dem Endosperm gewonnen. ☹ Das feine weisse Pulver wird als Gelliermittel und zum Andicken verwendet, wofür es sich besser eignet als z.B. Tapiokamehl. Damit sich keine Klümpchen bilden, wenn die M. heissen Gerichten zugefügt wird, sollte sie vorher in etwas kalter Flüssigkeit angerührt werden und dann mindestens 1 Minute mitkochen, damit sie ihren bitteren Geschmack verliert. Wenn man die Zutaten vor dem Kochen oder Braten in M. wälzt, erhalten sie einen schönen Glanz. Auch in der Lebensmittelindustrie wird M. vielfältig verwendet, etwa in Saucen, Desserts und Mürbegebäck, Süßigkeiten und Babynahrung. Hydrolisierte oder auf andere Weise vorbehandelte Maisstärke, die dadurch noch mehr Verwendungsmöglichkeiten besitzt, wird als „modifizierte Maisstärke“ angeboten. (→Mais)

Maiszucker : Aus Maisstärke hergestellter Traubenzucker; →Mais; →Maisstärke

Maitake-Pilz : Speisepilz, in Asien seit Alters her sehr wertvoll; →Klapperschwamm

Maizena : Markenartikel; →Maisstärke

Ma Jia La (chin.) : Nüsse (Samen) des tropischen Kerzennussbaumes; →Kemirinnuss

Majoran : (*Origanum maiorana* syn. *Maiorana hortensis*) Bis zu 60 cm gross werdende, kleine duftende Sträucher aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Es gibt über 30 verschiedene Arten. Davon ist der Wilde Majoran (*Origanum vulgare*) unter dem Namen Oregano bekannt. Die verzweigten Stiele sind voll kleiner ovaler graugrüner Blätter, die Gerb-, Bitterstoffe und ätherische Öle enthalten. Die kleinen weissen oder rosafarbenen Blüten des M. sitzen wie ovale Stacheln auf den Spitzen der Zweige; aus ihnen entstehen winzige hellbraune Samen, die wie kleine Nüsse aussehen. Duft und Geschmack von M. erinnern an Minze und Basilikum und haben getrocknet ein herzhaft kräftiges Aroma. M. ist eine mehrjährige Pflanze. Da sie sehr harte Winter nicht überlebt, wird sie oft auch als einjährige Pflanze angebaut. ☹ M. werden frisch, getrocknet und gemahlen verwendet. Damit würzt man Tomatengerichte, Salatsaucen, Saucen, Füllungen, Gemüse, Fisch, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch, Geflügel und Wurstwaren. Legt man einen Zweig in eine Flasche mit Öl oder Essig, bekommen diese einen interessanten Geschmack. ✖ Wirkt krampflösend, anti-septisch, bakterienhemmend, magenberuhigend und schleimlösend. Verschafft Linderung bei Koliken, regt den Appetit an und fördert die Verdauung. Wirkt cholesterin- und fettspiegelsenkend. Ausserdem soll M. bei Migräne, Reisekrankheit, Schlaflosigkeit und Bronchitis helfen. Für einen Tee nimmt man pro Tasse 1 EL getrocknete Blätter, übergiesst sie mit kochendem Wasser und lässt den Aufguss 10 Minuten ziehen. ☒ Klein- asien; heute fast alle gemässigten Zonen. (→Kräuter; →Oregano)

Makapuno (phil.) : Spezielle Sorte von Kokosnuss; ganz mit klebrigem, weichem, weissem Fruchtfleisch gefüllt anstelle des ein oder zwei Zentimeter starken festen Kokosnussfleisches und der wässrigen Flüssigkeit bei gewöhnlichen Kokosnüssen. Aus M. werden Marmelade und Süßigkeiten gemacht und die köstlichste Eiscreme, die man sich denken kann. ☒ Philippinen (→Kokosnuss)

Makhaam (thai.) : Saure Hülsenfrucht; →Tamarinde

Makheua Khun (thai.) : runde Aubergine

Makheua Puang (thai.) : kleine Erbsenaubergine

Makheua Thaed (thai.) : Tomate

Makheua Yao (thai.) : Aubergine

Makis (jap.) : Spezielle Bambusmatten, die das Aufrollen von Sushi erleichtern.

Maki-Sushi (jap.) : Gerollte Sushi

Makki Ka Atta (ind.) : Maismehl, grob und fein.

Ma-Kombu (jap.) : Die beliebteste Kombu-Sorte, deren blattartige Wedel nur 6 - 30 cm breit und bis zu 100 m lang werden können. ☒ Japan. (→Algen; →Kombu)

Makrele : (*Scomber* spp.) Gattung schöner, schlanker Hochseefische aus der Familie der Makrelenfische (*Scomberidae*), die in den meisten Meeren heimisch sind. Einige M.arten wie etwa die Europäische M. (*S. scomburs*) haben keine Schwimmblase und müssen deshalb ständig schwimmen, um nicht zu sinken. Die M. bewegen sich mit hoher Geschwindigkeit durchs Wasser und ziehen manchmal kilometerweit in riesigen Schwärmen, wobei sie oft Heringschwärme begleiten. Das aromatische und ziemlich fette Fleisch ist von gebrochenem Weiss. Wie beim Thunfisch aus der Familie der *Thunnidae* ist die M. von einer relativ dunklen Aussenschicht umgeben, die zwar das Aroma verstärkt, den Fisch aber schwerer verdaulich macht.

Blasenmakrele, Pazifische Makrele : (*Scomber japonicus*) Die bis zu 50 cm lange Art ähnelt der Europäischen M., hat aber grössere Augen. Besondere Kennzeichen sind die 7 - 9 Rückenflossenstacheln, graublau Flecken unterhalb der Seitenlinie sowie ein goldfarbener Streifen vom Kiemendeckel bis zur Schwanzflosse. Im Gegensatz zu *S. scomburs* besitzt sie eine Schwimmblase. Das dunkle Fleisch hat einen sehr hohen Fettgehalt und eignet sich sehr gut zur Herstellung von Konserven.

Blaue Makrele, Schleimige Makrele : (*Scomber australasicus*) Ist ein enger Verwandter der *S. japonicus*, ebenfalls mit Schwimmblase. Am Rücken ist sie blaugrün mit dunklen Punkten und kleinen Streifen, an den Seiten und am Bauch silberweiss. Wird bis 40 cm lang und 1,5 kg schwer. Das dunkle Fleisch hat einen sehr hohen Fettgehalt und eignet sich sehr gut zur Herstellung von Konserven.

Europäische Makrele : (*Scomber scomburs*) Ist meistens zwischen 30 und 50 cm lang und wiegt zwischen 0,5 und 1 kg, sie kann aber auch fast 60 cm erreichen und über 2 kg schwer werden. Ihr spindelförmiger Körper hat eine stahlblaue Rückenhaut, perlmuttfarbene Bauchhaut und sehr dünne Schuppen (längere am Rumpf, kürzere am Ende des Körpers), welche die Oberfläche des Fisches sehr glatt erscheinen lassen. Den Rücken schmücken 23 bis 33 dunkle Wellenbänder, vergleichbar den Streifen eines Tigers. Ihre beiden Rückenflossen stehen weiter auseinander als bei anderen Makrelenarten, und sie hat einen schmalen, gegabelten Schwanz.

☉ M. wird frisch oder eingefroren im Ganzen oder als Filet angeboten. Als Dosenware wird sie auch in Wasser, Sauce, Weisswein oder Öl eingelegt. Wie Hering wird auch die M. oft gesalzen oder geräuchert und dann als Bückling oder Räucherfisch verkauft. Frische M. sollten fest und steif sein (da sie etwa 24 Stunden nach dem Fang weich werden, ist Starre ein Zeichen für Frische), einen metallischen Glanz, helle Augen und einen sehr hellen, gerundeten Bauch haben. M. sollten möglichst bald verbraucht werden, da sie rasch verderben. M. lassen sich (am besten zu säuerlichen Saucen) kochen, backen, braten, dämpfen, grillieren pochieren, auch ausgenommen mit Kopf räuchern oder in Öl eingelegt konservieren. ✱ Hoher Kaliumgehalt, fördert Herz- und Kreislauffähigkeit. (→Fische; →Meeresfische)

Makrelenfische : (*Scomberidae*) Artenreiche Fischfamilie; schnell schwimmende Hochseefische, die in grossen Schwärmen nahe der Oberfläche weite Wanderungen unternehmen. Der Körper ist stromlinienförmig, die Rückenflossen sind getrennt, vor der tief gegabelten Schwanzflosse sitzen jeweils 5 - 7 Flösselchen. Alle unpaaren Flossen können in einer Furche an den Körper gelegt werden. (→Makrele; →Fische; →Meeresfische)

Makrelenhai : (*Lamna ditropis*) Zu den Haie (*Selachiformes*) gehörende Gattung aus der Familie der Heringshaie (*Lamnidae*). Er wird bis 3 m lang und besitzt einen schwarzen Fleck am Ansatz der Brustflossen. Ein naher Verwandter von ihm ist der →Heringshai. ☉ Ausgezeichneter Speisefisch mit kalbfleischähnlichem Geschmack, Farbe und Struktur. (→Haie; →Fische; →Meeresfische)

Makronen : Kekse aus gemahlenden Mandeln, Nüssen oder Kokosflocken (-raspeln) sowie Zucker, Eiweiss und Gewürzen. Besonders feine italienische Mandelmakronen heissen Amaretti. Makronen eignen sich gut für Süßspeisen.

Makrut (thai.) : Grüne Zitrusfrucht mit pockenartiger Oberfläche; →Kaffirlimette

Ma-Khue Puang (thai.) : Winzige thailändische →Aubergine

Malabar-Kardamom : Gewürz; →Kardamom (Echter -)

Malabar-Pfeffer : Pfeffer bester Qualität, nicht zu scharf, aber sehr aromatisch; →Pfeffer

Malabar-Spinat, Indischer Spinat : (*Basella rubra*, *Basella alba*) Das dicht wuchernde Kraut aus der Familie der Schlingmispelgewächse (*Basellaceae*) wächst zwischen 1 und 6 m hoch, trägt an dicken reich verzweigten Stielen satt dunkelgrüne herzförmige Blätter - etwa so gross wie unser Wurzelspinat. Ist dem mit ihm verwandten Ceylon-Spinat sehr ähnlich, hat hingegen grüne Blattrippen. ☉ Stängel und Blätter sind essbar. Geschmack ist leicht erdig, doch angenehm mild, erinnert an eine Mischung aus Spinat und Mangold. Kann roh und gegart verwendet werden. ☒ Asien; wächst als wichtiges Blattgemüse in den tropischen Regionen Asiens. (→Ceylon-Spinat; →Gemüse)

Malai (ind.) : Rahm/Sahne

Malaienbär, Sonnenbär : Raubtiergattung; →Bären

Malai Kofta (ind.) : Fleischklösschen in sahniger Tomatensauce. ☒ Indien

Malaiische Stinkdachse : In Indonesien vorkommendes Haarwild; →Dachse

Malakaw, Malakor (thai.) : Baummelone; →Papaya

Malaquina : Zitrushybride, Kreuzung zwischen →Mandarine und →Orange

Malaysia-Wachsapfel : Südostasiatische Beerenfrucht eines Myrtengewächses; →Wachsapfel

Malii (thai.) : Eine intensiv duftende Würzessenz aus Jasmin. Es gibt kein Ersatz. Eventuell kann man Zitronen- oder Rosenessenz verwenden. ☒ SO-Asien (→Jasmin)

Malossolnaja (russ.) : Die für den russischen Kaviar berühmte Bezeichnung steht für weniger Salz (mild gesalzen), im Maximum 3,5 bis 5 % Salz. (→Kaviar)

Maltit : Durch Hydrierung von Zucker gewonnenes Süßungsmittel. Ist 0,85mal so süß wie Zucker. ✖ Ist zahnschonend und für Diabetiker geeignet. (→Zuckeraustauschstoffe)

Maltose (lat.) : Malzzucker; brennwerthaltiges, aus der Natur (aus Gerste) gewonnenes →Süßungsmittel. Aus zwei Molekülen D-Glucose bestehendes Disaccharid, das durch enzymat. Abbau von Stärke gebildet wird. M. ist als vergärbare Zucker in Bier und Branntweirmaische enthalten. Als Bestandteil von Glucosirup dient M. zum Süßen von Lebensmitteln. Durch Säuren oder durch das Enzym Maltase wird sie zu D-Glucose hydrolysiert. (→Malzzucker; →Zucker <Andere - >)

Maltosesirup : →Zucker (Flüssige -)

Malve (Wilde -) : (*Malva sylvestris*) Rosa bis violett blühende Pflanze aus der Familie der Malvengewächse (*Malvaceae*) mit Pfahlwurzel. ☉ Die jungen Blätter können als Gemüse zubereitet werden. Die Blüten mit Stiel lassen sich als Tee aufbereiten. ✖ Schleim- und Gerbstoffe machen Malventee (mehrere Stunden ziehen lassen, gurgeln) zu einem reizmildernden Mittel bei Husten und Entzündungen der oberen Luftwege. Äusserlich auch bei Hautausschlägen.

Malz : Bestimmte Gerstensorten werden zur Herstellung von M. verwendet. Dafür lässt man die stärkehaltigen Gerstenkörner mit geringem Eiweissgehalt (rund 9 %) keimen (Grün-M.), um sie danach zu rösten und zu mahlen. Dieses Mehl wird zur Bierherstellung und zur Erzeugung von Kornbranntwein und Whisky vergoren, wobei die im Mehl enthaltene Stärke zunächst in verschiedene Zucker und schliesslich in Alkohol umge-

wandelt wird. Durch den Keimungsprozess nimmt der Vitamin-B-Gehalt der Gerstenkörner zu, während der Stärkegehalt geringer wird. ☹ M. wird hauptsächlich zur Bier- und Whiskyherstellung verwendet. Wird auch als M.-Extrakt verwendet und in gelöster Form auch als Kaffee-Ersatz. (→Gerste)

Malzzucker : (*Maltose*) Zucker aus Gerstenmalz hergestellt, mit schwacher Süßkraft, aber kräftigend. (→Maltose; →Malz; →Gerste; →Süssungsmittel; →Zucker <Andere - >)

Mammeiapfel (Amerikanischer -) : (*Mammea americana*) Immergrüner, bis 25 m hoher, Baum aus der Familie der Hartheugewächse (*Hypericaceae*) mit dichter, ausladender Krone. Er trägt runde Beerenfrüchte von bis zu 20 cm Durchmesser und 1,5 kg Gewicht; diese sitzen an einem dicken, bis 4 cm langen Stiel; ihre Rinde ist derb, weich-ledrig, bis 6 mm dick, braun, matt und mehr oder weniger pockig und rau. Um den Stiel bleiben die beiden mit breitem Grund sitzenden, rundlichen Kelchblätter erhalten. Unter der Haut, die das saftige, vollreif weichfaserige, kräftig orange oder goldgelbe Fruchtfleisch umschliesst; delikater, süßsaurer aromatischer Geschmack und erinnert an Aprikose oder Mango. Beere enthält einen (selten bis zu 4) holzigen, braunen, netzaderigen, verflochtenen Samen von rundlicher oder ovaler Form und bis zu 7 cm Grösse, an dem eine Schicht kurzfasrigen Fruchtfleisches fest haftet. ☹ Wird als Obst roh gegessen oder gekocht als Dessert serviert. Die bittere Schale samt der darunter liegenden Haut müssen sorgfältig entfernt werden, und auch die giftigen Samen sowie das fest daran haftende faserige Fleisch sind zu verwerfen. Aus der Pulpe werden schmackhafte Marmelade oder Gelee gekocht und Fruchtsaft oder Wein hergestellt. ✖ Vor dem Verzehr grosser Mengen wird abgeraten, verursacht Darmbeschwerden, kann zu Vergiftungen führen. Unreife Beeren sind ungeniessbar. Die Samen haben antiseptische Wirkung, Aufgüsse aus getrockneten oder frischen Blättern sind fiebersenkend und ein wirksames Mittel gegen Malaria. ☒ Antillen; wird auf der Insel Java und auf den Philippinen u.a. angebaut

Ma Muang (thai.) : Tropisches Baumobst; →Mango

Mamra, Kurmura (ind.) : →Puffreis

Mam Ruoc (viet.) : Mischung aus fermentierten, zerstoßenen Krabben, die auf den Märkten aller südostasiatischer Länder angeboten wird. Sie wird sparsam verwendet, da sie sehr intensiv schmeckt. ☒ Vietnam. (→Krabbenpaste)

Mam Tom (kamb.) : →Garnelenpaste; →Krabbenpaste

Mam Taan Peep (thai.) : →Palmzucker

Ma-Muang (thai.) : Exotische Baumfrucht; →Mango

Manao (thai.) : Zitrusfrucht; →Limette

Mandarine : (*Citrus reticulata* syn. *C. deliciosa*) Immergrüner, bis 7,5 m hoher Baum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) mit dünnen, dornigen Ästen. Name nach der gelben Amtstracht der Mandarine, einst chinesischer Staatsbeamte und Ratgeber. Die Früchte zeichnen sich durch leicht zu lösende, dünne Schalen aus, die das Fruchtfleisch oft sehr locker umgeben. Sie sind von breitrunder Form, zum Stielansatz wie an der Spitze in der Regel eingedellt und erreichen Durchmesser von 4 - 10 cm. Die etwa 2,5 mm dicke Schale ist aussen zur Reife orangegelb, scheckig grün-orange oder gelblichgrün; Marktfrüchte werden häufig durch Zufuhr von Ethylen „entgrünt“. Beim Schälen entfalten die ätherischen Öle der Fruchtrinde einen angenehmen, starken Geruch von spezifischem Aroma. Das Fruchtfleisch ist hell- bis dunkelorange, sehr saftig, säuerlich süß und aromatisch; es ist in 9 - 15 Segmente gegliedert, die sich leicht voneinander trennen lassen, mit meist vielen Kernen Die vielgestaltige (Sammel-)Art umfasst mehrere, hinsichtlich ihrer Abgrenzung und Taxonomie umstrittene Sippen und intraspezifische Hybriden, die sich in der Schale, der Grösse und dem Geschmack der Früchte unterscheiden und als Klementine, Tangerine, Satsuma und Tangelo bezeichnet werden. ☹ Werden frisch als Obst aus der Hand gegessen, in Dosen gehandelt und zum Garnieren von Süßspeisen, als Zutat zu Fruchtsalaten und als Belag für Obstkuchen verwendet. ✖ M. enthalten sehr viel Vitamin C sowie etwas Kalium, Betacarotin und Folsäure. ☒ China (dort schon seit über 3'000 Jahren) und SO-Asien; wird heute auch in NO-Indien, Philippinen und ganz O-Asien usw. kultiviert. (→Calamondin; →Klementine; →Satsuma; →Tangelo; →Tangerine; →Ugli)

Mandarinschale : Sonnengetrocknete Schalen zum Aromatisieren von Brühen und Schmorgerichten. Es können dafür auch getrocknete Limetten- oder Orangenschalen genommen werden. Man gibt sie auch an Rindfleischgerichte, um den spezifischen Geruch zu übertönen. ✖ Von ihren medizinischen Eigenschaften

abgesehen, weckt Mandarinenschale den Appetit und wird von chinesischen Kräuterkundigen zu vielen weiteren Zwecken verwendet. (→Mandarine)

Mandarinfisch : Sie sind neben dem Karpfen die meistgegessenen Fische in China. Im Fleisch sind sie dem Fluss- oder Seebarsch ähnlich.

Mandarin-Pfannkuchen : Sie werden zum Servieren der Peking-Ente benötigt und sind aus Mehl, Wasser und etwas Sesamöl hergestellt. Es gibt sie tiefgefroren in Chinaläden. Nach dem Auftauen werden sie 8 bis 10 Minuten über Dampf gegart, danach zugedeckt in einer Schüssel oder eingeschlagen in einer Serviette bereit gehalten, da sie schnell austrocknen. ☒ China

Mandel : (*Prunus dulcis* - *P. amygdalus*) M. ist der Samenkern des M.baums aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Sie wird seit uralter Zeit geschätzt und findet nicht nur Erwähnung in der Bibel, sondern ihre Spuren reichen bis weit in die Zeit der Assyrer und Perser zurück. Der M.baum, der eine Höhe von 6 - 9 m erreicht, ähnelt dem Pfirsichbaum, zu dessen Familie er auch gehört, doch im Gegensatz zum Pfirsich trägt er keine fleischigen Früchte. Die Frucht des M.baums enthält einen ovalen, gelblich weissen Samenkern, die M. Sie wird von einer bräunlichen Haut bedeckt und ist von einer Schale umschlossen, die je nach Sorte unterschiedlich hart ist. Die Schale wird wiederum von einer festen, faserigen grünen Hülle umschlossen, die aufbricht, wenn die M. reif ist. Gewöhnlich enthält die Schale nur eine einzige M., manchmal befindet sich jedoch auch ein doppelter Samenkern darin. ☉ Ganze geschälte oder ungeschälte M. sowie M.hälften oder M.splitter schmecken sehr gut, wenn man sie vor der weiteren Zubereitung mit oder ohne Fettzugabe im Backofen bei 180 °C oder unter Rühren in einer Pfanne goldbraun röstet. M. werden auf vielfältige Weise verwendet, da ihr mildes Aroma zu fast allen Gerichten passt. Sie sind Zutat in vielen süßen und würzigen Speisen, wie etwa im Obstsalat oder in Kuchen, Torten, Gebäck, Eiscreme, Nougat, Schokolade, Pralinen. M. sind „pur“ ein beliebter Snack, oder man mischt sie mit Trockenfrüchten und Nüssen. Sie schmecken sehr gut zu Datteln und als gebrannte M. M. passen besonders gut zu Fisch, Hühnchen und Gemüse. Gemahlene M. werden zusammen mit Rosenwasser zu Marzipan verarbeitet, das als Zutat und zum Dekorieren von Kuchen, Plätzchen, Pralinen und Schokolade verwendet wird. Gemahlene M. verwendet man ausserdem für Füllungen und gibt sie zu verschiedenen Desserts. In manchen Backrezepten kann man einen Teil des Mehls durch gemahlene M. ersetzen, wodurch Kuchen und Plätzchen besonders gehaltvoll und aromatisch werden. ✕ Das in den M. enthaltene Fett besteht zu 86 % aus ungesättigten Fettsäuren, von denen 65 % einfach ungesättigte und 21 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind. Süsse M. sind sehr nahrhaft und enthalten sehr viel Magnesium und Kalium, viel Phosphor, Vitamin B2, Kupfer, Nikotinsäure und Zink sowie etwas Folsäure, Eisen, Kalzium und Vitamin B1. M. regulieren den Mineralstoffhaushalt und M.milch wirkt lindernd bei Magen-Darm-Entzündungen. M.öl wird häufig in der Kosmetik bei trockener Haut sowie bei Verbrennungen und Schürfwunden angewendet. ☒ Asien und Nordafrika; wird danebst in S-Amerika, Kalifornien, Australien und in den südeuropäischen Ländern angebaut. (→Bitter-M.; →Süss-M.)

Mandel (Grüne -) : Schalenfrucht; →Pistazie

Mandel (Indische -) : Ölreiche Steinfrucht; →Singapurmandel

Mandelmasse : Feingeriebene Masse aus weissen Mandeln, Zucker und Zitronenraps.

Mandelmilch : Zur Herstellung von M. werden gemahlene Mandeln der Gattung *Prunus amygdalus* var. *dulcis* in Milch oder Wasser zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten gekocht. Die abgekühlte Mischung wird durch ein feines Küchentuch in einen Topf abgeseiht und die restliche Flüssigkeit aus den Mandeln herausgepresst. ☉ Mit M. verfeinert man verschiedene Gerichte, und sie ist Hauptbestandteil des Orgeat, ein Sirup, der mit Orangenblütenwasser aromatisiert und mit Wasser verdünnt als Erfrischungsgetränk gereicht wird.

Mandelöl : Aus süßen oder bitteren Mandeln, fett, dünnflüssig und klar, mild süsslicher Geschmack. ☉ Wird meist zu medizinischen, kosmetischen Zwecken verwendet, eignet sich aber auch zum Braten von Fischen und zu Gebäck und Desserts. (→Öle)

Mandioka : Eine weitere Bezeichnung für →Maniok

Mangan : Anorganisches chemisches Element (*Mn*), das der menschlichen Organismus im Gegensatz zu den Mineralstoffen nur in kleinsten Mengen (Spurenelement) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen lebenswichtig ist, jedoch keine Energie liefert. (→Mineralstoffe; →Spurenelemente)

Mangga (indon.) : Exotische Baumfrucht; →Mango

Mang Guo Bu Ding (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; eisgekühltes Mango-Sahne-Gelee (aus pürierter und gewürfelter Mango) in Mangosirup. ☒ China

Mangkhut (thai.) : Tropische Baumfrucht; →Mangostane

Mango : (*Mangifera*) Zur Familie der Sumachgewächse (*Anacardiaceae*) gehörender, in den Tropen weit verbreiteter Obstbaum mit gelben, gelbgrünen, grünroten, runden oder länglichen, bis 2 kg schweren wohl-schmeckenden, vitaminreichen Steinfrüchte, den M.pflaumen. Es gibt über 1'000 verschiedene M.sorten, deren runde, ovale oder nierenförmige Früchte je nach Sorte bis 1,5 kg wiegen. Sie haben in der Regel eine dünne, glatte Schale.

Duftende Mango, Kwini : (*Mangifera odorata*) Immergrüner, bis 30 m hoher Baum mit ovalen Früchten, nur sehr kurz stumpf geschnabelt und 10 - 13 x 6 - 10 cm gross; 2 mm dicke, matte grüne Schale mit verstreuten rot-braunen Pünktchen; enthält einen Haut und Schleimhäute reizenden Saft, der an der Oberfläche auch unverletzter Früchte in der Regel klebrige, bräunliche Flecken bildet (Ausschwitzungen). Das saftige Fruchtfleisch ist sehr weich, faserig, schwefelgelb bis dunkel orange: riecht unangenehm nach Terpentin und schmeckt süß-aromatisch mit leicht störender harziger Komponente. Der flache weisse Stein haftet fest am Fleisch und ist etwa 8 x 4 x 2 cm gross. ☹ Roh als Obst und in Salaten, müssen wegen des ätzenden Saftes der Fruchtrinde aber sorgfältig geschält werden. Der Terpentin-Beigeschmack und der starke Geruch werden individuell unterschiedlich als störend empfunden. Junge gekochte Früchte sind Zutat für Currys und anderer Speisen oder werden mit Limettensaft, Salz und Gewürzen süßsauer als Pickles eingelegt. Auf der Insel Java wird aus den Fruchtsteinen ein Gewürzmehl hergestellt. ☒ O- und SO-Asien.

Indische Mango : (*Mangifera indica*) Immergrüner, 25 bis 40 m hoch werdender Baum, trägt bis zu 10'000 Blüten, von denen nur ein kleiner Teil bestäubt wird und sehr wenige zur Frucht ausreifen. Wirtschaftlich die bedeutendste und am weitesten, auch ausserhalb Asiens, angebaute Mangoart. Die Steinfrüchte sind vielgestaltig (5) 10 - 40 cm lang, meist asymmetrisch oval-eiförmig, am Ende mit kurzem, breitem Schnabel, meist verflacht und leicht gekrümmt; die Formenvielfalt reicht bis zu runden, apfelförmigen Früchten. Fruchtschale ist bis 2 mm dick, glatt, glänzend, mit winzigen blassen Drüsenpunkten; in vollreifem Zustand variiert die Farbe ihrer ledrigen, ungeniessbaren Schale zwischen Grün, Gelb, Orange und einem kräftigen Rot. Saftiges Fruchtfleisch (Mesokarp) ist von weicher bis fester, faseriger bis faserfreier Konsistenz und unterschiedlich aromatisch. Allein in Indien, dem weltweit wichtigsten Anbauland, werden an die 1'000 Varietäten gezählt, der Export beschränkt sich jedoch auf etwa 20 Sorten. ☹ Die sehr schmackhafte Frucht wird in reifem, sehr saftigem Zustand als Obst roh gegessen, dient als Bestandteil von Fruchtsalaten oder wird zu Saft verarbeitet. Unreife und reife Früchte werden zu Kompott, Gelee und Marmelade verkocht; in Asien ist scharf gewürztes, süßes, marmeladenartiges Chutney aus gekochter M. eine beliebte Beigabe zu Speisen. Unreife Früchte werden gedünstet als Gemüse zubereitet oder in Scheiben geschnitten süßsauer eingelegt. Getrocknet und gemahlen wird M. als Gewürzpulver verwendet, in Süd- und Ostasien sind gemahlene Fruchtsteine Bestandteil von Gewürzsaucen. Die Blüten des M.-Baumes sind essbar und liefern einen dicken süßen Honig. ☒ Indischer Subkontinent (dort seit 6'000 Jahren kultiviert); heute weltweit in Tropen und Subtropen.

Prächtige Mango : (*Mangifera magnifica*) Immergrüner bis 50 m hoher Baum, untere Äste weit ausladend. Die Steinfrüchte sind stumpf geschnabelt, verflacht bis 10 x 8 x 8 cm gross, graugrün oder hellgrün und braun gesprenkelt; ihre glatte oder etwas raue 2 mm dicke Schale ist schwach glänzend; das Fruchtfleisch ist nicht faserig, weisslich, fest, zur Reife saftig, 1 - 3 cm dick, sein Geschmack ist stark aromatisch sauer, zur Vollreife süßsauer, mit leichtem Terpentingeruch. Die harten Steine sind bohnenförmig, glänzend weisslich und gefurcht; sie haften nicht am Fruchtfleisch, wodurch sich diese Art von allen anderen Mangos unterscheidet. ☹ Verwendung finden die sauren aber sehr aromatischen Früchte im unreifen Zustand in Pickles - reif werden sie zu Chutney und anderen Gewürzsaucen und -pasten verarbeitet. ☒ S-Birma (Myanmar), S-Thailand, W-Malaysia, Inseln Sumatra und Borneo verbreitet.

Stinkende Mango : (*Mangifera foetida*) Immergrüner, bis 40 m hoher Baum mit dichter Krone. Die Steinfrucht ist rundlich, nicht verflacht, ungeschnabelt und bis 10 x 14 cm gross; 4 - 5 mm dicke Schale enthält klebrigen, hautreizenden Milchsaft, matt, glatt oder narbig-rissig, grün bis bräunlich, oft stark fleckig, mit hellgrünen, dunkelgrünen, braunen und schwärzlichen Flecken und Sprenkeln. Das schwefelgelbe, weich-faserige, saftige Fruchtfleisch schmeckt angenehm süßsauer-aromatisch; hat einen leicht harzigen Beigeschmack und riecht unangenehm nach Terpentin und Fäulnis. Der weißschalige, dicke Stein misst etwa 8 x 5 x 3,5 cm und haftet am Fruchtfleisch. ☹ Reife Früchte werden gekocht, in Currys und anderen Speisen verwendet oder als Pickles salzig eingelegt; in Malaysia wird das Fruchtfleisch gelegentlich kandiert. Zum Rohverzehr oder Bestandteil von Fruchtsalaten müssen die Früchte dieser Mangoart dick abgeschält werden, um Hautreizungen und Darmschmerzen durch den Milchsaft der Schale zu vermeiden. Der zerriebene Stein ist Bestandteil von Gewürzsaucen. ✖ Der Saft dieses Baumes und der unreifer Früchte wird zur Behandlung von Geschwüren eingesetzt und zum Verstärken von Tätowierungen benutzt. ☒ Malaiischen Halbinsel und Indonesien, Tieflandsregenwälder SO Asiens.

☉ In der Regel können die M. roh ohne weitere Zutaten ebenso gut wie im Obstsalat usw. gegessen werden. Unreife M. werden wie Gemüse gegart und als Beilage zu Fleisch oder Fisch serviert und werden auch in Suppen und Saucen verarbeitet. Sie sind in Indien eine wichtige Zutat für Chutneys und werden zum Aromatisieren von Joghurtgetränken verwendet. In Thailand trocknet man pürierte M. in der Sonne und verarbeitet sie zu einer beliebten, sehr nahrhaften Paste. ✖ M. enthält sehr viel Vitamin A und C, viel Kalium sowie etwas Kupfer. Die Frucht wirkt verdauungsfördernd und blutbildend; sie gilt auch als Baby- und Krankenkost und wirkt vorbeugend gegen Krebs. Zudem schützt M. vor Herzkrankheiten. Unreife Früchte wirken leicht abführend. Nach dem Verzehr darf weder Alkohol noch Milch oder Wasser getrunken werden. Die Gründe dafür kennt man nicht. Die Fruchtschale kann allergische Reaktionen in Form von Haut- und Mundschleimhautreizungen hervorrufen. Der geröstete und pulverisierte Stein der Frucht wird als Mittel gegen Pocken, Rheuma, Diarrhöe und Würmer verabreicht. Getrocknete Blüten und das Rindengummi helfen gegen Ruhr, die Asche der Blätter bei Hautverbrennungen. Das rötliche Harz der Zweige ist schweisstreibend und antisiphilitisch. Blattsud wird als Gurgelwasser gegen Angina und Zahnschmerzen angewendet und dient ausserdem zur Behandlung von Asthma und Bronchitis. Die Rinde wird gegen Rheuma und als Brechmittel eingesetzt und ergibt ein bräunlichgelbes Färbemittel (für Seide). Getrocknete Blätter sind als Räuchermittel zur Bekämpfung von Insekten geeignet. ☒ Indischer Subkontinent (dort seit 6'000 Jahren kultiviert); die Portugiesen brachten die M. im 18. Jh. nach Brasilien. In der Folge verbreitete sie sich rund um die Erde. Sie wird heute weltweit in den Tropen und Subtropen angebaut.

Mango Chutney (engl.) : Aus indischen Mangofrüchten, Zucker, Essig, Curry, Pfeffer, Tamarindenmus, Ingwer und Korinthen. ☉ Wird zu indischen Currygerichten gereicht.

Mangold, Krautstiel, Stielmangold : (*Beta vulgaris* var. *cicla*) Die zweijährige Gemüsepflanze aus der Familie der Gänsefussgewächse (*Chenopodiaceae*) ist mit der roten Bete (Rote Rübe) verwandt. Die M.blätter, die bis zu 15 cm breit werden können, erinnern an Spinatblätter und sind je nach Sorte hell- bis dunkelgrün und glatt oder gekräuselt. Sie wachsen an langen, fleischigen roten oder weissen Stielen, die zart und knackig sind und eine Länge von bis zu 60 cm erreichen können. ☉ Wie Spinat muss M. gründlich gewaschen werden, um die Blätter von Sand und Erde zu befreien. Sind die Stiele sehr faserig, schneidet man sie am unteren Ende ab und zieht die Fasern wie Fäden nach oben ab. M. kann roh und gegart verwendet werden. Die Blätter werden wie Spinatblätter zubereitet, die sie in den meisten Gerichten auch gut ersetzen können, und schmecken sowohl warm als auch kalt. Zarte junge Blätter sind roh als Salat angemacht eine Delikatesse. Blätter und Stiele können getrennt oder zusammen gegart werden, wobei man die Stiele wie Stangensellerie zubereitet und häufig mit einer Käsesauce, einer Sauce hollandaise oder einer Vinaigrette serviert. In Gemüsepfannen eignen sie sich gut als Ersatz für Chinakohl. Man kann sie aber auch für Suppen und Ragouts verwenden. M.stiele werden 1 bis 2 Minuten in Salzwasser gekocht, 20 bis 30 Minuten im Ofen geschmort oder 8 bis 15 Minuten gedämpft. Damit sie sich nicht dunkel verfärben, sollte man sie nicht in Aluminium- oder Eisentöpfen garen und ausserdem der Kochflüssigkeit etwas Säure zufügen. Zum Kochen oder Dämpfen der Blätter ist eine Garzeit von 5 bis 8 Minuten erforderlich. Bei dickeren Stielen ist es ratsam, Stiele und Blätter getrennt zu garen.

Mangopflaume : Die Frucht des →Mango|baumes

Mangopulp : Mangopüree, das aus süssen indischen Mangos hergestellt wird. Für Süßspeisen und Getränke. (→Mango)

Mangopulver : Gewürz aus rohen, sauren, grünen Mangos. Die unreifen Früchte werden geschält, in dünne Scheiben geschnitten, die man in der Sonne trocknet. Pulverisiert oder in Scheiben belassen, wird das Gewürz in Jutetaschen gepackt. Das Pulver ist kamelhaarfarben, fein und klumpig, lässt sich jedoch leicht zerdrücken. M. hat einen pikanten scharf-sauren Geschmack und schmeckt leicht harzig. ☉ Wird anstelle von Zitronensaft oder zum Säuern von Chutneys, Currys, Gemüsen, Pickles u. ä. verwendet. Man benutzt M. v.a. in der nordindischen vegetarischen Küche; das Gewürz verleiht gebackenem Gemüse, Brot- und Gebäckfüllungen und Suppen einen scharfen, säuerlichen Geschmack. Es kann vor oder nach der Hauptzutat ins heisse Öl gegeben werden. Vorher gibt es einen intensiven Geschmack, nachher ist das Aroma zarter. ☒ Indien und SO-Asien. (→Mango)

Mangostane, Mangostene, Mangis, Mangu : (*Garcinia mangostana*) Immergrüner bis zu 25 m hoher Baum aus der Familie der Hartheugewächse (*Hypericaceae*) mit dunkler, pyramidenförmiger Krone. Die Pflanze enthält einen gelben Milchsaft, der bei Verletzungen austritt. Der Baum trägt runde Beerenfrüchte von 5 - 8 cm Durchmesser. Sie haben eine derbe, zähledrige, saftige, bis 1,5 cm dicke Schale von zunächst grüner, zur Vollreife dunkel purpurbrauner Farbe. Auffälliges Merkmal der Frucht sind die 4 dicken, breit-rundlichen, gewölbten, sich überlappenden Kelchblätter, die um den Stiel bis zur Reife erhalten bleiben; die beiden grösseren sind etwa 2,5 cm gross, die 2 kleineren 1,5 cm. Am Ende der Frucht stellen die bleibenden, sternförmigen, braunen Griffelnarben ein weiteres Charakteristikum dar. Von dem derben Fruchtmantel um-

schlossen, findet sich ein Kranz aus bis zu 8 bohnenförmigen, hellbraunen und bis 3 x 2 x 1 cm grossen Samen, die jeweils von einem dicken, weichen, saftigen, schneeweissen Samenmantel (Arillus) umgeben sind, der delikat süßsauer-aromatisch schmeckt; oft finden sich Arilli ohne Samen, selten gibt es völlig samenlose Früchte. Die Samenmäntel haften nicht an der Schale, sind aber nur schwer von den Samen zu lösen. ☹ M. zählt zum schmackhaftesten und beliebtesten Obst der Tropen. Die Samenmäntel reifer Früchte werden am besten roh aus der Hand oder als Dessert verzehrt, wofür man die Fruchtwand rings quer einschneidet und aufklappt. Die Beeren sind nur kurze Zeit haltbar, nach der Ernte schimmeln sie im Inneren rasch. Zur Konservierung können die Samenmäntel mit Zucker (ein-)gekocht werden, büssen dabei aber Aroma ein. M. wird auch zu Marmelade oder Gelee verarbeitet, wofür sich am besten Früchte mit hohem Säuregehalt eignen. Die Samen sind gekocht oder geröstet essbar. ✖ Die M. enthält etwas Kalium und Vitamin C sowie geringe Mengen an Eisen und Nikotinsäure. Die dicke Fruchtschale ist ungeniessbar; ihr Saft dient als schwarzer Farbstoff. Die tanninreiche Fruchthülle und die Borke des Baumes werden zum Gerben von Leder und medizinell gegen Ruhr genutzt. ☒ Tropische Regenwälder Malaysias; wurde bis Mitte der 70er Jahre ausschliesslich in SO-Asien kultiviert. (→Obst, Früchte, Beeren)

Mangrovenkrabbe : Bedeutendste Krabbenart in Südostasien; →Schwimmkrabben

Maniok, Cassave, Kassave, Tapioka, Yucca : (*Manihot esculenta* - *M. dulcis*) M. ist die Knolle einer Strauchpflanze aus der Familie der Wolfsmilchgewächse (*Euphorbiaceae*) mit handförmig gefiederten Blättern an langen Stielen, dessen Büsche 90 cm - 5 m hoch werden können. Die Früchte liegen in Kapseln, die reif mit lautem Knall platzen und die Samen herausschleudern. Die Wurzeln enden in langen, dicken, konisch oder zylindrisch geformten Knollen; v.a. kleine Exemplare ähneln der Batate. Ihre braune Schale umschliesst das Fruchtfleisch, das je nach Sorte weisslich, gelblich oder rötlich ist. Die Knolle wird 6 Monate bis 1 Jahr nach der Aussaat bei einer Länge von 20 - 50 cm und einem Durchmesser von 5 - 10 cm geerntet. Normalerweise wiegen die Knollen bis 5 kg. Man unterscheidet zwischen süssen M. (*M. dulcis*) und der bitteren M. (*M. esculenta*), die jedoch sehr blausäurehaltig ist und vor ihrer Verwendung verschiedenen Behandlungen unterzogen werden muss. Ausserdem enthält der bittere M. sehr viel Stärke, aus der die →Tapiokastärke gewonnen wird, aus der wiederum Sago hergestellt wird. Das Gewächs mit den proteinreichen Blättern und den stärkehaltigen Wurzelknollen wird in Ländern der Dritten Welt schon seit Jahrhunderten kultiviert und dient in den Tropen und Subtropen mittlerweile einer halben Milliarde Menschen als Grundnahrungsmittel. ☹ Obwohl die süssen Sorten weniger Blausäure enthalten als die bitteren, sollte man M. grundsätzlich vor dem Garen wässern, da auf diese Weise das Gift bereits weitgehend entzogen wird. Dafür wird die Knolle der Länge nach halbiert oder gedrittelt, geschält, gerieben oder gewürfelt und für einige Zeit in kaltes Wasser gelegt. Anschliessend spült man das Fruchtfleisch unter fliessendem Wasser gründlich ab und gibt es zum Kochen in frischem Wasser in einen Topf mit dicht schliessendem Deckel, damit die blausäurehaltigen Dämpfe während des Garens nicht entweichen können. Durch Kochen oder Rösten werden die Enzyme, die für die Entstehung der Blausäure verantwortlich sind, noch einmal so weit neutralisiert, dass die gegarten Knollen in keiner Weise gesundheitsschädlich sind. Der süsse M. (*M. dulcis*) wird wie die Kartoffel oder die Batate zubereitet, die er in den meisten Gerichten auch ersetzen kann. Die geschälten Wurzeln werden auch in dünnen Scheiben zu Chips frittiert oder zu Brei gekocht. Die Blätter sind als Gemüse geniessbar Das Mehl, das aus dem süssen M. gewonnen wird, findet in Saucen, Eintopfgerichten, Brot, Kuchen und Gebäck Verwendung. Ausserdem stellt man aus der süssen M.knolle einen Weinbrand her. ✖ Die M.knolle enthält Blausäure und ist daher nur gekocht oder geröstet essbar. Wegen ihres hohen Gehalts an Kohlenhydraten ist M. kalorienreicher als die Kartoffel. Sie enthält sehr viel Vitamin C, Kalium, Eisen und Magnesium, viel Vitamin B1 und B6 sowie etwas Fol- und Nikotinsäure, Kupfer, Kalzium, Phosphor, Vitamin B2 und Pantothersäure. ☒ Peru, wurde dort vor 4'000 Jahren kultiviert, NW-Brasilien, SW-Mexiko; gelangte durch die Portugiesen nach Indien und durch die Spanier nach S- und SO-Asien. Thailand ist mit rund 60 % weltgrösster Produzent und mit einem Anteil von rund 90 % Prozent grösster Exporteur von Maniokmehl.

Maniokmehl : Besteht aus geschälter und geraspelter Maniok, die getrocknet (an der Sonne sowie auf heissen Platten) und danach gemahlen wurde. M. gibt es auch geröstet. Man verwendet es wie normales Weizenmehl zum Backen oder bereitet Beilagen damit zu. (→Farofa; →Maniok)

Manis (indon./mal.) : süss, gezuckert

Mann (thai.) : Wichtige tropische Nutzpflanze; →Yamswurzel

Manna (hebr.) : Essbare, zuckerreiche pflanzliche und tierische Absonderungen, z.B. die der Mannaflechte, der Mannaschildläuse.

Manna, Röhrenkassie, Indischer Goldregen : (*Cassia fistula*) Frucht eines bis zu 20 m hohen, breitkronigen Baums aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*). Zur Blütezeit von März bis Mai ist der Baum über und über mit lange Trauben aus blassgelben bis leuchtend goldenen Blüten-

ternen bedeckt. Die daraus entstehenden runden, hohlen, bohnenartigen Fruchthülsen, die 30 - 50 cm lang werden, enthalten ein schwarzbraunes, klebrigsüßes Mark. Die Schale selbst ist ungenießbar. Das biblische „Manna“, das die Juden beim Auszug aus Ägypten gegessen haben sollen, stammt vermutlich von einer anderen Pflanze. ☹ Die Pflanze wird wegen ihrer Blüten, Früchte und Blätter angebaut. Die Blüten nimmt man in Ostasien als Tempelblumen, die Früchte werden zu Süßigkeiten verarbeitet. Essbar ist lediglich das schwarzbraune Mark. Wird als Zuckerersatz für Diätspesen verwendet, für Backwerk und als Süßstoff. ✖ Die Blätter sind Bestandteil milder Abführtees. Wird in der Kinderheilkunde als sanftes Laxans verabreicht. ☒ Indien und Sri Lanka; sie wächst wild und kultiviert überall in den Tropen. Importe das ganze Jahr über aus Indonesien und Thailand.

Mannaflechte : (*Lecanora esculenta*) In den Steppen und Wüstensteppen Nordafrikas sowie des Vorderen Orients vorkommende, essbare Krustenflechte; wird vom Wind häufig zu grossen Ansammlungen zusammengeweht; diente früher auch zur Herstellung von Brot.

Mannane : Aus Mannoseeinheiten in glykosidischer Bindung aufgebaute, im Pflanzenreich verbreitete →Polysaccharide.

Mannaschildläuse : Schmierlausarten, die im östlichen Mittelmeergebiet und in Vorderasien auf Tamarisken (Strauchgattungen der Salzsteppen Nordafrikas und Asiens mit schuppenförmigen Blättern und rosa Blütentrauben) saugen; ihre zuckerhaltigen Exkremente dicken im trockenen Wüstenklima ein und werden als Manna gesammelt.

Mann Farang (thai.) : →Kartoffel

Mannit (lat.) : In der Natur vorkommender, brennwerthaltiger Zuckeraustauschstoff (E 421); kristalliner sechswertiger Zuckeralkohol mit etwa der halben Süßkraft von Rohrzucker. Kommt in der Mannaesche und in Braunalgen vor. ✖ M. wird u.a. als harntreibendes Mittel, als Abführmittel oder als Zuckeraustauschstoff für Diabetiker verwendet. Ist zudem zahnschonend. (→Hexite; →Süssungsmittel; →Zuckeralkohole; →Zuckeraustauschstoffe; →Zusatzstoffe)

Mannose : Zur Glucose stereoisomeres Monosaccharid; Baustein der →Mannane.

Mann Samrong (thai.) : →Tapioka

Mantou (chin.) : Eine Art von Dampfbrot aus Weizenmehl, Wasser und Hefe ohne Füllung, dessen Form an eine halbierte Pampelmuse erinnert; eine Spezialität aus dem Norden Chinas. Es erhielt seine Gestalt in der Zeit der Drei Reiche (220 - 280). Das Dampfbrot mit Fleischfüllung machte eine eigene Entwicklung durch, es wurde mit den Jahren zum niedlichen Dampfbrotchen und erhielt den Namen Baozi. Nur in den östlichen Provinzen Zhejiang und Jiangsu sowie in der Stadt Shanghai sprechen die Menschen nicht von Baozi, sondern von Rou Mantou und meinen mit Fleisch gefüllte Mantou. ☒ China

Manty (russ.) : Gedämpfte Lammfleischklöße (Teigtaschen). Diese usbekische Spezialität hat Ähnlichkeit mit Klößen, wie sie in der Mongolei und in China zubereitet werden. Die Füllung besteht häufig nur aus gehacktem Lammfleisch. M. isst man mit den Fingern. ☒ Zentralasien, v.a. Usbekistan.

Ma Null (kor.) : →Knoblauch

Mao-Tai (chin.) : Hochprozentiger Schnaps; →Branntwein. ☒ China

Maphrao (thai.) : →Kokosnuss

Ma Po Dofu (chin.) : Übersetzt: „Tofu der pockennarbigen Mutter“. Berühmtes Tofu-Gericht aus der Provinz Sichuan; eine Mischung aus Hackfleisch, Chili und Tofu. ☒ China

Maracuja, Gelbe Passionsfrucht : Hell- bis schwefelgelb farbige schwach runzelige Beerenfrucht; →Passionsfrucht (Gelbe -)

Maränen : Süßwasserfische aus der Familie der →Felchen, Renken, Maränen

Marante : Stauden mit knolligen Wurzeln, als Stärkemehl verwendbar; →Pfeilwurzel

Marder : (*Mustelidae*) Raubtierfamilie, zu der neben den Wieselartigen die →Dachse, die →Honigdachse, die Skunks oder Stinktiere (*Mephitinae*) und die →Otter gehören; meist mittelgrosse Tiere mit gestrecktem Körper, kurzen Beinen und Stinkdrüsen in Afternähe. Zu den schlanken Wieselartigen (*Mustelinae*) zählen u.a. folgende Arten: Der Baum- oder Edel-M. (*Martes martes*); der Zobel (*Martes zibellina*); der Iltis oder Ratz (*Mustela putorius*), der Kleine Wiesel (*Mustela nivalis*); u.a. (→Dachse)

Marderhaie, Glatthaie : (*Triakidae*) Familie von Küstenbewohnern aus der Gruppe der Haie (*Selachiformes*), die an ihrem langen, schlangen Körper und der sitzen Schnauze zu erkennen sind. Es sind typische Küstenbewohner. Da die sogenannten Hautzähne sehr klein sind, fühlt sich ihr Körper glatt an. ☹ Sie gelten als ausgezeichnete Speisefische. (→Glatthai; →Haie)

Margarine : Streichfähige, butterähnliche Wasser-in-Öl-Emulsion aus früher Rindertalg, heute vorwiegend pflanzlichen Ölen und Fetten, auch mit Zusatz von Sauermolke oder gesäuerter Magermilch. Fettgehalt mind. 80 %, darf jedoch nicht mehr als 1 % Milchfett und 2 - 3 % Stärkemehl enthalten. Meist (künstlich) vitaminisiert und praktisch cholesterinfrei. M. wird aus einem oder mehreren pflanzlichen Fetten hergestellt, insb. aus Soja-, Mais-, Sonnenblumen-, Erdnuss-, Färberdistel-, Palm-, Baumwollsaat- und Maiskeimöl. Tierische Fette wie Rindertalg, Schmalz und Fischöl werden heutzutage nur noch in geringen Mengen und für preiswertere Sorten verwendet. Da tierische Fette und tropische Öle wie Kokos- oder Palmöl reich an gesättigten Fettsäuren sind, genügen davon schon kleine Mengen, um dem Endprodukt M. eine festere Konsistenz zu verleihen, sodass kein Hydrieren - d.h. eine zusätzliche Fetthärtung - mehr erforderlich ist. ☹ In den meisten Rezepten ist M. ein guter Ersatz für Butter und kann sehr gut zum Kochen verwendet werden, hat allerdings keinen so feinen Geschmack wie Butter. Wie diese ist M. nicht zum Fritieren geeignet. M. mit Trockenmilchanteilen wird beim Kochen leicht braun und verbrennt auch relativ schnell. ✖ Wie Butter ist M. sehr fettreich und sollte deshalb in Massen genossen werden. Die meisten M. enthalten ebenso viel Fett und Kalorien wie Butter, nämlich 11 g Fett und 100 Kalorien je EL. Reine Pflanzenöl-M. enthält im Gegensatz zu Butter kein Cholesterin.

Mariendistel : (*Silybum marianum*) Das einjährige, bis zu 1,5 m hohe Distelgewächs aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) übersteht bei milder Witterung auch einen Winter. Von Juni bis August erheben sich über den stechenden, marmorierten Blättern die rötlich farbenen Korbblüten. ✖ Bitterstoff und ätherisches Öl hauptsächlich in der Samenschale. Der Tee aus den Samen wirkt kräftigend für die angeschlagene Leber.

Marille (oesterr.) : →Aprikose

Marinade (frz.) : Mit Kräutern und Gewürzen versehene Flüssigkeit (Wein, Zitronensaft, Essig, Sauer- oder Buttermilch, etc.) zum Haltbarmachen, Würzen oder Mürbewerden von Fleisch und Fisch. Auch Salsaucen bezeichnet man als M.

Marinieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *mariner*. Lebensmittel werden vor dem Garen mit bestimmten Zutaten (z.B. Essig, Gewürzen, Kräutern, Öl, Reiswein, Zitronensaft usw.) vermischt, eingelegt oder eingerieben, damit sie ein besonderes Aroma bekommen. Fleisch wird dadurch zarter und sein Geschmack wird verstärkt. Früchte und Beeren mit Zitronensaft oder Alkohol beträufelt zugedeckt ziehen lassen.

Marlin, Gestreifter Speerfisch : (*Tetrapterus audax*) Angehörige der Familie der Fächerfische (*Istiophoridae*) haben, ähnlich den Schwertfischen, einen lang ausgezogenen Oberkiefer, der jedoch rund ist, nicht abgeplattet und nicht so lang. Die Schwanzflosse ist sichelförmig. Der M. ist gekennzeichnet durch seinen torpedoförmigen Körper und seine lange und segelartig hoch aufgestellte Rückenflosse. Färbung am Rücken graublau, zum Bauch hin silbrig. Er wird bis zu 4 m lang und 300 kg schwer. ☒ Pazifik und Indischer Ozean.

Marmorierung : Qualitätsmerkmal erstklassigen Fleisches. In Spitzenstücken vom Rind zeigen sich feine Fettablagerungen zwischen den Muskelfasern und präsentieren sich im Querschnitt wie ein feinmaschiges Netz.

Marmorkarpfen, Gefleckter Silberkarpfen : (*Hypophthalmichthys nobilis*) Asiatische Karpfenart aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*) mit gestrecktem, etwas hochrückigem, seitlich abgeflachten Körper (kann bis zu 1,80 m lang werden) und grossem Kopf mit seitlich stark nach unten gerutschten Augen, dazu einen schräg nach oben gerichteten Maul. Färbung silbrig mit dunkler, bräunlicher Marmorierung. ☹ Sehr schmackhaftes Fleisch. Wird unter den vier Chinakarpfen (→Gras-K.; →Silber-K. oder Algen-Amur; →Marmor-K.; →Westsee-K.) von Kennern am höchsten eingeschätzt. ☒ S-China (aus warmen Flüssen und Seen). (→Karpfen)

Marokkanische Minze : Küchenkraut; →Minze

Marone, Maroni (ital.) : Frucht der →Edelkastanie

Maronenröhrling : (*Xerocomus badius*) Speisepilz der Gattung Filzröhrlinge (*Xerocomus*) und der Familie *Boletaceae* mit 5 bis 10 cm breitem Hut, meist dunkel kastanienbraun, doch auch leder- bis rehbräunlich. Die Huthaut ist matt bis glänzend, gewöhnlich trocken, bei Regen etwas schmierig. Die Röhren erst weisslich, dann olivgelb bis olivgrünlich, auf Druck meist blauend. Der Stiel ist heller als der Hut, bräunlich gemasert, immer ohne Netzzeichnung. Das Fleisch ist weiss bis blass gelblich, im Schnitt blauend. Er wird oft auch mit dem Steinpilz, dem Braunen Filzröhrling oder dem Rotfussröhrling verwechselt. ☹ Es ist ein ausgezeichneter Speisepilz und dem Steinpilz fast ebenbürtig. (→Pilze)

Marron (frz.) : Frucht der →Edelkastanie

Marroni : Frucht der →Edelkastanie

Martabak (indon.) : Gewürzpfannkuchen. ☒ Indonesien

Marzipan : Gemisch aus geriebenen Mandeln und Bittermandeln mit bei 95 bis 100°C Réaumur (Temperaturskala) gekochtem Zucker. Als Ersatz dient →Persipan.

Masala (ind.) : Hindiwort für Gewürzmischung. Alle Gewürzmischungen heissen Masala.

Masala Bata (ind.) : Pikante Gewürzpaste. ☒ Indien

Masala Dosa (ind.) : Würzig gefüllte Pfannkuchen. ☒ Indien

Masar (Masor) Dal (ind.) : Rot-rosa, geschälte, halbierte Linsen; →Linse

Maskieren, überziehen : Fritiergut mit einem Ausbackteig oder mit einem Mehl- oder Stärkemantel überziehen. Dafür gibt es folgende Möglichkeiten. (1) Mit Teigmantel: Mischung aus Eiern oder Wasser und Mehl resp. Maisstärke. Die Masse soll so dickflüssig sein, dass die Zutaten davon überzogen sind wie Menschen von einem Mantel. Die Zutaten werden dadurch knusprig gegart und bleiben trotzdem innen zart. (2) Mit einem Stärkemantel: Im Gegensatz zum Teigmantel ist die Masse aus steifgeschlagenem Eiweiss, Maisstärke und Wasser dünnflüssiger, es überzieht die Zutaten wie ein Hemd den Menschen. Es dient dazu, dass Lebensmittel ihre Form behalten und schön zart bleiben. (3) Man kann das Fritiergut auch nur in Mehl oder Maisstärke wälzen.

Masoor (ind.) : Hülsenfurcht; Rote →Linse

Massalam (ind.) : In Joghurt, Chilis, Kümmel, Zwiebeln mariniertes Huhn, mit vielen Gewürzen geschmort und mit gehackten Nüssen serviert. ☒ Indien

Massaman-Currypaste (engl.) : siehe →Mussaman-Currypaste

Mas Smoore (sril.) : Grosse Stücke Rindfleisch, die in einer gewürzten Kokosnuss-Sauce geschmort und in Scheiben serviert werden. ☒ Sri Lanka

Mastgeflügel : Unter M. versteht man das im Handel erhältliche helle und dunkle M., wie Haushuhn, Trut- huhn, Perlhuhn, Ente, Gans und Taube. Das Fleisch des M., besonders dasjenige des jungen weissfleischigen, ist leichtverdaulich. ✖ Geflügelfleisch gehört zu den fettärmsten Fleischsorten – Ausnahme: Suppenhuhn, Ente, Gans. Stark fetthaltig sind aber immer die Haut bzw. das Hautgewebe. Es hat einen hohen Proteinanteil, ist reich an Mineralstoffen (Eisen, Phosphor, Kalium, Calcium) und an den Vitaminen A und B. Geflügel- fleisch und Geflügelleber ist wegen Salmonellengefahr immer durchzugaren.

Masthähnchen : Junges Masthuhn, 7 - 8 Wochen alt, bei dem die Geschlechtsreife noch nicht eingesetzt hat. Gewicht 1 - 1,4 kg. ☹ Weisses, bis leicht gelbliches, zartes aber festes Fleisch mit charakteristischem Geschmack. (→Huhn; →Poulet)

Masthuhn : Schweres Mast- oder Brathuhn, welches durch besondere Mästung ein Gewicht von 2 - 2,5 kg erreicht. Mit Mais gefütterte Hühner haben gelbliches Fleisch. Schlachtung bei ca. 18 Wochen. ☹ Zartes Fleisch mit ausgezeichnetem „fertigen“ Geschmack. (→Huhn; →Poularde)

Mastlamm : Bis 9 Monate altes weibliches Lamm, das noch nicht zur Zucht benutzt wurde, auf der Weide oder im Stall gefüttert. (→Schaf)

Matar (ind.) : Samenfrucht; →Kichererbse

Matcha (jap.) : Stark bitter schmeckender grüner Pulvertée, der für die Teezeremonie verwendet wird. ☒ Japan

Matepflanze : (*Ilex paraguariensis*) Nutzpflanze, aus deren jungen Blättern ein Gesundheitstee, der Mate-tee, hergestellt wird. (→Stechpalme)

Matetee : →Matepflanze; →Stechpalme

Matignon (frz.) : Das M. besteht aus den gleichen Zutaten wie ein →Mirepoix (→Röstgemüse), aber es wird in kleinere Würfel oder oft feinblättrig geschnitten. M. wird in Butter angedünstet und wird für Gerichte mit kurzer Garzeit verwendet.

Ma Ti Go (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Wassernusskuchen. ☒ China

Ma Ti Tiao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; fritierte Teigtaschen mit einer vegetarischen Füllung aus Wasserkastanien. ☒ China

Matjes (nländ.) : Zu deutsch Mädchen; ein gekehlter, mild gesalzener, enzymatisch gereifter Hering vor dem Laichen ohne Ansatz von Milch und Roggen. „Kehlen“ bedeutet, dass der Hering durch einen Schnitt zwischen den Kiemen ausgenommen worden ist. Dabei bleibt ein Teil der Bauchspeicheldrüse im Fisch. Deren Enzym lässt den Hering zusammen mit Salz zum M. reifen. Die Fische werden in Fässern, v.a. solchen aus Eichenholz „mild gesalzen“, d.h. der Salzgehalt im Gewebewasser enthält mindestens sechs Prozent, höchstens 20 Prozent Salz. M. sind besonders fettreich. Sie kommen entweder als Einzel- oder Doppelfilet in den Handel. Beim Doppelfilet hängen beide Filets noch gemeinsam an der Schwanzflosse. Nicht nur Jungfische (→Primtjes), die noch nie gelaicht haben, werden zu M. verarbeitet; der Fisch muss gefangen sein, bevor er wieder Roggen und Milch zum Laichen ansetzt. Perfekter M. schmeckt mild-sahnig, hat marzipanfarbenes Fleisch und einen schönen Silberspiegel an der Hautseite. Damit alle Aromastoffe erhalten bleiben, sollte er nicht gewässert werden. (→Fische; →Hering; →Meeresfische)

Matki (ind.) : Hülsenfrucht; →Mottenbohne

Matsudake, Matsutake (jap.) : Krokodilritterling; →Ritterlinge. Der Pilz wächst im Kiefernwald und wird auch auf Holz gezüchtet und getrocknet. Ist in Japan einer der beliebtesten Speisepilze. ☒ Japan. (→Pilze)

Matsudake Fu (jap.) : Suppeneinlage aus zu kleinen Pilzen geformtem Weizenmehl. ☒ Japan

Matsutake, Matsudake (jap.) : Krokodilritterling; →Ritterlinge. Der Pilz wächst im Kiefernwald und wird auch auf Holz gezüchtet und getrocknet. Ist in Japan einer der beliebtesten Speisepilze. ☒ Japan. (→Pilze)

Mattenbohne, Mottenbohne : (*Vigna aconitifolia* - *Vigna palmatur*) Auch diese Bohnenart gehört zur Gruppe der asiatischen *Vigna*-Bohnen aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*). Bis vor kurzem war der botanische Name *Phaseolus aconitifolius* gebräuchlich. Es ist eine ziemlich rau behaarte, kriechende annuelle *Vigna*-Bohne, die selten eine Bestandeshöhe von 30 cm überschreitet und je nach Sorte und Wüchsigkeit des Standortes durch Ausläufer einen Durchmesser bis zu 1,5 m erreichen kann. Nach dem Keimen der kleinen Samen entwickelt sich sowohl eine Pfahlwurzel als auch ein feines, flach- und weitlaufendes Wurzelgeflecht, mit dem auch geringe, nicht in den Boden eindringende Niederschläge aufgenommen werden können. Die M. ist die Hülsenfrucht, die am besten Trockenheit verträgt. Sie wird daher in trockenen, sandigen Gebieten angebaut. Oberirdisch treibt die Pflanze nach allen Seiten bis zu 15 kriechende Triebe, die eine Länge von 60 bis 100 cm erreichen können. Die Primärtriebe verzweigen sich über Sekundär- und Tertiärtriebe. Die dreizähligen Blätter stehen wechselständig auf 5 bis 10 cm langen Stielen. Die drei Einzelblätter sind meist drei- bis fünfgliedrig tief geteilt. Aus den Blattachseln spriessen 5 bis 10 kleine, etwa 9 mm lange, gelbe Blüten. Nach Selbstbefruchtung entwickeln sich aus den Blüten 2 bis 5 bräunliche, mit steifen Haaren besetzte Hülsen. Diese sind 2,5 bis 6 cm lang und sehr dünn; sie enthalten 4 bis 9 rechteckige bis nierenförmige Samen und haben ein nussiges Aroma und einen starken, erdigen Geruch. Die Farbe der Bohnen schwankt zwischen weiss, gelb, grünlich und braun; auch schwarzgefleckte kommen vor. In den im Handel angebotenen M. befinden sich fast immer Staub und Steinchen. Diese Verun-

reinigungen müssen heraussortiert werden. Im luftdichten Gefäß kann man sie drei Monate aufbewahren. ☉ M. werden mit Gewürzen, Kokosnuss und frischem Koriander gekocht. Man kann ein dickes Püree daraus bereiten, das zu Reis gegessen wird. Gekeimte M. kann man braten und frisch gebackenes Brot (Pau) dazu reichen. Die Bohnen passen gut zu gebratenen Zwiebeln, die Süsse zum nussigen Geschmack der Bohnen geben. In Indien werden die Samen auch als halbe Bohnen geröstet und dann als „dhal moth“ bezeichnet. Daneben werden grüne Hülsen in Indien, aber vor allem in China als Gemüse verwendet. In neuerer Zeit erlangt die M. eine zunehmende Bedeutung bei der Erzeugung von Grünfutter und Heu. ✖ In der Volksmedizin werden die Samen gegen Fieber verwendet. Die Wurzeln sollen einen narkotisierenden Effekt haben. ☒ Indischer Subkontinent. In Indien, Pakistan und Burma kommt die M. noch wildwachsend vor. Kultiviert wird sie in Indien nachweislich seit 2000 Jahren. Weitere Anbaugebiete: China, SO-Asien, Sri Lanka, USA. (→Bohnen)

Mau Lai (chin.) : Pazifische Felsenauster, Japanische Auster; →Austern

Maulbeeren : (*Morus alba* - *M. nigra*) Früchte sommergrüner Bäume oder Sträucher aus der Familie der Maulbeergewächse (*Moraceae*) mit Kätzchen und brombeerartigen, wohlschmeckenden Nussfrüchten, die zu Scheinbeeren vereinigt sind; u.a. Weisses M.baum (*M. alba*) mit weisslichen Fruchtständen und sehr süss schmeckende Beeren (deren Blätter dienen als Nahrung für Seidenraupen); und Schwarzer M.baum (*M. nigra*) mit schwarzen Fruchtständen. ✖ M. sind leicht verdaulich und schleimlösend, wirkt auch gegen Fieber und Verstopfung. ☒ China (*M. alba*); W-Asien (*M. nigra*).

Maultaschen, Mundtaschen : Quadratische, runde oder halbrunde Teigtaschen (meist) aus ausgerolltem Nudelteig bestehend aus Weizenmehl (auch Reismehl), Eiern (und Öl) mit verschiedenen Füllung aus Fleisch, Fisch, Gemüse usw., auch als Suppeneinlage. Ränder müssen vor dem Kochen gut festgedrückt werden. (→Chinesische Ravioli; →Teigkrapfen; →Hun Tun; →Won Ton)

Mauseöhrchen : →Feldsalat

Mausschinken, Nusschinken, Kugelschinken : Aus dem Nussstück der hinteren Schweinekeule, meist ohne Kugelknochen und Speck schnell gepökelt und warm geräuchert, sehr mager, deshalb gern etwas trocken, aber zart und mild-würzig. (→Schinkenerzeugnisse)

Mawa, Khoa (ind.) : Einkochte, flockig gewordene Vollmilch. Diese Milchbestandteile werden nach dem Erkalten mit etwas Wasser zu einem feinen Brei vermischt. Als Ersatz kann fettarmer Blanc battu verwendet werden. ☒ N-Indien.

Ma Yau (chin.) : →Sesamöl

Mayonnaise (frz.) : Weiche, homogene, kalte Emulsion aus bei Raumtemperatur geschlagenem Eigelb (mit etwas Essig, Salz, Senf) und (Oliven-, Pflanzen-)Öl, nach Belieben mit Essig oder Zitronensaft, Pfeffer, einer Prise Zucker abgeschmeckt; kann mit vielen Zutaten (Kräutern, Chilis, Knoblauch, Meerrettich, Paprikapulver, Senf, Ketchup, Sherry, Weinbrand usw.) gewürzt oder mit Rahm bzw. Joghurt verlängert werden; industriell hergestellt mit mindestens 50 % Öl. M. gibt es seit Mitte des 18. Jh. Sie wurde vom Küchenchef des Duc de Richelieu kreiert. Der Duc verlangte nach seinem Sieg über die Briten bei Port Mahon für sein Fressgelage eine spezielle Sauce aus Eiern und Rahm. Da aber kein Rahm da war, ersetzte der Chef die „Crème“ mit Öl und nannte die neue Sauce nach dem Schlachtort „Mahonnaise“. ☉ Äusserst vielseitig verwendbar, zu kalten und warmen Gerichten, Fleisch, Aufschnitt, pochiertem Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten, rohem Gemüse, hartgekochten Eiern, Kartoffeln, Nudeln, für Salate, Saucen, als Brotaufstrich usw.

Mazis, Macis : Getrocknete Fäden des Samenmantels der →Muskatnuss

Mechado (phil.) : Im Topf gebratenes Rindfleisch. ☒ Philippinen

Medaillon (frz.) : Rund oder oval geschnittene Tranchen vom Kalbs- oder Schweinsfilet. Auch Lachs wird in M. geschnitten.

Medizinalweine : Der Genuss „tonisierender Weine“, die oft kostbare Kräuter und auch ungewöhnliche Zutaten, wie Tigerknochen oder Kobra-Schlangen, enthalten, hat im Osten eine lange Tradition. Vor allem während der Rekonvaleszenz werden sie gerne getrunken. Alkohol ist eine wesentliche Komponente dieser Tonika. Normalerweise wird Reiswein oder Jiu verwendet. Der Alkoholgehalt ist recht unterschiedlich. Er wirkt wärmend und belebend, bewegt das Qi und das Blut und aktiviert die Yang-Energie. Einige von diesen Medizinalweinen nimmt man nicht gläser-, sondern bestenfalls löffelweise zu sich. (→Weine)

Medusen, Scheibenquallen : (*Scyphozoa*) Der Stamm der Nesseltiere oder *Cnidaria*, zu denen ausser den Quallen auch die Seeanemonen und die Korallen gehören, umfasst rund 7'700 verschiedene Arten. Die M. oder S. gehören zu den bekanntesten Erscheinungen des Meeres. Ihr Schirm ist wie eine Pilzkappe oder eine Glocke geformt, nach unten hängen Tentakel und Maullappen. Quallen gibt es in der Hochsee aller Meere. ☹ Vor allem in Asien werden diese Arten gegessen. Die Chinesen schätzen sie besonders, weil sie „zart, knusprig und elastisch“ sind, eine Kombination von Eigenschaften, die nur durch die Art der bei ihnen üblichen Zubereitung verständlich wird: Die Quallen werden zunächst getrocknet, dann in Scheiben geschnitten und so auf dem Markt angeboten. Diese Scheiben werden dann in Wasser eingeweicht und in Streifen geschnitten, die wiederum mit heissem Wasser überbrüht werden, was bewirkt, dass sie sich wie Locken aufrollen. Die Streifen werden in einer Sauce aus Sesamöl, Sojasauce, etwas Essig und Zucker angerichtet. In Japan kommen auch vollständige Exemplare getrocknet auf den Markt. Eine traditionelle Zubereitungsweise ist eine Kombination der eingeweichten und in Streifen geschnittenen Quallen mit Seeigeleiern. Diese pastenartige Mischung ist als Beigabe zu Reiswein sehr beliebt. (→Medusen, getrocknete)

Pazifische Wurzelmundqualle : (*Rhopilema esculenta*) Die grosse, im warmen westlichen Pazifik verbreitete Quallenart wird vorwiegend in China, Japan, Thailand und Indonesien gegessen. Ihr Durchmesser kann 45 cm betragen. Sie wird entweder getrocknet oder in Salzlake auf den Markt gebracht. Der Jahreshandelsumsatz soll etwa eine Million USD betragen. ☹ Nach dem Säubern werden die flachen Mäntel der Quallen hauchdünn geschnitten. Die getrockneten flachen Blätter werden vor der Zubereitung drei bis vier Stunden in kaltem Wasser eingeweicht, dann kurz mit heissem Wasser übergossen. Quallen werden wie Haifischflossen und andere chinesische Delikatessen eher wegen der Struktur als wegen des Geschmacks geschätzt. Man serviert sie als kalte Vorspeise, die zart im Biss ist und mitunter zu pfannengerührten Hühnergerichten gegeben wird. Wenn die Qualle zu einem Salat gegeben werden soll, ist kein weiteres Kochen mehr nötig. Soll sie jedoch pfannengerührt werden, muss sie noch ganz kurz in einem sehr heissen Wok abgebrüht werden. ☒ Wird v.a. in Thailand gefangen (Hatchao Samran ist ein wichtiger Hafen für den Quallenfang und -export nach China).

Medusen, getrocknete : Wird wegen ihrer Knusprigkeit geschätzt. Es handelt sich um die gesalzene und in der Sonne getrocknete Haut der äusseren Quallenhülle. ☹ Man weicht getrocknete Qualle mehrere Stunden in warmem Wasser ein; soll danach nicht gekocht werden, dadurch würde die Qualle nur noch zäher. Meistens wird getrocknete Qualle in feine Streifen geschnitten, in Essig mariniert und in den Salat gemischt. Mit etwas Sesamöl wird der Salat dann köstlich und knuprig. (→Medusen)

Mee (thai.) : siehe →Mii

Meeraal : (*Conger conger*) Aalfischgattung aus der Familie der Meeraale (*Congridae*) mit Brustflossen und schlitzförmigen Kiemenöffnungen. Der M. ist ein Raubfisch, er sieht aus wie eine grosse Schlange und besitzt ein überaus kräftiges Gebiss. Er wird oft mit Aalen aus der Familie der *Anguillidae* verwechselt, hat aber im Unterschied zu diesen ein grosses Maul, grosse ovale Augen, einen vorspringenden Oberkiefer und glatte, schuppenlose Haut. Der M. ist im Gegensatz zum Flusaaal kein Wanderfisch der katadromen Art. Seine Färbung richtet sich nach seinem jeweiligen Lebensraum, ist aber immer regelmässig. Der M. kann bis zu 3 m lang und über 50 kg schwer werden, wobei die Weibchen meistens grösser sind als die Männchen. Es gibt verschiedene Arten, wobei der schwarze M., der oft in Gemeinschaft mit Hummern unter Felsen lebt, der begehrteste ist. ☹ Als Speisefisch wird der M. regional sehr unterschiedlich beurteilt. Das Fleisch grosser Exemplare ist zwar fest, aber von feinstem Geschmack. Vor allem im Schwanzbereich ist es jedoch ziemlich grätenreich. In der internationalen Küche wird der M. bevorzugt für Schmorgerichte und Eintöpfe verwendet. Obwohl er mit gut 5 Prozent nicht mal ein Viertel des Fettgehalts vom Flusaaal erreicht, lassen sich vor allem kleinere Exemplare vorzüglich räuchern. M. wird küchenfertig im Ganzen oder in Stücken oder Scheiben geschnitten angeboten. Das feste weisse Fleisch enthält ausser am Schwanz nur wenig Gräten. Sein Geschmack hängt von der jeweiligen Art und Grösse des Fisches ab; je kleiner desto milder ist sein Aroma. M. ist u.a. Bestandteil der Bouillabaisse oder der Matelote und kann auf jede Art zubereitet werden. ✖ Das magere Fleisch des M. ist reich an Kalium und Magnesium. (→Aalartige Fische; →Fische; →Meeresfische)

Meeralgen : Essbare Meerpflanze; →Algen

Meeräschen : (*Mugilidae*) Familie von Küstenfische aller gemässigten und tropischen Meere. Zur Familie zählen 13 Gattungen und 95 Arten, die sich oft nur schwer unterscheiden lassen. Sie halten sich meist in der Gezeitenzone auf und sind sehr anpassungsfähig an Meer-, Brack- und Süsswasser. Die lebhaften Schwarmfische wandern auch in Flussmündungen und Lagunen. Sie ernähren sich von Plankton und Kleinsttieren. M. haben hervorragendes Fleisch und gelten vielerorts als Delikatesse.

Grosskopf-Meeräsche : (*Mugil cephalus*) Hat einen schlankem, schuppigem Körper mit blaugrüner Rückenhaut und silberfarbenen Seiten. Sie misst zwischen 30 und 40 cm, kann aber auch bis 1,20 m lang werden und 9 kg wiegen, hat einen kurzen, flachen Kopf mit kleinem Maul und vielen, etwas auseinander stehenden Zähnen. G. sind sowohl kulinarisch wie auch wirtschaftlich vielerorts von grosser Bedeutung.

Sie haben festes, etwas fettes weisses Fleisch, das sehr gut schmeckt. In Japan wird ihr Rogen durch Salzen und Pressen haltbar gemacht und so als Spezialität gehandelt. In Japan kennt man den Fisch als Karasumi.

☉ Wird kalt oder warm gegessen und schmeckt geräuchert besonders gut. Der getrocknete, gepresste und gesalzene Rogen gilt in der Provence, in Griechenland und in Japan als Delikatesse. Der Fisch kann auf jede Weise zubereitet werden. Kleine Fische müssen nicht geschuppt werden.

(→Fische; →Meeresfische)

Meerbarben : (*Mullidae*) Familie von Bodenfischen der gemässigten und tropischen Meere. Meist in kleinen Rudeln, leben sie von Herbst bis Frühjahr in grösseren Tiefen, im Sommer in Küstennähe, auch im Brackwasser. Der Körper ist langgestreckt mit steilem Kopfprofil. Die grossen Augen liegen dicht am oberen Kopfrand. Am Kinn haben sie zwei lange, gabelförmige Bartfäden, die mit Geschmacks- und Tastorganen zum Aufspüren der Nahrung ausgestattet sind. Die Barteln können vorgestreckt und zurückgelegt werden. Zwei getrennte, weit auseinanderstehende Rückenflossen. Die Schwanzflosse ist leicht gegabelt. Schon im griechischen und römischen Altertum waren M. hochgeschätzte und teuer bezahlte Speisefische. ☉ Ihr delikates weisses Fleisch hat nur wenige Gräten. Im asiatischen Raum vorkommende Speisefische dieser Familie sind: →Ziegenfische. (→Fische; →Meeresfische)

Meerbarsch : Speisefisch aus dem Meer; →Wolfsbarsch

Meerbohne : (*Entada gigas*) Tropischer Kletterstrauch der Hülsenfrüchtler aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) mit bis 1,2 m langen Fruchthülsen und braunen, bis etwa 5 cm grossen Samen. Im Gegensatz dazu die im Meer wachsende Algengattung →Meeresbohne, die mit den Hülsenfrüchten überhaupt nicht verwandt sind.

Meerbrassen : (*Sparidae*) Artenreiche Fischfamilie mit etwa 200 Arten in allen gemässigten und tropischen Meeren verbreitet. Manche begeben sich als Einzelgänger in Brack- und Süsswasser, viele erscheinen in grossen Schwärmen in den Küstengebieten. Die meisten haben ausgezeichnetes Fleisch und sind als Speisefische sehr geschätzt. (→Goldbrasse; →Rotbrasse; →Sackbrasse; →Zahnbrasse; →Fische; →Meeresfische)

Meeresbohne : (*Himantalia elongata*) Meeresalge aus der Familie der Braunalgen (*Phaeophyceae*), welche mit einem „Schwämmchen“ von 3 - 4 cm Durchmesser auf dem Untergrund haftet und braungrüne oder grüne Blätter (Thalli) bildet, die dick und breit wie starke Riemen zwischen 3 und 10 m lang werden. M. sieht aus wie braungrüne, breite Nudeln mit Salzkristallen. ☉ Die ganze Pflanze ist essbar. Sie wird gewaschen und blanchiert, kann aber auch roh verzehrt werden. Frische M. müssen genau wie Fisch und Meeresfrüchte rasch verbraucht werden. (→Algen; →Braunalgen)

Meeresfische : Von den vielen tausend Fischarten, die es weltweit gibt, lebt der grösste Teil im Meer. Die M. stellen auch den grössten Anteil der Fische, die für die menschliche Ernährung von Bedeutung sind. Von ihnen wiederum leben die meisten in den flachen, nährstoffreichen Küsten- oder Schelfmeeren mit Tiefen bis zu 200 m. 90 % des gesamten Fischertrages kommen aus diesen Meeresbereichen. In der Hochseeregion trifft man bis etwa 800 m Tiefe Fische in Mengen an, die den Fang lohnen. Die grossen Ozeane dagegen sind äusserst fischarm - obwohl es bis hinunter in 5'000 m Tiefe Fische gibt. Fische sind, zoologisch gesehen, keine einheitliche Tiergruppe. Sie werden in zwei grosse Gruppe unterteilt: die →Knorpelfische (Haie, Rochen und Seedrachen) und die →Knochenfische, zu denen die meisten Arten, nämlich etwa 20'000, gehören. Zu den grössten Vertretern zählen die Thunfische, die bis 3 m lang und 300 kg schwer werden können. Zwei der grössten Knorpelfische sind friedliche Planktonfresser, nämlich der Riesenhai (bis 12 m) und der Walhai (bis zu 15 m lang). Die sogenannten anadromen Fischarten wie der Lachs verlassen das Meer, um im Süsswasser zu laichen, während katadrome Arten wie der Aal das Süsswasser verlassen, um im Meer zu laichen. Eine Besonderheit unter den M. stellen die →Plattfische dar. Sie sehen jung genauso aus wie andere Fische, werden jedoch an einem bestimmten Punkt ihrer Entwicklung nach und nach immer flacher und runder; schliesslich verschiebt sich das Auge von der Unterseite zur sichtbaren Seite, und der Fisch schwimmt von nun an nur noch auf einer Seite. Die Unterseite oder blinde Seite verliert ihre Pigmente und wird weiss, während die sichtbare Seite je nach Umgebung ihre Farbe verändern kann. Plattfische haben zudem sehr viele Flossen, wobei die Rückenflossen je nach Art aus 60 - 155 Flossenstrahlen und die Analflosse aus 35 - 63 Flossenstrahlen bestehen. (→Fische; →Wanderfische)

Meeresfrüchte (Andere -) : Der weitaus grösste Teil der vom Menschen verzehrten Meeresfrüchte gehört zu den beiden grossen zoologischen Gruppen der →Krebstiere (*Crustaceae*) und der →Weichtiere (*Mollusca*). Es gibt aber noch eine Reihe anderer essbarer Meeresbewohner. Die verschiedenen Gruppen, zu denen sie gehören, sind zwar, zoologisch gesehen, von meist gleichrangiger Bedeutung und mindestens so vielge-

staltig wie die der Krustazeen und Molusken, doch spielen ihre wenigen zum Verzehr geeigneten Vertreter für die menschliche Ernährung, mindestens im Westen, nur eine untergeordnete Rolle. Zusammengefasst gehören dazu: →Medusen, Scheibenquallen (*Scyphozoa*); →Schwertschwänze (*Xiphosura*); →Seegurken (*Holothurioidea*); →Seeigel (*Echinoidea*); →Seescheiden (*Ascidacea*). In Asien sind einige Arten davon sehr beliebt und gehören, besonders in Südostasien auf den lokalen Speisezetteln.

Meeresfrüchte und Fische nach chinesischer Art : →Fische und Meeresfrüchte nach chinesischer Art.

Meeresneunauge : Primitivste Wirbeltiergruppe in Meer und Süsswasser; →Neunaugen

Meerfische : →Meeresfische

Meerforelle : →Forelle

Meerfrüchte : →Meeresfrüchte

Meergänse : (*Branta*) Die Gänsevogel dieser Gattung haben alle einen schwarzen Schnabel; sie gehören ebenfalls zur Familie *Anatidae*. (→Gans; →Gänsevögel; →Rothalsgans; →Ringelgans)

Meerkohl : (*Crambe maritima*) Der M., von dem es etwa 30 verschiedene Sorten gibt, ist eine 15 bis 60 cm hohe, winterfeste Pflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Wie beim Chicorée werden die Blätter häufig abgedeckt, um ihr Wachstum zu verlangsamen und dadurch besonders fleischige Stiele zu erhalten. ☉ M.blätter schmecken gekocht sehr gut mit einer pikanten Sauce, oder sie werden mit etwas Knoblauch angebraten. Die Stiele sind am schmackhaftesten, wenn sie eine Länge von etwa 20 cm haben. Sie können wie Spargel zubereitet und mit zerlassener Butter oder einer leichten Sauce serviert werden. Roter M. eignet sich mit einer Vinaigrette auch sehr gut als Salat. M.blätter benötigen gedämpft eine Garzeit von etwa 10 Minuten. ✕ M.blätter wirken antidiuretisch.

Meerohren : Meerschneckenart; →Abalone

Meerrettich : (*Armoracia rusticana* syn. *Cochlearia armoracia*) Mehrjährige Pfahlwurzel einer frostharten Staudenpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Aus seinen dicken, fleischigen, scharf riechenden Wurzeln entwickeln sich Stängel mit ungleichen, gezackten Blättern. Die an Pastinaken erinnernden M.wurzeln werden im zweiten und dritten Jahr nach der Pflanzung im Herbst geerntet, wenn sie eine Länge von etwa 50 cm und einen Durchmesser von 2 - 8 cm erreicht haben und ihr beissender Geschmack am stärksten ist. Ihre bräunliche Schale ist rau und faltig, das Fleisch darunter fest und cremeweiss. Es enthält ein ätherisches Öl, das dem Senföl ähnelt und für den scharfen, beissenden Geschmack verantwortlich ist. M.wurzeln sollten fest sein und keine weichen Stellen oder gar Schimmel aufweisen. ☉ Die M.wurzel wird gewaschen und geschält, wobei grüne Stellen unter der Schale herausgeschnitten werden sollten, da sie überaus bitter schmecken. Bei grossen M.wurzeln kann das Herz hart und verholzt sein und sollte ebenfalls entfernt werden. Da geschälter M. bei Luftkontakt braun anläuft, wird er anschliessend sofort mit etwas Zitronensaft oder Essig beträufelt. Ausserdem sollte man bei der Verarbeitung Küchengeräte aus rostfreiem Edelstahl verwenden. Nach dem Schälen wird er meist gerieben oder geraspelt. Er sollte jedoch erst kurz vor dem Servieren zubereitet werden, damit er möglichst wenig von seinem Aroma verliert. M. wird nicht gekocht, sondern frisch oder eingelegt verwendet. Obwohl manchmal auch die frischen Blätter genutzt werden, etwa als Salat, ist die Pflanze v.a. wegen ihrer Wurzel beliebt, die fein gerieben oder geraspelt überwiegend in kalten Saucen und Salatdressings verarbeitet wird. M.sauce ist eine gute Beilage zu gekochtem Rindfleisch, kaltem Braten, geräuchertem Fisch und Meeresfrüchten und passt hervorragend zu Eiern, Kartoffeln, Rote Bete, Sellerie, Pastinaken, Thunfisch und Hülsenfrüchten. In manchen Rezepten kann M. sehr gut anstelle von Senf verwendet werden. ✕ Sehr hoher Vitamin-C-Gehalt - er enthält mehr Vitamin C als Orangen. M. wirkt antiseptisch, entwässernd, tonisierend, entkrampfend und schleimlösend. Er ist eine wirksame Arznei gegen Gicht, bringt Linderung bei Rheuma und unterstützt Magen und Leber. In grossen Mengen verzehrt wirkt er leicht abführend. ☒ Zentral- und Kleinasien und Osteuropa. (Japanischer M.: →Wasabi; →Rettich)

Meersalat : (*Ulva lactuca* - *U. fasciata* - *U. rigida*) Sammelbegriff für eine Algengattung aus der Familie der Grünalgen (*Chlorophyceae*), da sie Ähnlichkeit mit Salatblättern haben. M. kann eine Länge von 10 cm bis 50 cm erreichen; unabhängig von der Grösse sind alle Sorten sehr zart und haben einen salatähnlichen Geschmack. M. wächst sowohl wild auf felsigem Untergrund als auch kultiviert in Becken. ☉ M.wird 3 - 4 Minuten in Wasser eingeweicht, die Kochzeit beträgt 5 Minuten Man kann ihn aber auch roh essen. M. schmeckt in Salaten und Suppen. ☒ In allen Weltmeeren heimisch. (→Algen; →Grünalgen)

Meersalz : Mineralsalz aus dem Erdboden, durch Grundwasser und Regen in Flüsse gelangt und ins Meer getragen, gewonnen durch Verdunsten von Meerwasser. (→Salz)

Meertang : Essbare Meerpflanze; →Algen

Meerträubel : (*Gnetum gnemon*) Immergrüner, tief und dicht verzweigter, bis 10 m hoher Baum oder Strauch aus der Familie der Meerträubelgewächse (*Gnetaceae*) von schlankem Wuchs. Sein Stamm zeichnet sich durch halbmondförmige, als Rippen hervortretende Blattnarben aus. Die Steinfrüchte haben die Grösse und Form von Oliven; sie sind zunächst grün, im reifen Zustand gelb bis dunkelrot, glatt, schwach glänzend und bis 3,5 x 1,8 cm gross; ihr hart-ledriger äusserer Mantel ist etwa 1 mm dick. Der essbare Kern ist unter seiner hellbraunen Samenhaut weiss, strukturlos, von hartnüssiger Konsistenz und leicht bitterem Geschmack. ☺ Die Früchte werden ohne Schale gekocht als Gemüse zubereitet. In Südostasien röstet man die Kerne langsam, um sie anschliessend zu mahlen; aus dem so erzeugten Mehl stellt man kleine dünne Fladen her, die in der Sonne getrocknet und anschliessend in Öl als knusprige Chips frittiert werden. Junge Blätter und Blütenstände lassen sich als Gemüse verwenden. ✕ Reich an Stärke und Mineralien sowie an Vitaminen A und C. ☒ Vom Himalaja über O- und SO-Asien bis zu den Fidschi-Inseln; wird in Malaysia kultiviert.

Mehl : Feinstes Mahlprodukt aus Weizen oder anderen Getreidekörnern. Es können darüber hinaus auch andere Nahrungsmittel wie Buchweizen, Kastanien, Kichererbsen, Linsen, Kartoffeln, Erdnüsse oder Maniok zu M. vermahlen werden. Obwohl jedes Getreide zu M. ausgemahlen werden kann, bezieht sich die Bezeichnung „Mehl“ im Allgemeinen ausschliesslich auf Weizen-M. Handelt es sich um M. anderer Getreidesorten, wird das normalerweise aus seiner Bezeichnung deutlich. So wird M. aus Hafer als Hafer-M., M. aus Roggen als Roggen-M., aus Dinkel als Dinkel-M., aus Buchweizen als Buchweizen-M. etc. angeboten. Bei der modernen M.herstellung wird das Mahlprodukt vor der Verarbeitung zunächst in verschiedenen Verfahren gründlich gereinigt; dabei werden Verunreinigungen entfernt. Weizen- und Roggen-M. werden nach ihrem Ausmahlungsgrad unterschieden. Der Ausmahlungsgrad wird durch die Typenzahl auf der Packung angegeben. Da die Mineralstoffe hauptsächlich in der Frucht- und Samenschale lokalisiert sind, besitzt ein grob ausgemahlenes M. auch eine hohe Typenzahl und umgekehrt. Je höher also die Typenzahl, umso mehr Schalenteile und damit Mineralstoffe enthält das M. und umso dunkler ist es. *Type 405*: Weizen-M., weiss und fein, schwach ausgemahlen, wenig Geschmack, für Haushalt und Feingebäck; *Type 550*: Weizen-M., stärker ausgemahlen, für Brötchen, Weissbrot; *Type 630*: Weizen-M., neutral, für frz. Baguettes u.ä.; *Type 812-1050*: Weizen-M., mittelstark ausgemahlen, dunkler und kräftiger, für Mischbrote, zum Binden von Saucen; *Type 1370*: Roggen-M., gut ausgemahlen und fein, für Mischbrote; *Type 1700*: Roggen-M., Weizenbackschrot, stark ausgemahlen und kräftig, für Mischbrote.

Buchweizenmehl : Mahlgut aus →Buchweizen (*Fagopyrum*) in verschiedenen Ausmahlungsgraden. Enthält kein Gluten, muss deshalb zum Brotbacken oder für andere gesäuerte Backwaren mit Weizenmehl vermischt werden. Aus B. werden Nudeln, Pfannkuchen, Plätzchen und die russischen Blinys hergestellt.

Einfaches Weizenmehl : Wird beim Kochen fast durchsichtig. Man verwendet es für viele Desserts und Süssigkeiten.

Kleberreiches Weizenmehl : Die Chinesen benutzen besonders kleberreiches Weizenmehl zur Herstellung der dünnen →Teigblätter, wie man sie zum Beispiel für Teigtäschchen (→Won Ton) benötigt. Der Kleber (Gluten) macht den Teig elastischer, so dass er ungemein dünn ausgerollt werden kann. Gewöhnliches Weizenmehl der *Type 405* ist geeignet, sofern man vom Reformhaus einen guten Teelöffel Kleber oder Weizeneiweiss untermischt.

Vollkornweizenmehl : Auch Chapati-Mehl genannt, ist ein feingemahlene V. aus naturbelassenen Körnern, das sämtliche Bestandteile des Korns feinzerkleinert enthält. Es wird für indische Fladenbrote, insbesondere →Chapatis und →Parathas, verwendet. Als Ersatz kann gesiebtetes und V. ohne Kleie dienen. Das Brot wird dann vielleicht etwas schwerer und grobkörniger.

Weizenmehl, Weissmehl : Weisses, staubzartes Mehl mit wenig Eigengeschmack, das sich für feines, feinstes Gebäck eignet, aber nur noch aus leeren Kohlenhydraten und Stärke besteht und keine weiteren Wirkstoffe mehr enthält.

Bajra-Mehl : Mahlgut aus den Körnern der indischen Bajra-Pflanze. (→Bajra)

Jowar-Mehl : Mahlgut aus den Samen der indischen Jowar-Pflanze. (→Jowar)

Kartoffelmehl : →Kartoffelstärke

Kastanienmehl : Mahlprodukt aus →Esskastanien

Kichererbsenmehl : Ist ein blassgelbes, feingemahlene Mehl aus getrockneten →Kichererbsen (*Cicer arietinum*). In der indischen Küche wird es zu Teig, etwa für Eierkuchen, Klösse und Gebäck, verarbeitet, aber auch für Brote, →Bhaji und Teig, sowie zum Andicken von Saucen und zum Stabilisieren von Joghurt, wenn dieser heissen Speisen beigefügt wird. Das Aroma und der Geschmack sind leicht nussig. Es

ist ungesäuert und etwas gröber. Das Mehl hat einen speziellen Geschmack und kann nicht durch anderes ersetzt werden.

Linsenmehl : Mahlprodukt aus →Linsen. Aus dem Mehl lassen sich indische Fladenbrote herstellen.

Mungbohnenmehl : Mahlgut aus den Samen der →Mungbohne. Daraus werden in Indien Brote und in China und Südostasien Glasnudeln, →Fadennudeln (Vermicelli), hergestellt. (→Nudeln)

Reismehl : Wird aus feingemahlenem, poliertem →Reis gemacht, das für vielerlei Süßspeisen und als Bindemittel Verwendung findet. Aus gedämpftem Reismehlteig werden beispielsweise dünne Fladen für gefüllte Teigtaschen (→Teigblätter) gemacht oder Bandnudeln geschnitten, oder dünne →Fadennudeln (Vermicelli) hergestellt. Verschiedene gestürzte Süßspeisen und Puddings werden damit angedickt. (→Nudeln)

Klebreismehl : Aus feingemahlenem →Reis mit hohem Stärkegehalt. Ergibt beim Kochen eine sehr zähflüssige, elastische Masse.

✕ Der Nährwert von M. ist von verschiedenen Faktoren abhängig, u.a. vom Mahlgut, dem Reifungsgrad und insb. vom Ausmahlungsgrad, der sich in der Typenzahl des M. ausdrückt. Der Ausmahlungsgrad bzw. die Typenzahl gibt die Menge an Mineralstoffen in mg pro 100 g Mehl an. Je höher also die Typenzahl ist, umso höher ist auch sein Gehalt an Mineralstoffen. Da Ballaststoffe überwiegend in der Getreideschale sitzen, enthalten M. mit höherer Typenzahl und Vollkorn-M. mehr Ballaststoffe als weisses M. Dasselbe gilt für den Vitamin-E-Gehalt, denn das fettlösliche Vitamin ist im Keimling lokalisiert, der beim hellen M. vor dem Mahlen entfernt wird. M., v.a. Vollkorn-M., in Form von Getreideprodukten ist ernährungsphysiologisch besonders wertvoll. Stärke und Ballaststoffe bilden zusammen den Kohlenhydratanteil. Während die Stärke ein verdauliches Kohlenhydrat ist, was zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels führt, sind die Ballaststoffe unverdaulich und sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl, tragen zu einer Senkung des Cholesterinspiegels bei und wirken verdauungsregulierend. Der Eiweissanteil von M. ist relativ wertvoll und ergänzt sich mit dem Eiweiss von Milch und Eiern optimal. Der Fettanteil ist relativ niedrig und deshalb von untergeordneter Bedeutung. Im Weizenvollkorn-M. sind alle Vitamine und Mineralstoffe des vollen Korns enthalten. Dabei handelt es sich überwiegend um B-Vitamine (Vitamin B1 und B2 sowie Folsäure). B-Vitamine sind u.a. für ein stabiles Nervenkostüm, für schöne Haut und glänzende Haare verantwortlich. An Mineralstoffen finden sich hauptsächlich Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen und Zink. ☒ Es wird angenommen, dass das erste M. vor etwa 75'000 Jahren hergestellt wurde. Irgendwann zwischen dieser frühen Periode und dem Beginn des Ackerbaus vor etwa 10'000 Jahren wurde der erste Teig aus gemahlenem Getreide hergestellt und auf heißen Steinen zu Brot gebacken. (→Getreide; →Weizen)

Mehlbanane : →Gemüsebanane

Mehlbeere : Rote Frucht des Rotdorns, einer Kulturform des →Weissdorn

Mehlbutter : Bindemittel, um Suppen und Saucen sämiger zu machen und die entstehenden Produkte geschmacklich zu verbessern. Weiche Butter und Mehl werden im Verhältnis 1 : 1 verknetet. M. wird meistens zum Nachbinden von à-la-minute-Gerichten verwendet. Um eine optimale Bindung zu erreichen, muss Mehlbutter einige Zeit mitgekocht werden.

Mehldorn : →Weissdorn

Mehlschwitze : Bindemittel, um Suppen und Saucen sämiger zu machen und die entstehenden Produkte geschmacklich zu verbessern. Durch das Erhitzen von Mehl in Fettstoff (Butter, Öl) bildet sich Dextrin. Dadurch verliert sich der „Mehlgeschmack“. Saucen oder Suppen müssen mindestens 15 Minuten sieden, damit das Mehl seine volle Bindefähigkeit erlangt. Unterschieden werden Weisse -, Blonde - und Braune Mehlschwitze (Roux).

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren : →Fettsäuren

Mehrfachzucker : (*Polysaccharide*) Hochpolymere Kohlenhydrate, in denen *Monosaccharide* oder ihre Derivate durch glykosid. Bindungen miteinander verknüpft sind, z.B. Cellulose, Pektine.

Mehrfarbige Myrte : Ein Myrtengewächs mit essbaren Blüten; →Brautmyrte

Mei Kwei Lu (chin.) : Chinesischer →Likör

Mekabu (jap.) : (*Undaria pinnatifida*) Teile des Wakame-Wurzelsystems aus der Familie der Braunalgen (*Phaeophyceae*) mit weit mehr Mineralstoffen als im Rest der Pflanze. Bei uns gibt es M. meines Wissens nicht zu kaufen. ☉ Ist nach 2 - 3 Minuten Einweichzeit in heissem Wasser eine feine Salatzutat, auch für Suppen und zum Garnieren. ☒ Japan. (→Algen; →Braunalgen; →Wakame)

Mekhong (thai.) : Reisbrannwein; preiswerter und weit verbreiteter thailändischer Whisky mit 35 Vol. % Alkoholgehalt. Schmeckt ausgezeichnet, ähnelt im Aroma und Geschmack dem amerikanischen Whiskey. ☒ Thailand

Mekok (russ.) : Mischung aus →Kwass-Extrakt und Honig, Marmelade und Fruchtsaft. ☒ Russland und Länder der GUS.

Melangieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *mélanger* (vermengen). Vermischen, unterziehen.

Melanzane (oesterr.) : →Aubergine

Melasse : Nebenprodukt aus der Zuckergewinnung, wobei jedoch nur die M. aus Zuckerrohr für Ernährungszwecke angeboten wird. Ein grosser Teil der M. wird zur Gewinnung von braunem Rum verwendet. Farbe und Zuckergehalt der M. sind abhängig von der jeweiligen Extraktionsstufe des Zuckerrohrs: Ungeschwefelte, während des ersten Kristallisationsprozesses gewonnene M. ist hell und sehr süss; geschwefelte M., die im zweiten Arbeitsgang gewonnen wird, ist dunkler und mittelsüß; die sog. dunkle M., das Ergebnis der dritten und letzten Extraktion, ist eine sehr dunkle, nur leicht süß schmeckende Masse mit starkem Eigengeschmack, die mehr Nährstoffe als die beiden anderen Sorten besitzt. M. enthält durchschnittlich 35 % Saccharose sowie 20 % Glucose und Fruktose und wird entweder „pur“ (als Brotaufstrich) oder zur Herstellung von Alkohol, Hefe oder Rum verwendet. (→Zuckerrohr)

Melde : Einjährig wachsendes Kraut; →Gartenmelde

Melieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *mêler* (vermengen). Mehl, Butter, Eischnee usw. vorsichtig (ohne Vermischen) unter eine Masse.

Melinjo (indon.) : Essbarer Samen; →Meerträubel

Melisse : Würzkraut; →Zitronenmelisse

Melisse (Vietnamesische -), Kamminze : (*Elsholtzia ciliata*) Würzkraut Vietnams aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*), mit ovalen Blättern, weissen Blütenständen mit lavendelähnlichen Blüten. Das auch zu Heilzwecken genutzte Kraut hat ein mildes, exotisch-würziges Aroma. Wird auch in unseren Breiten kultiviert. ☉ Passt gut zu Fischgerichten. ☒ SO-Asien

Melone : (*Citrullus - Cucumis - Sicyos*) Einjährige Pflanze aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit kriechenden Ranken, die warmes Klima bevorzugt. Ihre fleischigen Beerenfrüchte sind in zahlreichen Arten, Formen und Grössen erhältlich. Wie bei Kürbissen werden die verschiedenen Sorten nach Sommer- und Winter-M. unterschieden. Zu den empfindlicheren Sommer-M. gehören die zahlreichen Kantalup- und Netzmelonensorten sowie die Wassermelone. Zu den robusteren Winter-M. zählen unter anderem die Honig-M., Honey-dew-melon, Casaba-M., Ananas-M., Ogen-M. und Galia-M. Darüber hinaus teilt man die Zucker-M. in drei Grundtypen ein: die glatten M., die Netz-M. und die Kantalup-M. Winter-M. sind im allgemeinen runde Übersee Früchte, hell- und glattschalig mit weisslichem Fruchtfleisch. ☉ Die fleischigen Früchte werden v.a. roh als Obst am Stück oder in Fruchtsalaten, oder als Gemüse gegessen. ✖ Grüne und gelbe M. enthalten eine Substanz, die das Blut dünner macht und besser fließen lässt. M. mit orangefarbenem Fruchtfleisch liefern Carotinoide, die das Immunsystem stärken. Alle M. fördern die Verdauung; bereits das Viertel einer Frucht regt die Darmperistaltik an. (→Ananas-M.; →Casaba-M.; →Galia-M.; →Haarige oder pelzige M.; →Honey Dew-M.; →Honig-M.; →Kantalup-M.; →Netz-M.; →Ogen-M.; →Wachskürbis <Chinesische Winter-M.>; →Wasser-M.; →Zucker-M.)

Melonenbaum, Papaya : Tropischer Baum, bis zu 10 m hoch, ohne Äste, besitzt nur eine dichte Blattkrone an deren Blattachsen je nach Sorte bis zu 70 cm lange und bis zu 9 kg schwere Beerenfrüchte wachsen. (→Papaya)

Melonenkerne : (*Cucumis melo*) Kerne (Samen) aus unzähligen Melonenarten. Sie werden gesäubert und an der Sonne getrocknet. In der indischen Küche werden nur weisse M. verwendet (daher nicht die Kerne der Wassermelone). Die äussere grau-weiße, harte Hülle wird geöffnet, um den elfenbeinfarbenen Kern freizulegen. M. duften nicht, ihr Geschmack ist nussig und süß. ☉ Die Kerne werden vor allem geröstet in Snacks verwendet. Man streut sie auf Süßigkeiten, wie klebrige Halwas und Frucht-Konfekt. Häufig sind sie Bestandteil der Mischungen aus Nüssen und Gewürzen, die den Atem nach dem Essen erfrischen. Nordindi-

sche Fleisch-Currys dickt man mit einer Paste aus Melonenkernen an. Auch in Salaten, Frühstücks-Cerealien und auf Fruchtpuddings finden die Kerne Verwendung. (→Melone)

Men (chin.) : Langsames Kochen bei schwacher Hitze über eine lange Zeitdauer hinweg. Schmoren oder Dünsten. Zuerst werden die Zutaten in heissem Öl gebraten oder angeröstet und dann in etwas Brühe gegünstet.

Menachinon : Fettlösliches Vitamin K2; →Vitamine

Menthol (lat.) : Hauptbestandteil des Pfefferminzöls, wird aus Minzenarten oder synthetisch hergestellt. Zusatz zu Zahnpasten und Kaugummi u.a. ✕ M. wirkt entzündungswidrig, antiseptisch und auf der Hautoberfläche leicht betäubend und kühlend.

Mercia (indon.) : →Pfeffer

Meshi (jap.) : Mahlzeit; gekochter →Reis

Mesocarp : →Mesokarp

Mesokarp (grch.) : Eine oft fleischige, faserige, mehlig oder holzige Mittelschicht der Fruchtwand von Samenfrüchten, z.B. fleischiges, meist saftiges Gewebe der Steinfrüchte, Faserschicht der Kokosnuss. (→Endokarp; →Exokarp; →Perikarp).

Met (thai.) : Same, Nuss

Methi (ind.) : Die Samen von →Bockshornklee

Met Ma Muang (thai.) : →Cashewnuss

Mexikanische Erdkirsche : Verwandte der Kapstachelbeere; →Erdkirsche (Mexikanische -)

Mexikanischer Koriander : Südostasiatische Würzkräuter; →Koriander (Langer -)

Mi (viet.) : Chinesische gelbe Eiernudeln, werden für Suppen und pfannengerührte Gerichte verwendet. ☒ Vietnam. (→Nudeln)

Mi (chin.) : Ungekochter →Reis

Mi Fan (chin.) : Gedämpfter, gekochter →Reis

Mi Fen (chin.) : Getrocknete Reisfadennudeln, zum Braten oder Servieren in gehaltvoller Sauce. (→Fadennudeln; →Nudeln)

Mi Fun (chin.) : Hauchdünne →Nudeln aus Reismehl, als Suppeneinlage.

Mian (chin.) : →Nudeln aus Weizenmehl

Mian-Tiao (chin.) : →Nudeln

Mie (indon.) : →Nudeln

Mie Goreng (indon.) : Gebratene Nudeln; Gericht daraus mit Schweinefleisch, Garnelen, Weisskohl, Zwiebeln usw., mit Chilis, Knoblauch, Krabbenpaste, Sojasauce usw. gewürzt.

Miên (viet.) : Glas- oder Zellophannudeln aus Mungbohnenstärke, →Nudeln

Miesmuschel : (*Mytilus* spp.) Zweischalige Molluskengattung aus der Familie der Miesmuscheln (*Mytilidae*) sowie der Gruppe der Muscheln (*Bivalvia*). Die M. sitzt oder steht nicht mit ihrem Fuss auf dem gewählten Standort, sie heftet sich mit Byssusfäden an. Byssus ist eine breiartige Substanz, die in einer an der Fussbasis liegenden Drüse erzeugt wird. Zu Fäden versponnen, wirkt die Masse hornartig und widersteht auch starkem Zug. Will sich die M. festheften, so drückt sie ihre Fußspitze an den gewählten Untergrund. Dabei tritt ein klebriges Sekret aus, von dem mit dem Fuss eine Haftscheibe geformt wird. Mittels der Drüse wird dann

ein Byssusfaden nach dem anderen produziert und an die Scheibe geklebt. Da die M. für Umweltgifte besonders empfänglich sind - sie filtern bis zu 100 l Wasser am Tag -, züchtet man sie meist in kontrollierter Umgebung. Da sie sich ungeheuer stark vermehren - eine einzige M. kann zwei- bis dreimal im Jahr 5 - 12 Millionen Eier zur Befruchtung ins Wasser ablegen - gibt es bei der Aufzucht kaum Probleme. Ihr Fleisch ist zarter und ergiebiger, aber blasser als das natürlich wachsender M., die aber nur noch selten in den Verkauf gelangen. Innerhalb der *Mytilidae*-Familie unterscheidet man mehrere Gattungen und Arten, die weltweit verbreitet sind, doch in manchen Gebieten konzentriert vorkommen. Die Schale der bekanntesten Art, der Blauen Miesmuschel (*Mytilus edulis*), ist meist glatt, manchmal aber auch von konzentrischen Rippen überzogen; sie kommt im nördlichen Teil aller Ozeane vor. Vorwiegend an der Pazifikküste, vom südlichen Alaska an, ist *Mytilus californiensis* verbreitet; in Südostasien herrscht die 8 - 10 cm lange, leuchtendgrüne *Mytilus smaragdinus* vor. Daneben gibt es mehrere Arten der Gattung *Mytilus* und *Modiolus* sowie *Lithophaga* im Mittelmeergebiet, die hier nicht näher beschrieben werden. ☹ M. werden frisch - entweder in der Schale oder ausgezogen - sowie in Dosen verkauft. M. in der Schale müssen beim Einkauf noch leben, was daran zu erkennen ist, dass die Schalen geschlossen sind bzw. geöffnete Schalen sich bei Berührung langsam schliessen. Dosen-M. werden meist in Wasser, Öl, Tomaten oder Weisswein eingelegt oder auch geräuchert angeboten. M. sollten gründlich gewaschen und abgeburstet werden, da sie meist stark verschmutzt und versandet sind. Die an den Schalen hängenden Fäden müssen nicht entfernt werden und ergeben eine gute Würze für den M.sud. Geöffnete M., die sich bei Berührung nicht schliessen, sowie beschädigte M. sind ungeniessbar und müssen aussortiert werden. Ungewöhnlich schwere M. enthalten meist sehr viel Sand und sollten entweder ebenfalls aussortiert oder für mind. 1 Stunden in Salzwasser eingeweicht werden, wobei man 4 - 5 EL Salz auf 1 Liter Wasser rechnet. Nach dem Einweichen oder Abbürsten tritt manchmal der Schliessmuskel nach aussen, was darauf hindeutet, dass die M. nicht mehr lebt. Dies lässt sich überprüfen, indem man versucht, die zwei Schalenhälften gegeneinander zu verschieben. Sind sie beweglich, ist die Muschel tot und sollte weggeworfen werden. Lebende M. werden selten roh verwendet, sondern meistens in einem Weissweinsud gegart. Man kann sie aber auch sehr gut grillieren, schmoren, braten, marinieren, füllen, gratinieren oder auf Spiesschen gesteckt zubereiten. Sie eignen sich sehr gut als Vorspeise und sind eine beliebte Zutat in Suppen und Saucen, Salaten oder Eintöpfen. Ausserdem gehören sie unbedingt in die Paella und passen sehr gut zu Omeletten. M. aus der Dose werden häufig auch ohne weitere Zutaten warm oder kalt gegessen. Unter den vielen Zubereitungsarten für M. ist die wohl berühmteste à la marinière, bei der die M. in einem Sud aus trockenem Weisswein, Butter, Schalotten, Lorbeerblatt, Petersilie, Salz und Pfeffer gegart werden. Werden M. als Hauptgang serviert, rechnet man pro Person etwa 1 kg M. Werden die M. im Sud gedünstet, beträgt die Garzeit 3 - 5 Minuten bzw. so lange, bis die Schalen aufgehen. M., deren Schalen beim Kochen nicht aufgehen, sind ungeniessbar und müssen weggeworfen werden. In Südostasien wird die M. nach dem Kochen auch getrocknet und dann erst gebraten oder eingelegt. Die Thailänder lieben es, die getrockneten M. mit Zucker zu überziehen, bevor sie sie braten. * M. enthalten reichlich Vitamin B1 und B12, Nikotin- und Folsäure sowie viel Phosphor, Eisen und Zink. Zuchtmuscheln sind manchmal von dem im Seetang enthaltenen Gift Mytilotoxin kontaminiert, das die häufigste Ursache für eine Muschelvergiftung ist. ☒ In Küstengewässern aller Weltmeere in etwa 10 m Tiefe. (→Muscheln; →Weichtiere)

Mignons (frz.) : Tranchen vom Rinds- oder Kalbsfiletspitz.

Mii (thai.) : Nudeln

Mii Ga-Thi (thai.) : Reisnudeln mit Garnelen, Schweinefleisch und Kokosmilch. In Bangkok und der näheren Umgebung wird dieses Nudelgericht von Strassenhändlern angeboten. ☒ Thailand

Mii Grob (thai.) : Knusprig gebratene Reismehl-Fadennudeln mit einer Sauce aus Essig, Zucker, Salz, Tomatenmark und Knoblauch-Pickles sowie einer Garnitur aus Omelettenstreifen, Frühlingszwiebeln, Paprikaschoten, Schnittlauch, Tofu und Korianderblätter. ☒ Thailand

Mikado (jap.) : Übersetzung: „erlauchtes Tor“. M. war früher eine dichterisch umschriebene Bezeichnung für den japanischen Kaiser. Kulinarisch bedeutet M.: 1. Geflügelkraftbrühe mit Tomatenpüree, als Einlage Hühnerbrust- und Tomatenwürfel; 2. Kalbs- oder Geflügelschnitzel auf Reiskroketten mit Curry, dazu mit Sojakeimen gefüllte Torteletts; 3. Tournedos, Kalbsnüsschen o.ä. auf grillierten Tomatenhälften mit in Butter gedämpften Stachys und geschmolzenen Tomaten; 4. Holländische Sauce mit Mandarinsaft und -schalenstreifen; 5. Salat aus Austern, grünen oder roten Paprikaschoten und gekochtem Reis in Essig-Öl-Sauce mit Senf; 6. Salat aus Tomatenwürfeln, Stachys und Zwiebeln in Essig-Öl-Sauce mit gefüllten Oliven; 7. Torte aus Böden von Meringue- oder Wiener-Masse mit Rum-Buttercreme-Schnitten, mit gehackten, gerösteten Mandeln und Puderzucker bestreut.

Milch : Die von Nutztieren gewonnene M. zählt zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln, wobei weltweit am häufigsten Kuh-M. verwendet wird. Aus der M. von Büffeln, Eseln, Pferden, Rentieren, Yak (Grunzochse) und Zebu werden zwar lokal ebenfalls M. und M.erzeugnisse hergestellt, doch stammen nur 9 % der weltweit

konsumierten M. bzw. M.erzeugnisse von Büffeln Schafen und Ziegen. Unter M. versteht man, sofern keine nähere Spezifizierung erfolgt, stets Kuh-M. Während M. und Milchprodukte in Europa, Amerika und Australien zu den wichtigsten Nahrungsmitteln zählen, ist der Verbrauch in Asien weitaus niedriger, weil die Menschen dort häufig Schwierigkeiten haben, den in der Milch enthaltenen Milchzucker (Lactose) zu verdauen. Hingegen wird in Indien, Pakistan, Zentralasien sowie in den Steppengebieten Russlands und Asiens M. und M.produkte von Rindern, Schafen und Ziegen (→Ziegenmilch), aber auch von Yaks verwendet. ☉ M. gehört in vielen Ländern zu den Grundnahrungsmitteln. Sie ist ohne weitere Zutaten ein beliebtes Getränk, schmeckt aber auch mit Zusatz von pürierten Früchten und Beeren sehr gut. Sie bildet die Grundlage für Schokolade und viele Desserts. Warm wird sie in Suppen und Saucen verwendet. Ausserdem ergeben M. und Buttermilch zusammen mit anderen Zutaten eine vorzügliche Marinade für Fleisch, Wild und Innereien, indem sie zähes Fleisch zarter machen und den oftmals strengen Eigengeruch von Wild oder Innereien mildern. ✕ Milchzuckerunverträglichkeit wird durch einen Mangel an Lactase verursacht, einem Verdauungsenzym, das den Milchzucker in Glucose (Traubenzucker) und Galactose aufspaltet, die vom Darm aufgenommen werden können. Bei Menschen, denen diese Enzym fehlt, können innerhalb von zwei Stunden nach dem Genuss von M. verschiedene Beschwerden auftreten, darunter Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen, Schwindel und Krämpfe. Manche Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit können allerdings M. in kleinen Mengen zu sich nehmen, ohne dass es zu Beschwerden kommt. Ebenso treten diese selten beim Genuss von Joghurt, Käse, Butter (geklärte Butter = Ghee) oder Sahne auf, da der Milchzucker im Joghurt wie im Käse durch Fermentierung aufgespalten wird und Butter und Sahne nur wenig bis gar keinen Milchzucker enthalten. Das in der M. enthaltene Fett besteht mehrheitlich aus gesättigten Fettsäuren. Dazu enthält M. wertvolles Eiweiss, sowie alle essenziellen Aminosäuren. M. ist insbesondere reich an Lysin. Ausserdem ist M. eine gute Quelle für Lecithin. 97 % der in der M. enthaltenen Kohlenhydrate bestehen aus M.zucker, ein Disaccharid, das im Organismus von den Milchsäurebakterien in Traubenzucker (Glucose und Galactose) aufgespalten wird und nur in der Milch anzugreifen ist. M. enthält reichlich Kalzium, Phosphor und Kalium, sehr viel Magnesium und Zink, dagegen nur wenig Eisen sowie geringfügige Mengen Natrium. M. enthält ausserdem sehr viel Vitamin A und Vitamin B12 sowie viel Vitamin B2. (→Butter-M.; →Homogenisierte M.; →Kondens-M.; →Mager-M.; →Pasteurisierte M.; →Sterilisierte M.; →Trocken-M.; →Ultrahocherhitzung; →Voll-M.)

Milcheis : →Speiseeis

Milchferkel : →Spanferkel

Milchfisch : (*Chanos chanos*) Der M. hat eine heringsähnliche Gestalt mit spitz auslaufenden Flossen. Sein Maul besitzt keine Zähne. Er wird bis zu einem Meter lang und bevorzugt pflanzliche Nahrung, vorwiegend Plankton und Algen. Obwohl der M. das freie Wasser bewohnt, laicht er im flachen Gewässer in Küstennähe. Die Laichzeit fällt immer in die Zeit der Monsunwechsel. Ein Weibchen bringt bis zu neun Millionen Eier hervor. Es ist auf den Philippinen der am häufigsten verzehrte Fisch mit sehr vielen kleinen Gräten. ☒ Tropische Meere Südamerikas, Pazifischer und Indischer Ozean bis hin zur afrikanischen Küste. (→Fische; →Meeresfische)

Milchkalb : Höchstens 6 Wochen altes Kalb, das nur mit Milch oder Milchersatz aufgezogen wurde. (→Kalb)

Milchlamm : Mit Milch aufgezogenes, bis 4 - 6 Monate altes Lamm (→Schaf)

Milchlinge, Reizker : (*Lactarius*) Pilzgattung mit verschiedenen essbaren Arten. Es sind Pilze mit sprödem, vorwiegend aus rundlichen Zellen aufgebautem Fleisch, die verletzt einen Milchsaft ausscheiden. Zusammen mit den Täublingen (*Russula*) gehören sie zur Familie *Russulaceae*. Wegen ihrer meist splitternden Lamellen werden sie auch als Sprödblättler bezeichnet. Der ausgeschiedene Milchsaft kann sehr unterschiedliche, artcharakteristische Farben besitzen, ist aber in den meisten Fällen weisslich. Gelegentlich schlägt die Farbe auch an der Luft um. Bei zu alten oder ausgetrockneten M. kann die Flüssigkeit versiegen. Andere, nicht verwandte Gattungen (z.B. Helmlinge) können ebenfalls milchen.

Echter Reizker : (*Lactarius deliciosus*) 4 bis 10 cm breiter, fleisch- bis orangerötlicher Hut mit Vertiefung. Die austretende Milch ist lebhaft karottenrot. ☉ Ausgezeichneter Speisepilz; besonders zum Panieren und Braten geeignet. Der herbe Nebengeschmack vergeht beim Zubereiten.

Fichtenreizker : (*Lactarius deterrimus*) 4 bis 10 cm breiter, orangerötlich bis lachsfarbenen Hut. Die austretende Milch ist karottenrot, nach ca. 15 Minuten weinrot, nach Stunden grün. Das Fleisch ist weniger fest. ☉ Wegen der ausgeprägteren Bitterstoffe geschmacklich weniger gut als der Echte Reizker.

Mohrenkopf : (*Lactarius lignyotus*) 2 bis 6 cm breiter, dunkelbrauner bis schwarzbrauner Hut, mit Spitzbuckel. Die Lamellen sind auffallend weiss bis hell cremefarben, in starkem Kontrast zu Hut und Stiel ste-

hend. Der Stiel ist braunsamtig wie der Hut, an der Spitze typisch längsrundzellig. Die austretende Milch ist weiss. ☹ Ausgezeichneter und wohlschmeckender Speisepilz.
(→Täublinge; →Pilze)

Milchpulver : →Trockenmilch

Milchsäure : (*Hydroxypropansäure*) Lebensmittelzusatzstoff (Emulgatoren) E 472b. Organische pflanzliche Säure, bildet sich bei körperlicher Tätigkeit ebenfalls in den Muskeln usw., entsteht aber auch bei der Vergärung von Kohlenhydraten durch Bakterien, ist an der Erzeugung von Milchprodukten (Joghurt, Kefir, Sauermilch u.ä.) beteiligt, fördert die Verdauung. Konservieren mit M. gehört zu den ältesten Methoden, Lebensmittel haltbar zu machen. ✖ Sauermilchprodukte können auch Menschen essen, die normale Milch nicht vertragen. Milchsäures Gemüse enthält besonders viel Vitamin C und fördert die Verdauung. (→Zusatzstoffe)

Milchsäurebakterien : Anaerobe, grampositive, unbewegliche Bakterien, die aus Kohlenhydraten durch Milchsäuregärung Energie gewinnen; von wirtschaftlicher Bedeutung bei der Konservierung von Milch- und Pflanzenprodukten durch Milchsäure und beim Backen (Sauerteig). Sie gehören auch zur Darmflora des Menschen.

Milchschwein : →Spanferkel

Milchspeiseeis : →Speiseeis

Milchtier : Zur Milchgewinnung gehaltenes Haustier wie Kuh, Schaf, Ziege, andernorts auch Büffel, Esel, Pferd, Kamel, Rentier usw.

Milchzucker : (*Lactose*) Zuckerart, Verbindung von →Galaktose und →Traubenzucker (Glucose), in der Milch von Säugetieren vorhanden, aus der Molke gewonnen, nicht sehr süß, für Kindernahrung, Suppen, Saucen, Trockenprodukte usw. (→Lactose)

Milke : (schwdt.): Drüsenorgan (Thymus) von Kalb und Lamm; →Bries

Millet (engl.) : Hirse

Milz : In den Blutkreislauf eingeschaltetes, grösstes lymphat. Organ aus der Bauchhöhle von Schlachttieren (für Speisezwecke meist vom Rind verwendet). ☹ Wird in Würsten verarbeitet, oder aber geschabt als Suppeneinlage verwendet. (→Innereien)

Mimi, Ikan Mimi (indon.) : →Pfeilschwanzkrebs

Mineralstoffe : Anorganische Substanzen, die bei der Knochenbildung und der Umsetzung von Fett, Eiweiss und Kohlenhydraten eine wichtige Rolle spielen. Ausserdem sorgen sie dafür, dass die Muskeln und das Nervensystem funktionieren; sie sind jedoch wie Vitamine keine direkten Energielieferanten. Die 22 lebenswichtigen Substanzen dieser Gruppe werden in M. und Spurenelemente unterteilt - letztere sind Mineralstoffe, die der Organismus nur in Spuren benötigt. Die meisten Nahrungsmittel enthalten zwar nur geringfügige Mengen an M., diese sind in der Regel aber ausreichend. Eine Ausnahme bilden lediglich Eisen und Calcium, von denen der Körper relativ viel benötigt, häufig aber nicht in ausreichender Menge erhält. Zu den M. zählen u.a.:

Calcium : (*Ca*) Chemisches Element aus der 2. Hauptgruppe des Periodensystems (Erdalkalimetall). C. ist ein silberweiss glänzendes, sehr weiches Leichtmetall, das sehr reaktionsfreudig ist. Es wird heute meist durch therm. Reduktion von Kalk mit Aluminium gewonnen. Hauptvorkommen in Brunnenkresse, Champignons, Fruchtsäfte, Grünes Blattgemüse (Grünkohl u.a.), Hülsenfrüchte (Zuckerschoten u.a.), Milch(produkte), kalziumhaltige Mineralwasser, Sardinen und Sprotten, Schalentiere, Sesamsamen. Tagesbedarf: 800 – 1'200 mg. ✖ C. dient dem Körper des Menschen besonders dem Aufbau der Knochen und Zähne (der C.-Bestand beträgt etwa 1,5 % des Körpergewichts, es ist an der Erregung von Nerven und Muskeln, der Blutgerinnung und der Muskelkontraktion beteiligt. Hormone (Calcitonin, Parathormon) und Vitamin D regulieren den C.-Stoffwechsel. ✖ Mangelerscheinungen: Knochenentkalkung, Wachstumsstörungen (Rachitis), Parodontose, Übererregbarkeit, Krämpfe von Muskeln und Nerven, Knochen-schwund.

Chloride : (*Cl*) Die Salze von Chlor-Wasserstoff (Salzsäure). Hauptvorkommen: in Kochsalz, mit Salz konservierte zubereitete Lebensmittel, Pökelwaren, Fleisch- und Wurstwaren, gesalzener und geräucherter Fisch, Gewürze, Brot, Salzgebäck, Käse, Bananen usw. Tagesbedarf: 3 – 5 g. ✖ Wirkung: Gewebespannung, Säure-Basen-Gleichgewicht, Muskel-, Nervenfunktionen, Magensäure-, Salzsäurebildung. ✖

Mangelererscheinungen: Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl.

Kalium : (*K*) Hauptvorkommen in Fleisch, Gemüse (Spinat u.a.), Hülsenfrüchte (Bohnen), Kartoffeln, Nüsse, Obst (Ananas, Bananen, Kirschen, Johannisbeeren, Trauben), Pilze (Champignons, Pfifferlinge, Trüffel), Reis, Tomatensaft, Trockenobst (Aprikosen), Vollkornprodukte. Tagesbedarf 2 – 4 g. ✖ Wirkung: Entwässerung, Säure-Basen-Gleichgewicht, Herz-, Muskel-, Nervenfunktionen, Gewebespannung, Zelldruck, blutdrucksenkend. ✖ Mangelererscheinungen: Herz-, Muskelstörungen, Lähmungserscheinungen, Darmträgheit, Appetitlosigkeit.

Magnesium : (*Mg*) Hauptvorkommen in Algen, Bierhefe, Fisch, Fleisch- und Wurstwaren, Geflügel, Gemüse (Mais, Portulak, Spinat u.a.), Hülsenfrüchte (Sojabohnen), Kakao, Kartoffeln, Milch(produkte), magnesiumhaltige Mineralwasser, Nüsse, Obst (Bananen, Beeren), Getreide- und Vollkornprodukte, unpolierter Reis, Schwarztee. Tagesbedarf: 300 – 400 mg. ✖ M. ist Aktivator beim Zuckerabbau und Bestandteil von Enzymen. Die Erhöhung der M.-Konzentration im Blut setzt die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln herab und kann zur Lähmung führen. Wirkung: Eiweiss-, Fett-, Kohlenhydratstoffwechsel, Knochen-, Zahnaufbau, Muskel-, Nervenfunktionen, Vorbeugung gegen Herzinfarkt. ✖ Mangelererscheinungen: Stoffwechselstörungen, Krämpfe, Muskelzuckungen, Nervenstörungen, Konzentrationsschwäche.

Natrium : (*Na*) Hauptvorkommen in Kochsalz, mit Salz konservierte zubereitete Lebensmittel Pökelfleisch, Salzgebäck, Fleisch- und Gemüsebrühen, Fleisch- und Wurstwaren, gesalzener, geräucherter Fisch, Schal- und Krustentiere, Backpulver, Brot, Käse usw. Tagesbedarf: 630 mg. ✖ Wirkung: Regulation des Wasserhaushalts, Gewebespannung, Zelldruck, Muskel-, Nervenfunktionen. ✖ Mangelererscheinungen: Kreislaufschwäche, Nervenstörungen, Muskelkrämpfe, Übelkeit, Kopfschmerzen.

Phosphor : (*P*) Hauptvorkommen: fast alle Lebensmittel, insbesondere Bierhefe, Brot, Fisch, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Innereien, Käse, Nüsse, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Wurstwaren. Tagesbedarf: 800 – 900 mg. ✖ Wirkung: Energie-, Kraftspender, Knochen-, Zahn-, Zellbildung, Energiestoffwechsel. ✖ Mangelererscheinungen: Störung des Knochenaufbaus, Wachstumsstörungen.

Schwefel : (*S*) Hauptvorkommen: eiweisshaltige Lebensmittel, insbesondere Eier (Eigelb), Fisch, Fleisch(waren), Gemüse (Frühlingszwiebeln, Kohl, Knoblauch, Lauch, Schnittlauch, Zwiebeln u.a.), Hülsenfrüchte, Milch(produkte), Nüsse, Sojaprodukte. Tagesbedarf: bisher nicht festgesetzt. ✖ Wirkung: Energiestoffwechsel, Haut, Haare, Binde-, Stützgewebe, Entgiftungsprozesse. ✖ Mangelererscheinungen: Hautveränderungen.

(→Cholesterin; →Eiweissstoffe; →Fette; →Kohlenhydrate; →Spurenelemente; →Triglyzeride; →Vitamine)

Min Fa Gai (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpftes Hühnchen mit Schwimm(Aal)blase. ☒ China

Ming Xia Jiao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpfte und frittierte Teigtaschen, gefüllt mit frischen Garnelen und gehackten Wasserkastanien. ☒ China

Minigurke : →Gurke

Minimais : Babymais; →Mais

Minneola : (*Citrus tangerina* X *Citrus paradisi*, *Citrus paradisi* X *Citrus reticulata* syn. *C. deliciosa*) Sortenname einer Zitrushybride der Gattung Tangelo aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*), der relativ viel Kälte verträgt. M. zählen zu den „Easypeelern“, den Zitrusfrüchten aus Echter chinesischer Mandarine und japanischer Satsuma, die sich wesentlich besser schälen lassen als Orangen. Die Kreuzung aus Tangerine und Grapefrucht vereint die besten Eigenschaften beider Früchte: Ihre Schale löst sich so leicht wie bei einer Tangerine, ihr Fruchtfleisch ist fest und säuerlich-aromatisch wie das einer Grapefrucht. Die Früchte können bis zu 20 Kerne enthalten, je nachdem, ob für die Züchtung kernreiche oder kernlose Grapefruits verwendet wurden. ☉ Wie Orangen und/oder Klementinen. ☒ M. werden in allen Zitrusländern nördlich und südlich des Äquators angebaut. (→Tangelo)

Minutenreis : Geschliffener und polierter weisser →Reis.

Minze : (*Mentha* spp. var. *suaveolens*) Mehrjährige Duftpflanzengattung aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*), die je nach Sorte über 1 m hoch wächst. Winzige, rosarote, violette und weisse in langen Ähren stehende Blüten. M. gedeiht in gemässigten Zonen sehr üppig. Es gibt etwa 25 verschiedene Arten, von denen manche wie Äpfel duften, während andere eher an Zitrone erinnern. Die M. eignet sich bestens als Küchenkraut.

Ackerminze : (*Mentha arvensis*) Die Pflanze kommt wild vor und wird 15 - 30 cm hoch.

Edelminze : (*Mentha* X *gentilis*) Ihr Mentholaroma und erfrischender Geschmack werden für Raitas und Salate geschätzt.

Grüne Minze : (*Mentha spicata*) Stark minzig duftende grüne Blätter. Die Pflanze wird bis 90 cm hoch und dient v.a. als Küchengewürz. ☉ In Indien würzt frische Minze nicht nur Tees, sondern auch Hülsenfrüchte, Fleischgerichte und Süßigkeiten. Minze ist auch Grundlage für →Chutneys und Saucen.

Ingwerminze : (*Mentha gracilis*) Duftendes Minzaroma. Ideal für Salate, würzige Gerichte und Desserts.

Krause Minze : (*Mentha spicata* var. *crispata*) Auch Garten-M. oder Wald-M. genannt, hat glänzende, stark duftende graugrüne Blätter, die fast rund und ein wenig flaumig sind. Die Blüten sind violett.

Marokkanische Minze : (*Mentha spicata moroccan*) Marokkanische Art mit Minzaroma. Ideal für Salate, würzige Gerichte und Desserts.

Pfefferminze : (*Mentha X piperita*) Würzkraut mit grünen Stängeln und einem violetten Schimmer sowie mit lanzettförmigen Blättern, deren Äderung ebenfalls violett ist. An den Stängelspitzen wachsen kleine violette Blüten, P. hat das stärkste Aroma aller M.arten. Es ist eine Kreuzung zwischen Grüner Minze und Wasserminze, 1696 in Herfordshire, Grossbritannien, gezüchtet. Die Blätter und Stängel enthalten ein ätherisches Öl (Menthol). ☉ Als erfrischend kühlender Aromaträger vielseitig verwendbar, als Zugabe zu Fleisch, Gemüse, Saucen, Essig bis zu Obstsalaten, Desserts, Tees usw. ✖ P. verdankt ihren unverwechselbaren Geruch und ihre Heilkräfte dem Menthol, das im Mund einen frischen Geschmack zurücklässt. Diese Komponente fehlt der Krausen Minze. P. kann bis zu 92 % Menthol enthalten, dem grosse Heilkraft zugeschrieben wird. Es hilft bei Koliken, Gallenblasenbeschwerden und Krämpfen; ausserdem wirkt es antiseptisch, anregend, schleimlösend, magenberuhigend und abführend. Viele Salben, die gegen Muskelschmerzen helfen, enthalten ebenfalls Menthol. In grossen Mengen konsumiert kann M. Schlaflosigkeit bewirken; in kleiner Dosis jedoch fördert sie den Schlaf. Ausserdem wirkt P. appetitanregend und verdauungsfördernd. Für einen Tee nimmt man pro Tasse 1 TL getrocknete P.blätter, übergiesst sie mit kochendem Wasser und lässt die Mischung 10 Minuten ziehen.

Poleiminze : (*Mentha pulegium*) Die Pflanze kommt wild vor und wird 10 - 30 cm hoch.

Taschkentminze : (*Mentha spicata* var. *crispa tashkent*) Zentralasiatische Art mit Minzaroma. Ideal für Salate, würzige Gerichte und Desserts.

Vietnamesische Minze : Eigentlich Vietnamesischer Koriander; →Koriander (Vietnamesischer -). Die aus dem Englischen kommende Übersetzung ist grober botanischer Unfug. Die Pflanze ist überhaupt nicht mit der Minze verwandt.

Wasserminze : (*Mentha aquatica*) Die Pflanze kommt wild vor und wird 20 - 80 cm hoch.

☉ M. kann frisch oder getrocknet verwendet werden. Sie passt gut zu kalten und warmen Suppen, Saucen, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Wild, Fisch und Eiscreme. M. schmeckt ausgezeichnet in Verbindung mit Zitrone, sollte wegen ihres starken Aromas jedoch nicht mit anderen Würzmitteln gemischt werden. Salatdressings verleiht sie einen interessanten Geschmack. In der englischsprachigen Welt wird Lamm traditionellerweise mit M.sauce oder M.gelee serviert. Vietnamesische Frühlingsrollen sind in frische grüne M.blätter eingerollt. In der Küche Nordafrikas, des Nahen Ostens, Indiens und Südostasiens ist M. ein wesentlicher Bestandteil. Man verwendet sie dort in Currys, Chutneys, Sis Kebabs, Joghurts, Salaten, Saucen und Tee. Mit ätherischem M.öl werden Kaugummi, Schokolade, Liköre, Zahncremes, Arzneien und Zigaretten aromatisiert; man verwendet es auch in Kosmetika. Alle Minzeblüten haben ein liebliches, frisches Aroma. Sie passen besonders gut zu grünem Salat, Fruchtsalaten, frischen Erdbeeren und zu Schokoladenmousse, Schokoladenkuchen und Schokoladencreme. ✖ Helfen durch das ätherische Öl bei Erkältungen und Grippe. Zahnschmerzen werden durch Kauen der Blätter gelindert. Sie unterstützen die Verdauung, weshalb die Mintsauce zum Lammbraten gehört und eine Minzmarinade ideal für Schweinekoteletts vom Grill ist. ☒ Mittelmeerländer; wird weltweit kultiviert. (→Kräuter)

Mirabelle (frz.) : (*Prunus syriaca*) Baumsteinobst aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Kirschengrosse und orangegelbe Pflaumenart, leichtlöslicher Kern, festes, sehr zuckerreiches Fleisch. ☉ Zum Rohessen, Einmachen (mit Kern), Einlegen, als Kompott, auch zum Dörren, lässt sich in Zuckersirup bis 12 Monate tiefkühlen. Im ehemaligen Jugoslawien wird daraus der „Slibowitz“ hergestellt. ☒ Asien, wurde im 15. Jh. nach Frankreich eingeführt. (→Pflaume)

Mirepoix (frz.) : Geröstetes, in kleine Würfel geschnittenes Gemüse (→Röstgemüse), als Beigabe zu Suppen, Saucen, Braten etc. Benannt nach dem Koch des Herzogs von M., 1699-1757, Marschall und Gesandtem König Ludwigs XV. von Frankreich.

Mirin (jap.) : Süßlicher, 14prozentiger Reiswein. Er wird aus Reismaische und Reissirup hergestellt, mit Wasser verdünnt, und man nimmt ihn fast ausschliesslich zum Kochen. Die Herstellung ist recht aufwändig. Der bei uns bekanntere - eher trockene - Sake ist zwar ebenfalls Würzmittel, doch vor allem Getränk. (→Reiswein; →Weine)

Mise en place (frz.) : Darunter versteht man u.a. die Bereitstellung von Gerätschaften, das Bereitstellen, das Abwiegen und Portionieren sowie das Herrichten aller für ein bestimmtes Gericht notwendigen Lebensmittel, Würzen und sonstigen Zutaten, die für die spätere Zubereitung nach Rezeptvorgabe notwendig sind.

Für eine gute Küchenorganisation ist eine zweckmässige M. unerlässlich. Gilt sowohl für die Kalte, als auch die Warme Küche.

Miso (jap.) : Salzige oder süsse Paste aus fermentierten Sojabohnen, die in erster Linie zum Würzen verwendet wird. Die bei der Herstellung von M. angewendete Methode, die in Asien entwickelt wurde und in China schon seit über 2'500 Jahren, in Japan seit etwa 1'400 Jahren praktiziert wird, ist eine sehr komplexe Kunst und dem europäischen Verfahren der Käse- und Weinherstellung vergleichbar. M. wird die Sojapaste nur in Japan genannt, während die Chinesen sie als Chiang bezeichnen und die Vietnamesen sie Chao do nennen. Da M. aus sehr unterschiedlichen Zutaten besteht und auf verschiedene Weisen hergestellt wird, gibt es bezüglich Farbe, Geschmack und Konsistenz sehr grosse Unterschiede. Allein in Japan kennt man fast 50 verschiedene M.sorten, wobei die beliebteste, das Reis-M., derart gefragt ist, dass dort mit dem Wort M. immer Reis-M. gemeint ist. Bei der traditionellen M.herstellung werden die Sojabohnen mit Salz, einem Fermentiermittel (*Aspergillus oryzae*) und Reis oder Gerste kombiniert. Diese Mischung wird in mehreren Schritten langsam vergoren, was einige Monate, aber auch 3 Jahre dauern kann. Dieses M., das aus natürlichen Zutaten besteht - nur manchmal wird Äthylalkohol als Konservierungsstoff beigefügt - und auch nicht pasteurisiert wird, hat eine sehr weiche Konsistenz und schmeckt sehr aromatisch. „Schnelles“ M. wird dagegen innerhalb kurzer Zeit in kontrollierter Umgebung vergoren - hier dauert der Prozess mind. 3 Tage bis max. 3 Wochen - und anschliessend pasteurisiert, um die Mikroorganismen zu zerstören. Dadurch gehen jedoch viele Nährstoffe verloren und das Endprodukt ist ziemlich geschmacklos, farblos und fade. Ausserdem wird es schneller schlecht als natürliches M. und enthält zahlreiche Zusatzstoffe, darunter Bleichmittel, Farbstoffe und Natriumglutamat. Es hat jedoch eine feinere Struktur und schmeckt süsser als traditionell hergestelltes M. Je nach Herstellungsweise unterscheiden sich die vielen verschiedenen M.sorten in Farbe, Struktur, Geschmack und Nährwert, wobei generell gilt, dass dunkle M. lange vergoren wurden und sehr salzig schmecken, während helle M.sorten nur eine kurze Gärphase haben und wesentlich süsser schmecken. Ausserdem ist mit Gerste zubereitetes M. grundsätzlich dunkler als Reis-M., und die meisten M.sorten sind ziemlich feucht und weich. Viele werden ausserdem noch mit den verschiedenen Zutaten angereichert, z.B. mit Honig, Zucker, Wasser, Sake, Nüssen, Samen, Gemüse, Meeresfrüchten, Gewürzen oder Algen. Elfenbeingelbfarbiges M. (mit Reisferment) - Shiromiso - ist mild, beinahe süss und wird meist für Süssspeisen verwendet; rotes M. (mit Gerstenferment) - Akamiso - ist intensiver in Geschmack und Farbe und hat einen hohen Protein- und Salzgehalt; gelbes M. - Shinshumiso - ist vielseitig verwendbar, ist nicht süss und sehr salzig; und dunkels M. (mit Sojabohnenferment) - Hatchomiso - ist sehr kräftig und salzig. M. wird versiegelt in Beuteln oder lose in Plastikbehältern oder Gläsern angeboten. Beim Kauf von M. sollte man sich anhand des Etiketts vergewissern, dass es nicht pasteurisiert wurde oder irgendwelche Zusatzstoffe enthält. ☹ M. ist ein vorzügliches Würzmittel, das gleichzeitig den Nährwert vieler Gerichte erhöht. Es ist ein guter Ersatz für Salz und schmeckt in Suppen, Saucen, Brühe oder Vinaigrettes. Ausserdem kann man es zum Würzen von Getreideprodukten, Nudeln, gemischten Salaten, Gemüse, Tofu, Meeresfrüchten, Fleisch, Geflügel, Eiern, Pizzas, Pfannkuchen oder Marinaden verwenden. Helles süsses M. schmeckt am besten in Gemüsegerichten, Saucen, Pfannkuchen und Desserts. Für die meisten Japaner ist M.suppe Teil ihres Frühstücks, da sie sehr nahrhaft ist und zugleich anregend wirkt, jedoch nicht die negativen Nebeneffekte des Kaffees besitzt. ✖ Die Nährwerte von M. sind sehr unterschiedlich und hängen von den jeweiligen Zutaten und Zubereitungsarten ab. Soja-M. enthält reichlich Zink, viel Eisen, Vitamin B2 und Folsäure sowie etwas Vitamin B1 und B6, Kalzium und Ballaststoffe. Nicht pasteurisiertes M. ist sehr nahrhaft und enthält wie Joghurt und andere fermentierte Produkte Milchsäurebakterien (0,5 bis 1 %), Enzyme und Hefe sowie zahlreiche andere lebende Mikroorganismen, die sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gensundheit auswirken. Ausserdem werden die Nährstoffe von M., das im traditionellen Gärverfahren hergestellt wird, vom Organismus sehr gut aufgenommen und sind leicht verdaulich. M. enthält hochwertiges Eiweiss, da sich die Proteine der im M. enthaltenen Sojabohnen und Getreidekörner hervorragend ergänzen. Darüber hinaus wird durch den Gärprozess der Anteil der essenziellen Aminosäuren Methionin (aus der Sojabohne) und Lysin (aus dem Getreide) noch verstärkt. Die im M. enthaltenen Fette sind meistens ungesättigte Fette. Für die Japaner ist M. nicht nur ein vorzügliches Würzmittel, sondern dient auch der Gesundheitsvorsorge. Ebenso werden M. zahlreiche Heilkräfte nachgesagt: Es wirkt sich positiv auf den Verdauungstrakt aus (M.suppe und mit M. angereicherte Getränke sollen die durch Antibiotika geschädigte Darmflora wieder herstellen) und hilft bei der Ausscheidung von Giften. Ausserdem enthält es ein Alkaloid, das den Organismus vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen soll. ☒ China (wird seit über 2'500 Jahren hergestellt) - danach Japan (seit etwa 1'400 Jahren).

Misoshiru (jap.) : Fermentierte Sojabohnensuppe mit Seetang und Tofu-Quadern. ☒ Japan. (→Miso)

Mispel, Nespel : (*Mespilus germanica*) Orangefarbene kleine Kernfrucht eines dornigen bis 5 m hohen Baums oder Strauchs aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) mit breiter Krone. Derselben Gattung ist die Japanische Mispel oder →Loquat (*Eriobotrya japonica*). ☹ Schmeckt wie Aprikose und lässt sich überreif wie diese verarbeiten. Vor deren Verzehr wird die Schale abgezogen und das Fruchtfleisch zerkleinert. Kann roh als Obst gegessen werden und eignet sich für Desserts und gedünstet als Kuchenbelag wie Apfelmus; egekocht als Konfitüre, Gelee oder Saft. ✖ Leicht verdaulich, wirkt gegen Durchfall, ist antiseptisch und

harntreibend. Essreife M. enthalten Spuren von Alkohol. ☒ Kleinasien; verbreitet in den gemässigten Klimazonen aller Kontinente.

Mispel (Japanische -) : Orangegelbe Baumfrüchte; →Loquat

Mit (viet.) : Riesige, stammbürtige Baumfrucht; →Jackfrucht

Mitarashi Dango (jap.) : Japanisches Dessert; Tofukugeln

Mitsuba (jap.) : Dreiblättrige Petersilienart. Der Geschmack liegt zwischen europäischer Petersilie und Sellerie. Sie gibt vielen Suppen, gekochten Speisen oder auch Salaten eine herzhafte Note. (→Petersilie)

Mittelkornreis : →Reis

Mittelkrebse : (*Anomura*) Zu der Unterordnung der Panzer- oder Ritterkrebse (*Reptantia*) gehörende Gruppe von Zehnfüsser, die entsprechend ihrer Körperform den Übergang von den Langschwänzigen Bodenkrebse (→Krebse) zu den Kurzschwanzkrebse (→Krabben) bilden. Deutlich erkennbar ist das bei den →Furchenkrebse (*Galatheidae*), deren Schwanzfleisch meist als „Langostinos“ gehandelt wird, und dies jeweils mit einem Hinweis auf das Herkunftsland. Die Mitglieder der grossen →Steinkrabben-Familie (*Lithodidae*) sehen mit ihrem bauchwärts eingeschlagenen Hinterleib bereits mehr den Echten Krabben ähnlich, also den Kurzschwanzkrebse (*Brachyura*). Eine weitere Gruppe der *Anomura* sind die →Einsiedlerkrebse (*Paguridae*), die meist in leeren Schneckenhäusern leben und die als Wasser- wie auch als Landbewohner vorkommen. ☒ Weltweite Verbreitung. (→Krustentiere; →Panzerkrebse; →Zehnfüsser)

Mittelmeerleng : Aalförmiger Fisch aus der Familie der Dorsche; →Leng

Mixed grill (engl.) : Auf dem Grill, am Spiess, auch in der Pfanne gebratene verschiedene Sorten Fleisch (Kalb, Lamm, Rind usw.), Kalbsleber, -bries, -nieren, Würstchen, Speck (auch Geflügel) usw., meist mit grillierten Tomaten, anderen Gemüsen, Champignons, fritierten Kartoffeln usw. serviert. ☒ Grossbritannien

Mixed pickles (engl.) : Gemischtes Gepökelt; in Essig mit Gewürzen und Kräutern eingelegtes Mischgemüse (Blumenkohl, Cornichons, auch Maiskölbchen oder Paprika sowie evtl. Bohnen, Grüne Erbsen, Gurkenstücke, Karotten, Spargeln, Oliven, Pilze usw.), pikante Beilage zu verschiedenen Gerichten, Suppenfleisch, auch Raclette usw. ☒ Grossbritannien. (→Pickles)

Mi Yuk (kor.) : →Seetang

Mizu (jap.) : Wasser

Mizutaki (jap.) : Schmorgericht aus Hühnerfleisch, Bambussprossen, Chinakohl, Spinat, Tofu usw. ☒ Japan

Mjaso Po-Tatarski (russ.) : Tatarbeefsteak. Der Legenda nach wurde das Tatarbeefsteak - das bekannteste Gericht aus Kasachstan - von den sagemunwobenen berittenen Kriegeren der Tataren erfunden. Da sie unentwegt in den Krieg zogen und deshalb keine oder nur wenig Zeit hatten, sich Mahlzeiten zuzubereiten, ritten Sie das Fleisch für ihre Mahlzeiten unter dem Sattel weich, um es roh essen zu können. Tatarbeefsteak ist heute normalerweise der erste Gang oder eine Vorspeise. ☒ Zentralasien (Kasachstan)

Mo (jap.) : Essbare →Algen, Seetang

Mochi (jap.) : Auch →Kiri Mochi genannt, sind japanische Reiskuchen, die als Fertigprodukt in Spezialitätenläden zu kaufen sind. ☒ Japan

Mochi-Reis : Rundkornreis-Sorte aus Japan. (→Reis)

Mochigome (jap.) : Rundkornreis mit süsslichem Aroma, der fast 100% Stärke enthält. Er wird für die Zubereitung von Reiskuchen und Süssigkeiten verwendet. ☒ Japan. (→Reis)

Mock turtle (engl.) : Nachgemachte, unechte Schildkröte. Ragout aus Herz, Lunge vom Kalb und gemischten Fleischklössen; Suppe aus Fleischbrühe mit feinzerschnittenem Kalbskopffleisch und weiteren Zutaten (Gewürze, Schildkrötenkräuter, Zwiebeln, Pfeffer, Sherry oder Madeira usw.); beides auch in Dosen erhältlich, ersetzt die heute weltweit geschützte Schildkröte.

Moghlai Kabab (ind.) : Mit Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Safran und Zitronensaft gewürzte Lammhackwürstchen, am Spieß gebraten. ☒ N-Indien

Mohinga (birm.) : Birmanisches Nationalgericht aus Reisvermicelli in Fischsuppe mit Curry. Es ist eine komplette Mahlzeit. Wird mit einer Auswahl schmackhafter Beilagen serviert, wie Spalten hartgekochter Eiteneier, Limettenscheiben, geröstetem Knoblauch und Zwiebeln, Chilipulver in Erdnussöl oder Fischsauce, Küchlein aus Bohnen oder getrocknetem Fisch oder Garnelen, frischem Koriander, gerösteten und gemahlten Kichererbsen sowie gebrochenen und knusprig gebratenen Nudeln und Zwiebelscheiben. ☒ Myanmar

Mohn : (*Papaver*) Familie der Mohngewächse (*Papaveraceae*) mit rund 100 Arten in den gemässigten Gebieten der nördlichen Hemisphäre. Einjährige, Milchsaft führende Kräuter und Stauden mit kugeligen, eiförmigen oder länglichen Kapsel Früchten; z.T. Nutz- und Zierpflanzen. Die bekannteste Art ist:

Goldmohn, Eschscholtzia : (*Eschscholtzia californica*) Nach dem Naturforscher J.F. Eschscholtz (1793 – 1831) benanntes Mohngewächs mit einzeln stehenden, gelb bis orangegelben Blüten. ✖ Im Gegensatz zum Schlafmohn enthält Goldmohn kein Morphin und Codein. Alle oberirdischen Teile des G. (Stängel, Blätter, Blüten, Fruchtkapsel und Samen) enthalten Alkaloide mit krampfstillenden und beruhigenden Eigenschaften.

Schlafmohn : (*Papaver somniferum*) Die Pflanze erreicht eine Höhe von 70 - 120 cm und entwickelt grosse weisse oder rötlich violette Blüten, die am Grund dunkle Flecken haben. Aus deren Blüten gehen Kapseln mit winzigen graublauen (je nach Sorte auch weissen oder schwarzen) Samen hervor. Die unreifen Samen haben eine stark narkotisierende Wirkung, ebenso die unreifen Kapseln, aus deren milchigem Saft das Opium gewonnen wird und der auch die Grundlage für die Herstellung von Morphin und codeinhaltigen Medikamenten bildet. Opium war auch die Ursache des britisch-chinesischen Kolonialkrieges im 19. Jh., als die Ostindische Kompanie versuchte, in China einen Markt für den Absatz des indischen Opiums zu schaffen. Die reifen Samen verlieren jedoch die narkotisierende Wirkung vollständig und werden in erster Linie wegen ihres vorzüglichen hellgelben Öls und als Würze angebaut. Mohnsamen werden im Handel fertig abgepackt angeboten. Indische und europäische Mohnsamen unterscheiden sich vor allem in der Farbe. Beide sind klein und leicht, aber die indischen variieren von Elfenbein bis Beige, die europäische Art ist dunkelgrau. Es gibt auch eine tabakbraune türkische Art. Mohnsamen machen nicht „high“! ☹ Die graublauen (opiumfreien) Samen haben einen leichten Haselnussgeschmack, der durch Kochen noch verstärkt wird. Sie werden bei uns v.a. zum Würzen von Brot, Kuchen und Gebäck verwendet. In Indien werden weisse Samen verwendet, hauptsächlich zum Andicken und Binden von Saucen und für Gewürzmischungen (Curry) verwendet; kann keinesfalls durch schwarze oder blaue M.samen ersetzt werden, da diese völlig anders schmecken. Durch Kaltpressen der weissen, blauen oder schwarzen Samen wird ausserdem ein hervorragendes aromatisches Speiseöl gewonnen, das v.a. für Salatmarinaden verwendet wird. ✖ 1816 isolierte der deutsche Apotheker Friedrich W.A. Sertürner aus Schlafmohn Morphin. Schlafmohn-Öl wurde schon vor über 3'000 Jahren in Mesopotamien angewendet. Sertürner legte den Grundstein für die Alkaloid-Chemie und die Synthese hochwirksamer Schmerzmittel. Mohnsamen helfen bei Fieber, Entzündungen und Magenbeschwerden. Gemahlen und mit Honig vermischt, soll sie gegen Durchfall wirken. ☒ Vorder- und Zentralasien; wird heute v.a. in der Türkei, Russland, Indien, China und im Iran kultiviert.

Mohnöl : Aus weissem Mohn, kalt oder warm gepresst, zartgrün, fein-herber Geschmack. ☹ Für Salate, Gebäck, Süsswaren. (→Mohn;→Öle)

Möhre, Gelbe Rübe, Mohrrübe, (Speise-)Rübe : (*Daucus carota* var. *sativa*) Wurzelgemüse, aus der asiatischen Wild-Möhre entstandene Kulturform aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) mit fleischiger, zylindrischer Pfahlwurzel mit zwei- bis dreifach gefiederten Blättern und nestförmigen Fruchtdolden. Von der zweijährigen Pflanze, die aber als einjährige angebaut wird, gibt es mehr als 100 verschiedene Sorten, die in der Länge zwischen 5 und 90 cm und im Durchmesser zwischen 1 und 7 cm variieren. Ihre Farbpalette reicht von orange, weiss oder gelb bis zu rot, violett oder schwarz. ☹ Lassen sich auf unterschiedlichste Art zubereiten und werden sogar bei der Weinerzeugung verwendet. Roh isst man sie aus der Hand oder serviert sie als Vorspeise. Gekocht ergeben sie allein oder zusammen mit anderen Gemüsen eine vorzügliche Beilage. ✖ Rohe M. sind reich an Vitamin A und Kalium. Ausserdem enthalten sie Vitamin C, Vitamin B1 und B6, Folsäure und Magnesium. Gekochte M. sind ausgezeichnete Vitamin-A- und gute Kaliumlieferanten und enthalten Vitamin B6, Kupfer, Folsäure und Magnesium. Der M. wird eine Reihe von Heilkräften zugeschrieben. So soll sie darmreinigend, harntreibend und entkrampfend wirken, den Mineralstoffhaushalt ausgleichen, bei Durchfall und Anämie helfen und die Sehkraft erhalten. Kompressen mit rohen geriebenen M. können bei Verbrennungen Linderung verschaffen. M.saft hat eine besonders kräftigende Wirkung und ist sehr gut für die Leber. In grossen Mengen genossen, kann sich die Haut durch das in den M. enthaltene Carotin gelblich verfärben, was jedoch völlig harmlos ist. Für einen Aufguss, der harntreibend und appetitanregend wirkt und bei Koliken und Menstruationsbeschwerden hilft, nimmt man 1 TL M.-Samen je 1 Tasse Wasser, koch diese

kurz darin auf und lässt den Tee einige Minuten ziehen. ☒ Mittlerer Osten und Zentralasien; Haupterzeugungsländer sind China und USA, Polen, Japan, Frankreich und Grossbritannien.

Mohrenkopf : Speisepilz der Gattung →Milchlinge, Reizker

Möhrrübe : Gelbe Rübe; →Möhre

Mokka : Besonders starke, aromatische Sorte Kaffee, nach dem jemenitischen Hafen Al-Muha am Roten Meer, wo der Kaffee seinerzeit umgeschlagen wurde. (→Kaffee)

Mok Yi (chin.) : Schwarze Waldpilze; →Pilze (Chinesische -)

Molke : Die bei der Käse- und Quarkherstellung nach Abzug von Milchfett und Kasein zurückbleibende, klare, leicht grünlich schimmernde Flüssigkeit. Dabei bilden sich zwei Arten: Sauer- und Süssmolke. Erstere entwickelt sich beim Entstehen von Dickmilch und Quark. Werden der Milch bei der Käseproduktion Enzyme zugesetzt, bleibt Süssmolke übrig. ✖ M. ist nahezu fett- und cholesterinfrei und äusserst kalorienarm. M ist reich an hochwertigen Nährstoffen, darunter Milcheiweiss, Kalium, Natrium, Phosphor und Vitamin B2 und besitzt ein hoher Gehalt an Milchzucker. Dieser wird im Darm sehr langsam aufgespalten, wirkt leicht abführend und fördert die Aufnahme von Kalzium. Süssmolke enthält im Vergleich zu Vollmilch fast genauso viel Kalzium bei nur einem Drittel der Kalorien. Sauermolke dagegen ist für Kuren (Diäten, Schlankheitskuren) besonders geeignet, da sie mehr Milchsäure enthält. M. wirkt entschlackend und entwässernd, entlastet den Kreislauf, fördert die Verdauung und die Nieren- und Leberfunktion und ist gut für die Darmflora. M entgiftet und entsäuert. Dank dem hohen Eiweissgehalt verhindert M. den Abbau von Muskeleiweiss – ein unerwünschter Nebeneffekt bei vielen Schlankheitskuren. (→Käse; →Quark)

Mollusken : Wirbellose →Weichtiere

Molocheia (arab.) : (*Populus*) Schleimhaltige Blätter der Gemüsepappel aus der Familie der Weidengewächse (*Salicaceae*). ☉ Sie werden wie Spinat zubereitet oder als Suppe gekocht, auch in Dosen oder tiefgefroren im Handel. ☒ Asien, Afrika u.a.

Molukkenkrebs : Schwertschwänze; →Pfeilschwanzkrebs

Molybdän : Anorganisches chemisches Element (*Mo*), das der menschlichen Organismus im Gegensatz zu den Mineralstoffen nur in kleinsten Mengen (Spurenelement) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen lebenswichtig ist, jedoch keine Energie liefert. (→Mineralstoffe; →Spurenelemente)

Mombinpflaume : Tropischer und subtropischer Fruchtbaum aus der Familie der Sumachgewächse (*Anacardiaceae*)

Gelbe Mombinpflaume : (*Spondias mombin* - *S. lutea*) Ein bis 30 m grosser, ausladender Baum, der zu Trockenzeiten das Laub abwirft. Die zur Reife bis 50 cm langen, hängenden Fruchtstände tragen goldgelbe, ovale oder eiförmige Steinfrüchte von bis zu 4 x 3 cm Grösse. Schale ist dünn, fest, glatt und glänzend. Das vollreif sehr saftige, glasig-orange, bis 5 mm dicke Fruchtfleisch weist einen angenehmen, süßsauren, pflaumenähnlichen Geschmack auf. Der Stein ist eiförmig, bis 25 x 17 mm gross, längsrunzlig, cremeweiss und holzig. ☉ Junge Blätter des Baumes können als Gemüse zubereitet werden; vollreife Früchte werden aus der Hand als Obst gegessen, entkernt mit Zucker gekocht oder zu Marmelade verarbeitet. Aus dem Saft werden Erfrischungsgetränke hergestellt. Unreife Früchte werden mit Salz und Chili eingelegt. Auch die Kerne der Steine sind essbar. ✖ In grossen Mengen verzehrt, verursachen die Früchte Darmbeschwerden. Fruchtsaft ist harntreibend und fiebersenkend, Blattsud wird gegen Entzündung, Bauchschmerzen und Durchfall verabreicht. ☒ Mittel- und S-Amerika; heute auch S- und SO-Asien, v.a. Philippinen.

Rote Mombinpflaume : (*Spondias purpurea*) Ein in Trockenzeit laubabwerfender, ausladender, tief verzweigter Baum oder Strauch bis 10 m Wuchshöhe. Die Steinfrüchte sind eiförmig oder elliptisch, kurz gestielt, oft schwach längsgefurcht, bis 4,5 x 3,5 cm gross und 20 - 30 g schwer. Ihre glatte, glänzende, dünne, feste Schale wird zur Reife zunächst orange oder gelb, zuletzt kräftig rot oder violett. Das saftig-mehlige, etwas faserige, weiche Fruchtfleisch ist orangegelb bis gelb, bis 8 mm dick und von süßem oder saurem, aromatischem Geschmack, oft etwas adstringierend. Es haftet an einem ovalen, netzförmig runzeligen Stein von bis zu 3,5 x 2 cm Grösse, dessen harte, holzige, gelblichbraune Schale etwa 7 Längsnähte aufweist und bis zu 5 kleine Kerne umschliesst. ☉ Die eiweissreichen Blätter können jung als Gemüse zubereitet werden. Reife Früchte werden aus der Hand gegessen, mit Zucker gekocht, als Dessert serviert oder zu Gelee und Sirup verarbeitet. Saft dient zu Herstellung von Wein und Essig. Abgebrühte Früchte werden kandiert, unreife, grüne eingelegt als Pickles gegessen. ✖ In Mengen verzehrt, können die Fruch-

te Darmbeschwerden verursachen; reich an Vitaminen B und C. Rindensud hilft gegen Durchfall und Blähungen. ☒ Mittel- und S-Amerika, heute auch S- und SO-Asien, v.a. Philippinen.

Momofuku noodles (engl.) : Was heute in kaum einem asiatischen Haushalt fehlt, sind Instantnudeln. Sie waren die Erfindung des Japaners Momofuku Ando aus Osaka und sind inzwischen auf der ganzen Welt zum Verkaufsschlager geworden. Es gibt sie seit 1958, und ständig kommen neue Sorten auf den Markt. Man braucht nichts weiter zu tun, als kochendes Wasser dazuzugießen und sich einige Minuten zu gedulden. ☒ Asien

Monarde : Lippenblütler mit prachtvollen roten, weissen oder violetten Blüten; →Goldmelisse

Mönchspfeffer : (*Vitex*) Gattung der Eisenkrautgewächse (*Verbenae*) mit kleinen, weissen, gelblichen oder blauen Blüten und kleinen Steinfrüchten. Die Früchte des an Flussufern und Küsten des Mittelmeergebiets und Zentralasiens wachsenden Keuschlamms (*Vitex agnus-castus*) werden als Pfefferersatz verwendet. Angeblich dämpft die Frucht die Libido. Die Bezeichnung M. lässt hingegen aphrodisierende Eigenschaften vermuten. Dieser Widerspruch lässt sich dadurch erklären, dass die Pflanze ausgleichend auf den Hormonhaushalt wirkt, weshalb – je nach Disharmonie – jeder Name seine Gültigkeit hat. ✕ Anwendungsbereiche: Ausgleich des Hormonhaushalts; Linderung von PMS und Wechseljahresbeschwerden; Anregung der Milchbildung.

Mondamin : Markenartikel; →Maisstärke

Mondbohne : Hülsenfrucht; →Limabohne

Mongkut (thai.) : Tropische Baumfrucht; →Mangostane

Mongolentopf : Kochtopf in der Art eines Tischofens; →Feuertopf

Mongolischer Feuertopf : Kochtopf in der Art eines Tischofens über einem Wärmebehälter, in dessen Mitte ein Gefäss mit gewürzter Fleisch-, Hühnerbrühe samt Glasnudeln, Selleriewürfeln usw. warmgehalten wird. (→Feuertopf)

Monosaccharide (grch.) : Einfach gebaute Zucker, Grundbausteine der →Kohlenhydrate. M. sind meist süss schmeckende, farblose, kristalline, leicht wasserlösliche, stets optisch aktive Substanzen. Nach der Anzahl der Kohlenstoffatome unterscheidet man Triosen, Tetrosen, Pentosen, Hexosen und Heptosen sowie Aldosen und Ketosen nach Vorhandensein einer Aldehyd- bzw. Ketogruppe. M. bilden meist intramolekulare, fünf- oder sechsgliedrige zykl. Halbacetale (sog. Furanosen bzw. Pyranosen). Durch Zusammenschluss von zwei oder mehr M. entstehen Disaccharide und Polysaccharide. (→Einfachzucker)

Montieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *monter* (aufarbeiten). Eine Sauce oder Suppe mit kalter Butter aufschlagen.

Moo (thai.) : Schweinefleisch

Moong Dal (ind.) : Halbe gelbe Mung(o)bohne auch Mung(o)linsen; →Mungbohne

Moongphali (ind.) : Hülsenfrucht; →Erdnuss

Moorhuhn, Moorschneehuhn : Wildgeflügel; →Schneehühner

Moosbeere : (*Vaccinium macrocarpon* - *Vaccinium microcarpum* - *Vaccinium oxycoccos*) Kleinere Verwandte der →Preiselbeere und der →Heidelbeere aus der Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*). Frucht eines aus Nordamerika stammenden Gehölzes, mit etwas grösseren Früchten als die Preiselbeere (jedoch weniger schmackhaft) (*Vaccinium macrocarpon*) resp. winzigen Früchten (*Vaccinium microcarpum*). *Vaccinium oxycoccos* ist die europäische Art und hat kleinere rote, säuerliche Beeren. Die roten kleinen Blüten hängen an fadenförmigen Stielen, sie erscheinen von Mai bis in den August hinein. Auch die spitzbeerige Frucht ist rot und wird bis zu 1 cm Durchmesser gross. Der Stängel ist kriechend, die Laubblätter haben eine schmale eiförmige Form, sind derb ledrig und an ihrer Oberseite glänzend. Die M. ist ein typischer Moorbewohner und benötigt daher sauren, torigen Boden. ☹ Aus der M. wurde früher Kompott hergestellt. Da die Beeren aber so klein sind und das Sammeln recht mühsam, hat die Beere als Wildfrucht an Bedeutung verloren. ✕ Die M. wird medizinisch nicht genutzt, enthält allerdings Vitamin C.

Morchelbecherling, Aderiger Becherling : (*Disciotis venosa*) Mit der Gattung der Morcheln eng verwandter Speisepilz aus der Familie *Morchellaceae* mit 5 – 15 cm breitem, schüssel- bis flach-tellerförmigem, an der Anwachsstelle kurz stielartig zusammengezogenem Hut. Innenseite (Fruchtschicht) mit hellen oder dunklen Brauntönen, Oberfläche typisch faltig bis geadert. Aussenseite stets heller, fein- bis grobkleilig. Geruch nach Chlor. ☹ Guter Speisepilz, dessen stechender Geruch bei der Zubereitung verschwindet. (→Pilze)

Morcheln : (*Morchella*) Schlauchpilzgattung von relativ seltenen und darum sehr teuren Frühlingspilze aus der Familie *Morchellaceae*. M. besitzen einen kugeligen (Speise-M.), spitzkegelförmigen (Spitz-M.) oder käppchenartigen auf einem längeren Stiel sitzenden (Käppchen-M.) Hut, der durch eine Vielzahl von gewundenen Rippen in meist rundliche Kammern unterteilt ist und dadurch ein poröses, wabenartiges Aussehen bekommt. Der Hut hat eine Länge von 2 bis 12 cm und ist gelblich, weisslich, ockerfarben oder braun. Er sitzt auf einem relativ dicken Stiel von gleicher Farbe und Länge. Das zarte Fleisch der etwa 20 verschiedenen M.arten schmeckt sehr aromatisch. Am begehrtesten sind die M.arten mit den dunkleren Hüten. M. wachsen v.a. in gemässigten Klimazonen und gehören zu den leicht und sicher bestimmbaren Wildpilzen. Die Kultivierung von Morcheln ist zwar möglich, doch werden sie nur selten für den Handel gezüchtet. Es ist der edelste und teuerste Speisepilz (ausg. Trüffel) und kommt in zwei bis drei Arten auf den Markt, als Spitz-M. (*Morchella conica* syn. *M. elata*, *M. deliciosa*), als Rund- oder Speise-M. (*Morchella esculenta* syn. *M. rotunda* - *M. vulgaris*) sowie als Käppchen- oder Halbfreie M. (*Morchella gigas* syn. *Mitrophora semilibera*). Alle drei besitzen ein sehr feines Aroma und ein würziger Geschmack. M. sind schwer zu säubern, da sich in ihren gewundenen Hüten meist viel Sand, Erde und kleine Insekten ansammeln. Am besten werden die Pilze mehrmals zügig, aber vorsichtig unter fliessendem Wasser abgespült und - bei sehr verschmutzten Pilzen - die Kammern der Hüte mit einer kleinen Bürste gesäubert. Man sollte die Morcheln jedoch nicht im Wasser liegen lassen, da sie sonst schnell ihr Aroma verlieren. Nach dem Waschen werden die Pilze mit Küchenpapier trockengetupft. Getrocknete Morcheln werden 20 - 25 Minuten in lauwarmem Wasser eingeweicht, wobei man das Wasser zwischendurch einmal erneuern sollte. ☹ Da rohe M. zu Magenreizungen führen können, sollten sie nur gegart verzehrt werden. M. werden oft mit Sahne zubereitet, die das Aroma der Pilze besonders gut unterstreicht. Als Zutat in einer Sauce passen sie hervorragend zu Fleisch, Geflügel, Wild oder Fisch wie auch zu Reis, Nudeln und Eiern. Sie schmecken aber auch in Suppen und Eintöpfen oder mit einer Füllung. ✖ M enthalten viel Kalium. Alle Morchelarten sind in rohem oder ungenügend gegartem Zustand giftig. Die in den Morcheln enthaltenen Giftstoffe verschwinden beim Garen oder beim Trocknen. ☒ Gemässigte Klimazonen in Laub- und Mischwäldern; Hauptexportländer sind China, Indien, Pakistan. (→Pilze)

Morcon (phil.) : Gefüllte Rindfleischroulade. ☒ Philippinen

Morel (engl.) : Qualitätsspeisepilz; →Morcheln

Morille (frz.) : Qualitätsspeisepilz; →Morcheln

Morille conique (frz.) : Spitzmorchel mit konischem Stiel; →Morcheln

Morille ronde (frz.) : Speisemorchel mit kugeligem oder verlängertem Hut; →Morcheln

Morinda, Noni : (*Morinda citrifolia*) Kleiner, tief verzweigter, immergrüner Baum oder Strauch aus der Familie der Krapp- und Rötengewächse (*Rubiaceae*) bis zu 8 m Höhe mit vierkantigen Ästen. Der Baum trägt ovale oder eiförmige, meist nicht ebenmässig entwickelte und bis 15 cm grosse Früchte. Ihre dünne, zur Reife blassgrüne oder glasig-weiße Schale ist unregelmässig gefeldert; jedes Feld geht auf eine Einzelblüte zurück (Fruchtverband) und trägt als grossen, bräunlichen Nabel den vergrösserten Ring des Blütenkelches. Auch im Inneren bleiben die verwachsenen Einzel Früchte erkennbar, die jeweils einen glänzend braunen, harten, verflacht-eiförmigen, etwa 8 x 4 mm grossen Samen ausbilden. Die Samen sind von einer dünnen, glasigen Haut umgeben und in wässrig-weiche, glasig-weiße, zur Vollreife unangenehm käsige stinkende Pulpe eingebettet. ☹ Junge Früchte werden in Asien roh gegessen, sind aber wenig schmackhaft. Häufig wird die Frucht zu Saft gepresst und getrunken. Hauptsächlich wird das Gehölz als Färbe-, Heil- und Zierpflanze angebaut. ✖ Fruchtsaft soll antibakteriell, schmerzlindernd, entgiftend, entzündungshemmend, abführend, blutdrucksenkend und psychisch beruhigend sein. Eine besondere Bedeutung wird dabei dem Inhaltsstoff Proxeronin zugeschrieben, aus dem der menschliche Organismus das körpereigene Enzym Xeronin produziert. Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion wird vom Verzehr des Saftes abgeraten, da sein hoher Kaliumgehalt zu ernststen Störungen und Nebenwirkungen führen kann. Blätter sind ein wirksames, äusserlich anzuwendendes Schmerzmittel. ☒ Südsee sowie S- und SO-Asien; wird weltweit in tropischen Gebieten kultiviert.

Moritsuke (jap.) : Es gibt fünf Möglichkeiten – „moritsuke“ -, ein Gericht zu arrangieren: Am gebräuchlichsten ist „yamamori“, die geordnete Anhäufung, dazu gibt es noch „sugimori“, stehend; „hiramori“, flach; „ayamori“, gewoben; „yosemori“, aufgereiht. Ein Fisch mit ebenfalls geraden Linien wird nie auf einem mit eben-

falls geraden Linien verzierten Teller auf den Tisch gebracht – auch hier gelten die Regeln der Gegensätzlichkeit und Komplementierung. So verhält es sich ausserdem mit der Konsistenz der einzelnen Speisen: Zu etwas Weichem gehört etwas Gebratenes, zu etwas Mehligem etwas Frittiertes. Schliesslich werden in keiner anderen Küche die Jahreszeiten so streng beachtet wie in der japanischen.

Moro : →Atlantischer Tiefseedorsch; →Tiefseedorsche

Moschuskürbis : (*Cucurbita moschata*) Meist einjährig angebautes, kriechendes Kraut aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit 5kantigen Sprossen, die mehr als 10m Länge erreichen und verzweigte Ranken tragen. Die Pflanze besitzt in Form und Grösse sehr vielgestaltige, meist breitrundliche bis eiförmige oder lang-elliptische, oft stumpf gerippte Beerenfrüchte von bis zu 20 kg Gewicht. Ihre Aussenschale ist von grauer, grüner, gelber, bläulicher oder rötlicher Grundfarbe und meist beige und dunkelgrün gefleckt oder gestreift, dadurch in der Regel bunt. Im Unterschied zu anderen Kürbisarten ist die Schale weich und der harte, (fünf-)kantige und gefurchte Fruchtsiel am Fruchtsansatz zu einer breiten Scheibe erweitert. Das weiche, faserige, süssliche, nach Moschus riechende Fruchtfleisch ist dottergelb und stark karotinhaltig. In der grossen zentralen Fruchthöhle finden sich zahlreiche weisse oder braune, stumpf gezähnte, flache Samen von 13 - 20 x 7 - 12 mm Grösse. ☹ Das Fleisch unreifer und reifer Früchte wird gedünstet oder gebacken als Gemüse verzehrt, in Suppen und Currys gekocht oder als Püree gegessen; süss oder süßsauer eingelegt serviert man es als Kompott oder Pickles. Junge Blätter können als Gemüse verwendet werden, auch die Samenkerne sind geniessbar. ☒ Mexiko, wird in den Tropen und Subtropen weltweit angebaut, haupts. SO-Asien. (→Kürbis; →Riesenkürbis; →Winterkürbis)

Moschuslimette : Exotische Zitrusfrucht; →Calamansi

Mottenbohne : Aus dem indischen Subkontinent stammende Hülsenfrucht; →Mattenbohne

Moule (frz.) : →Miesmuschel

Mousse (frz.) : Lockere, feine Schaumspeise aus farciertem Krebsfleisch, Fisch, Fleisch oder Geflügel und Gelee sowie je nach Rezept mit Velouté durchsetzt; auch Fruchtmarmelade mit Rahm (Sahne) und Eiern sowie weiteren Zutaten wie Schokolade, Vanille. Diese luftige Masse wird vorwiegend in chemisierte halbrunde oder becherförmige Formen eingefüllt und gestürzt.

Mousseline (frz.) : (1) Von der Mousse mit dem Löffel oval abgestochenes Klösschen, das auf Brotscheiben, Apfelscheiben oder Gurkenrondellen abgesetzt und nach Belieben mit einer Chaudfroid-Sauce nappiert wird. (2) Leichter, feinfädiger Stoff (Siebtuch).

Muc Don Thit (viet.) : Gefüllter Kalmar aus Schweinefleisch, Shiitake-Pilzen und Goldnadeln. ☒ Vietnam

Mu-Err (chin.) : Ostasiatischer Speisepilz, auch Chinesische Morchel genannt; →Judasohr

Mughalai (ind.) : Nach mogulischer Art zubereitete Speisen. ☒ Indien

Mughal Garam Masala (ind.) : Gewürzmischung für mogulische Gerichte.

Mugicha (jap.) : Gerösteter Gerstentee. Wird im Sommer als Erfrischungsgetränk kalt getrunken. ☒ Japan

Mullagatanni (ind.) : Suppe; →Mulligatawny soup.

Müllerinnenart : Fisch in Mehl gewendet und in Butter gebraten, auf französisch *à la meunière*.

Mulligatawny soup (engl.) : Berühmte anglo-indische dicke Currysuppe aus Huhn und/oder Poularde, auch mit (Reis-)Mehl, Butter oder Ghee, Kokosmilch, Sahne, Joghurt oder Quark mit Suppengrün, Zwiebeln, Pistazienkernen usw., auch mit gekochtem Reis, Zitronensaft und viel Currypulver, manche Varianten. ☒ S-Indien und Grossbritannien. ☒ Indien

Mundtasche : Teigtasche; →Maultasche

Mundu : (*Garcinia xanthochymus* syn. *G. tinctoria*) Bis 13 m hoher, oft bis zum Grund verzweigter, immergrüner Baum oder Strauch aus der Familie der Hartheugewächse (*Hypericaceae*) mit weit ausladenden, teilweise hängenden, kahlen Ästen. Der Baum trägt schieferrundliche Beerenfrüchte, die in einen gebogenen, ke-

gelförmigen Schnabel ausgezogen sind und mit einem kleinen Kranz aus 5 gespreizten Griffeln enden; sie werden bis 9 x 8 cm gross. Am Grund der Frucht bleiben die 5 halbrunden, sich überlappenden, vergrösserten Kelchblätter erhalten. Die derbe, glänzende, glatte Schale der Beere ist zur Reife gelb. Das saftige, weiche Fruchtfleisch ist kräftig orange-gelb bis schwefelgelb und hat einen angenehmen, aromatisch-sauren, zitronenähnlichen Geschmack. Die Beeren enthalten 1 - 5 braune, harte, verflacht-bohnenförmige Samen, die in stumpfen, gebogenen Spitzchen enden und bis 3,5 x 2 cm gross sind. ☺ Das schmackhafte, Vitamin-C-reiche Fruchtfleisch wird mit Zucker bestreut roh gegessen oder zu Marmelade, Gelee und Saft verarbeitet. Es dient ausserdem als Ersatz für Tamarinde zum Säuern und Würzen von Speisen. ☒ Die beschriebene Art wird in Indien, auf Sri Lanka und vereinzelt in SO-Asien angebaut.

Mungbohne, Jerusalem-Bohne : (*Vigna radiata* var. *radiata* syn. *Vigna aurea* syn. *Vigna radiatus*) Aufrecht oder windende einjährige Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) von 30 - 120 cm Grösse; Stängel und Blätter tragen lange, abstehende, raue Haare. Sie ist mit der Urbohne sehr eng verwandt und wird deshalb häufig mit ihr verwechselt. Man kennt mehr als 200 Sorten. Die geneigten oder hängenden, grünen, grauen oder braunen Hülsen der M. tragen abstehende, rötliche, raue Haare; sie sind kaum verflacht und messen 4 - 10 x 0,4 - 0,7 cm. Die Hülsen enthalten jeweils 6 - 15 olivgrüne, selten gelbe oder schwärzliche, rundliche oder unregelmässig tonnenförmige Samen von bis zu 5 mm Grösse mit weissem, strichförmigem oder ovalem, schmal schwarz umrandetem Hilum. Ganze M. sind klein, oval und oliv. Halbiert sind sie klein, flach und gelb. Ganze Bohnen haben ein stärkeres Aroma als gespaltene – und viel Biss. Die gelben, halbierten M. müssen nicht eingeweicht werden, da sie schnell gar und leicht verdaulich sind. Die ganzen und die gespaltenen Bohnen unterscheiden sich deutlich und können in einem Rezept nur selten ausgetauscht werden. ☺ Junge Hülsen und Samen (ganze M. muss man 1 Stunde einweichen) werden gekocht (Garzeit 45 – 60 Minuten) als Gemüse oder in Suppen gegessen. In der indischen, als auch in der chinesischen Küche bereitet man Keimlinge, die würzig-nussig schmecken, als Salat und Gemüse zu (oft fälschlicherweise als Sojabohnen-Keime gehandelt). Getrocknete Samen werden auch zu Mehl gemahlen, aus dem in Indien ein gewürztes Fladenbrot gebacken wird; aus dessen Mehl werden in China und SO-Asien die sog. Glasnudeln hergestellt. ✖ M. sind reich an Folsäure und liefern viel Kalium und Magnesium. Ausserdem enthalten sie Vitamin B1, Pantothensäure, Eisen, Phosphor, Zink und Kupfer sowie sehr viele Ballaststoffe. Ein Absud wirkt gegen Durchfall und, zusammen mit Süssholzwurzel, bei Vergiftungen. Sprossen - als Salat oder Suppe - lindert den „Kater“ nach übermässigem Alkoholgenuß. ☒ Indien und Pakistan; wird v.a. im tropischen und subtropischen Asien angebaut. (→Urbohne)

Mungbohnen sprossen : Keimlinge der →Mungbohne, den Sojasprossen gleichwertig, roh als Salat, gekocht als Gemüse. ✖ Beim Keimen verdoppelt sich der Gehalt an Vitamin B1 täglich bis zum vierten Tag. Der Keimling enthält etwa 35% Eiweiss.

Muop (viet.) : Gemüsepflanze; →Flügelgurke

Muränen : (*Muraenidae*) Familie von schlangenförmigen Meeresfischen ohne Brustflossen, wodurch sie sich eindeutig von den Aalen unterscheiden. Sie haben kleine, runde Kiemenöffnungen und kräftige, spitze Zähne. ☺ Fett, aber sehr schmackhaftes, grätenloses Fleisch. ✖ Kann je nach Jahreszeit leicht giftig sein.

Murgh(i) (ind.) : Huhn, Geflügel

Murgh(i) Makhani (ind.) : →Tandoori-Chicken in Butter- Tomatensauce. ☒ Indien

Murtaba (mal.) : Papierdünne Crêpes, die man durch Streichen und Ziehen eines geölten Teigballens auf einer heissen Platte herstellt. Gefüllt mit schmackhaftem Curry und mit Röstzwiebeln bestreut (und auch mit Rührei bedeckt) werden sie zu einem viereckigen Päckchen gefaltet und dann knusprig gebraten. Das Ganze wird dann in vier Teile geschnitten und mit der Hand gegessen. ☒ Malaysia

Muscheln : (*Bivalvia*) Mit ihren etwa 8'000 Arten sind Muscheln die zweitgrösste Gruppe innerhalb der Weichtiere (*Mollusca*). Ihr Gehäuse besteht aus zwei Schalen oder Klappen, die am Rücken durch ein Schlossband miteinander verbunden sind. In geschlossenem Zustand bergen die Schalen den Körper der M. vollständig. An einer Seite befindet sich zusätzlich ein Schloss, ähnlich einem Scharnier, mit Gruben und Zähnen an beiden Schalen, die genau ineinandergreifen. Das Schliessen der Schalenhälften bewirkt ein Schliessmuskel. M. sind in der Regel recht unbeweglich. Mit ihren Kiemen filtern sie das Wasser, besorgen damit gleichzeitig die Atmung und nehmen Nahrung auf. Die meisten bewegen sich mit ihrem Fuss fort, indem sie ihn so weit wie möglich nach vorn strecken, am Untergrund verankern und sich selbst dann langsam nachziehen. Doch gibt es auch festsitzende Arten, die sich überhaupt nicht fortbewegen können, wie etwa Mies-M. und Austern. Die Mies-M. z.B. verankern sich mit Haffäden (Byssusfäden) am Untergrund. Dann gibt es noch Arten, die sich in Torf, Holz oder Gestein graben oder bohren. Einige wenige M.arten können al-

lerdings auch schwimmen, wie die Kamm-M. Zu der Ordnung der M. gehören folgende Familien: →Archen-M. (*Arcidae*); →Austern (*Ostreidae*, *Pteriidae*, *Malleidae*); Felsbohrer (*Hiattellidae*); →Herz-M. (*Cardidae*); →Kamm-M. (*Pectinidae*); Klaff-M. (*Myidae*); →Mies-M. (*Mytilidae*); Pfeffer-M. (*Scrobiculariidae*); →Riesen-M. (*Tridacnidae*); Sägezähnen, Dreiecks- oder Koffer-M. (*Donacidae*); Samt-M. (*Glycymeridae*); →Scheiden-M. (*Solenidae*); Steck-M. (*Pinnidae*); →Trog-M. (*Mactridae*, *Mesodesmatidae*); →Venus-M. (*Veneridae*). ✖ Rohe M. müssen immer geschlossen sein. Beim Kochen müssen sich die M. öffnen. Tun sie's nicht, sind sie ungeniessbar. M. müssen unbedingt frisch verzehrt werden. Ist die Frische nicht gewährleistet, dann lieber nicht essen! (→Weichtiere)

Muschelpilz : Speisepilz; →Austernpilz

Muskatblüte : Samenmantel (Mazis) der →Muskatnuss

Muskatnuss : (*Myristica fragrans*) Samen des immergrünen M.baums aus der Familie der Muskatnussgewächse (*Myristicaceae*). Tief und ausladend beasteter Baum von bis zu 10 (- 20) m Höhe; seine länglichen dunkelgrünen Blätter sind etwa 10 cm gross. Die an Aprikosen erinnernden Früchte sind goldgelb mit roten Spreukeln. Wenn sie reif sind, springen sie auf und geben einen braunen Kern frei - die M. Sie ist 2 - 3 cm lang und wird von einer hellroten Membran, dem Samenmantel, umhüllt - der M.blüte. Die M.blüte, die nach dem Trocknen dunkelorange wird, hat ein sehr viel feineres Aroma als die M. Während die M. sehr würzig riecht, erinnert der Duft der M.blüte an Zimt und Pfeffer. M erhält man als ganze ovale Nüsse, oder gemahlen. M.blüte wird in Streifen, grob gemahlen oder als Pulver verkauft. ☹ M. wird zum Würzen süsser und salziger Speisen verwendet. Ihr Aroma passt gut zu Kartoffeln, Eiern und Käse, aber auch zu Kuchen, Puddings, Pasteten, Kompotts, Kohl, Spinat, Saucen, Zwiebelsuppe, Weinbergschnecken, Fleisch und Marinaden. Sie gehört in Liköre, Punsch, Glühwein und zahlreiche andere Getränke. M. verträgt sich auch hervorragend mit Milchprodukten. Sie sollte jedoch möglichst nicht mit anderen duftenden Gewürzen kombiniert werden. Ist in der indischen und indonesischen Küche sehr populär. M.blüte verwendet man zum Würzen von Gebäck und kalten Braten sowie für Würzmischungen. Man nimmt sie auch anstelle von M., etwa für Omeletten, Béchamelsauce und Kartoffelbrei. Sie sollte gleich zu Beginn des Garprozesses zugefügt werden. M.-blüte (Mazis) wird in Asien kandiert als Süssigkeit gegessen und lässt sich zur Herstellung von Gelee verwenden. Same und Samenmantel sind reich an fetten und ätherischen Ölen sowie Harzen, die in der Lebensmittel-, Pharma- und Kosmetikindustrie eingesetzt werden. ✖ M. ist verdauungsfördernd und hilft bei Blähungen. Sie enthält Myristinsäure, eine narkotische Substanz mit euphorisierender Wirkung. Im weiteren hilf M. bei Kreislaufbeschwerden und niederem Blutdruck und gilt als aphrodisisch. M. wird auch gegen Bronchialkrankheiten, Rheuma eingesetzt. Überdosen sind toxisch und rufen Krämpfe hervor und führen zu Kopf- und Magenschmerzen. Ausserdem kann sie schläfrig machen und Halluzinationen und Euphorie hervorrufen. Übermässiger Genuss kann sogar tödlich sein. ☒ Molukken; Samen wurden bereits im Mittelalter von arabischen Händlern nach Europa exportiert, angebaut durch die Holländer in Indonesien (Monopol bis 1753). Heute in Kultur hauptsächlich in Indonesien, Malaysia, Indien (Kerala) und Sri Lanka.

Muskat-Trüffel, Wintertrüffel, Wilder Trüffel : Warzige, rotbraune bis schwarze Trüffelart; →Trüffeln

Muskellunge : Süsswasserfisch; →Hechte

Mussaman (thai.) : muslimisch

Mussaman-Currypaste (engl.) : Currypaste aus getrockneten Chilischoten (phrik chee fa haeng), frischer Galgantwurzel (kha), Zitronengras (ta-krai), Schalotten, üppig vielen gehackten Knoblauchzehen (kratiem), Kaffir-Limetenschalen (piew ma-grood), getrocknete Korianderfrüchte (med pak chee) sowie gehackte frische Korianderwurzeln und getrockneter Koriander (pak chee pon), Kreuzkümmelsamen, Zimt, Kardamom, Gewürznelken, Pfefferkörner, Salz, Muskatnuss, Garnelenpaste (gapi), auch Sternanis usw. im Mörser zu einer dicken Paste verarbeitet und mit Öl angebraten. Als Fertigprodukt im Handel. Die Verwendung typischer indischer Gewürze spiegelt den indischen Einfluss auf die Thai-Küche wider. ☒ Thailand

Mutter (ind.) : Hülsenfrucht; →Erbse

Mu-U (kor.) : Grosser weisser Daikon- →Rettich

Myrte (mehrfarbige) : Ein Myrtengewächs mit essbaren Blüten; →Brautmyrte

Myrtengewächse : (*Myrtaceae*) Familie mit Baum- und Straucharten, die hauptsächlich im tropischen Amerika und im tropischen Asien vorkommen. Sie gehört zu einer Ordnung, die etwa 9'000 Arten umfasst und in

zwölf Familien unterteilt ist. Die Familie der M. allein beinhaltet etwa 3'000 Arten. Die Gattung Myrte ist im westlichen Asien und im Mittelmeerraum heimisch.

N

Naan (ind.) : Tropfenförmiges gesäuertes (Hefe-)Brot, das in Nordindien im Lehmofen (Tandoor) gebacken wird. Dieses Brot wird von den indischen Moslems bevorzugt. ☒ Indien

Nabe (jap.) : Pfanne, Topf; auch Schmorgericht daraus.

Nabemono (jap.) : Eintopfartige Gerichte, wie →Yosenabe (Fischtopf) und →Sukiyaki (Rindfleisch-Fondue). Im Gegensatz zu →Nimono werden beide Gerichte wie ein Fondue direkt am Tisch zubereitet: Hiesige Rechauds sind allerdings nicht für die Zubereitung geeignet, weil sie zu wenig Hitze entwickeln, man braucht einen Do-nabe, einen Topf aus Ton, und einen Gasbrenner. ☒ Japan

Nachreife : Nennt man bei geerntetem Gemüse und Obst die Zeitspanne zwischen Baum- und Genussreife (→Reife). Man kann sie durch Temperatur, Luftfeuchtigkeit, ein bestimmtes Gemisch von Kohlendioxid und Sauerstoff oder durch das pflanzeneigene Reifegas →Ethylen steuern.

Nachtkerze : (*Oenothera biennis* – *Oenothera lamarckiana* – *Oenothera fruticosa*) Winterharte, zweijährige, 90 – 120 cm hohe Blütenpflanze aus der Familie der Nachtkerzengewächse (*Onagraceae*) mit rund 100 Arten. Die meist gelben Blüten stehen in langen Ähren, öffnen sich vor allem abends und schliessen sich morgens wieder. Lange, ovale oder lanzettliche Blätter. ☉ Die ganze Blüte ist essbar, sobald die grünen Teile entfernt sind. Wie die Taglilie kann sie als Knospe oder als reife Blüte verwendet werden. Ihr Salatgeschmack ist äusserst vielseitig, die gelben Blüten sind ein schöner Kontrast zu grünem Salat.

Nachtviole : (*Hesperis matronalis*) Winterharte, zweijährige, 60-90 cm hoch werdende Pflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) mit süss duftenden, violetten, weissen oder rosafarbenen, selten purpur blühenden Blütenständen und grünen, lanzettlichen Blättern. Wächst auf feuchten Wiesen, in Gebüsch und an Waldrändern. ☉ Die Blüten sind essbar und machen sich gut in grünem Salat, aber auch auf verschiedenen Desserts. Die jungen grünen Blätter sind ein guter Ersatz für Rucola, doch sie sind intensiver im Geschmack.

Nacktkarpfen : Süsswasserfisch; →Karpfen

Naganegi (jap.) : Japanische →Zwiebel

Nährhefe : Getrocknete, nicht gärfähige Hefe, reich an Eiweiss, Mineralstoffen und Vitamin B, würziger Geschmack, aromatisiert Speisen und kann Trockenprodukten zugegeben werden.

Nährmittel : Sammelbegriff für Getreideerzeugnisse, Reis und Teigwaren; Bezeichnung auch für Ergänzung oder Ersatz der normalen Nahrung.

Nährstoffe : Bei der Ernährung kommt es nicht auf die einzelnen Nahrungsmittel an, sondern auf die darin enthaltenen N. Fast alle Nahrungsmittel sind Gemische von N.; aber kaum ein Nahrungsmittel enthält alle notwendigen N. in optimalen Mengen. Je vielseitiger und abwechslungsreicher die Nahrung, desto sicherer wird unser Körper mit allen N. versorgt. Fehlen nämlich in der Nahrung während längerer Zeit bestimmte N. oder werden bestimmte N. zu reichlich angeboten, kommt es zu Mangelkrankheiten bzw. zu Wohlstands- oder Zivilisationskrankheiten.

Nahrungsfaser : →Ballaststoffe

Nahrungsmittel : Lebensmittel pflanzlicher oder tierischer Herkunft, die einen Nährwert besitzen; teilen sich nach heutiger Erkenntnis in fünf Gruppen von abnehmender Wichtigkeit, die aber alle, mit Ausnahme der letzten, zu einer ausgewogenen Ernährung gehören: Getreideerzeugnisse, Gemüse und Früchte; Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte; Milchprodukte; Fette; Süssigkeiten, Zucker.

Nahrungsmittelvergiftung : →Lebensmittelvergiftung

Nährwert : Qualität eines Lebensmittels als Aufbau- und Betriebsstoff für den Körper, abhängig vom Gehalt an Nährstoffen, Energie und von seinen essentiellen Bestandteilen (Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralstoffe, Vitamine), wird mengenmässig in Kilokalorien (kcal) und Kilojoule (kJ) angegeben. (→Kapitel 17 DIE NÄHRWERTE)

Naing Kuk (kor.) : Kalte und erfrischende Gurkensuppe. ☒ Korea

Nam (viet.) : →Pilze

Nam (thai.) : Wasser

Namaycush (engl.) : Süsswasserfisch; →Bachsaibling

Nameko (jap.) : (*Pholiota nameko*) Bernsteinfarbiger japanischer Lamellenpilz der Gattung der Schüpplinge (*Pholiota*) aus der Familie *Strophariaceae*. Die Pilze sehen aus wie *Champignons* oder Knopfpilze. Sie sind mit dem Butterpilz verwandt und haben ein kräftiges Aroma und eine gelatineartige Oberfläche. Gewöhnlich in Dosen erhältlich. Kann durch Knopfpilze ersetzt werden. ☒ Japan. (→Pilze)

Nameko to Daikonoroshi no Misoshiru (jap.) : Miso Suppe mit Einlage (Daikon-Rettich und Nameko-Pilzen). ☒ Japan.

Nam Kathii (thai.) : →Kokosmilch

Nam Man (thai.) : →Öl

Nam Manao (thai.) : Limettensaft

Nam Man Hoi (thai.) : Austernsauce

Namnam, Froschfrucht : (*Cynometra cauliflora*) Kleiner, immergrüner, tief verzweigter Baum oder Strauch aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) von 5 - 15 m Höhe. Der Baum trägt einsamige, am Stamm der Pflanze hängende, verflacht halbkreis- oder nierenförmige Hülsenfrüchte mit bis zu 8 mm dicker, harter, aussen unregelmässig grob runzeliger, leicht filziger, braungrüner, matter Schale. Die Hülsen enden teilweise in einem kleinen, aufwärts gerichteten Schnabel und sind bis 9 x 6 x 4 cm gross. Sie enthalten einen flach-bohnenförmigen Samen von 3 - 6 x 2 - 4 cm Grösse mit bräunlicher Schale und einem grünlichweissen Kern von fester Konsistenz. Die Samen schmecken je nach Sorte sauer oder süsslich aromatisch. ☹ Die nahrhaften Samen reifer Früchte können roh gegessen werden, in der Regel verzehrt man sie aber gekocht oder geröstet. In Zuckerwasser gegart oder eingekocht, werden sie als Kompott serviert. In Südostasien auch zum Würzen von Speisen und ist Bestandteil von scharfen Gewürzsauces, wie Sambal. Junge Hülsen sind sehr sauer; sie werden mit Zucker und Gewürzen als Pickles eingelegt. ☒ SO-Asien; wird auch auf den Pazifischen Inseln angebaut.

Nam Padek (birm./lao.) : eine Art →Fischsauce

Nam Phrik (thai.) : Chilisauce; Im Mörser zerstossene dickflüssige thailändische Sauce oder Paste. Thailand liebt Chilis ebensosehr wie Indonesien und verwendet sie mit Knoblauch, Korianderblättern und -wurzeln, Zitronengras und Tamarinde. Saucen, die Nam Phrik genannt werden, bestehen aus Chilis (Phrik), Schalotten, Knoblauch u.a. Zutaten und je nach Art der Paste auch mit Garnelenpaste (Gapi) und/oder getrockneten Garnelen, auch mit Erdnüssen sowie mit Fischsauce und Zucker. Sie sind das thailändische Gegenstück zu den indonesischen Sambals. Man bereitet sie schnell und ohne feste Vorschriften zu; sie variieren von Gegend zu Gegend und von Koch zu Koch. N. isst man mit Gemüse, Reis und Fisch. ☒ Thailand

Nam Phrik Gaeng Keow Wan (thai.) : Grüne →Currypaste aus dunkelgrünen Peperoni, grünen Thai-Chilischoten, Schalotten, Korianderfrüchte, Zitronengras, Galgant, Korianderwurzeln, Kaffir-Limette, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer und Salz usw. im Mörser zu einer dicken Paste verarbeitet und mit Öl angebraten. Als Fertigprodukt im Handel. Rote und grüne Currypasten sind die Grundlage der meisten thailändischen Currys. ☒ Thailand

Nam Phrik Gaeng Mussaman (thai.) : →Currypaste aus getrockneten Chilischoten (phrik chee fa haeng), frischer Galgantwurzel (kha), Zitronengras (ta-krai), Schalotten, üppig vielen gehackten Knoblauchzehen (kratiem), Kaffir-Limettenschalen (piew ma-grood), getrocknete Korianderfrüchte (med pak chee) sowie gehackte frische Korianderwurzeln und getrockneter Koriander (pak chee pon), Kreuzkümmelsamen, Zimt, Kardamom, Gewürznelken, Pfefferkörner, Salz, Muskatnuss, Garnelenpaste (gapi), auch Sternanis usw. im Mörser zu einer dicken Paste verarbeitet und mit Öl angebraten. Als Fertigprodukt im Handel. Die Verwendung typischer indischer Gewürze spiegelt den indischen Einfluss auf die Thai-Küche wider. ☒ Thailand

Nam Phrik Gaeng Panaeng (thai.) : →Currypaste aus getrockneten grünen od. roten Chilischoten (phrik chee fa haeng), Korianderfrüchte (med pak chee), gehackte Zwiebeln oder Schalotten, üppig vielen gehackten Knoblauchzehen (kratiem), Galgantwurzel (kha), Kaffir-Limettschalen (piew ma-grood), gehacktes Zitronengras (ta-krai), Garnelenpaste (gapi) und Salz usw. im Mörser zu einer dicken Paste verarbeitet und mit Öl angebraten. Als Fertigprodukt im Handel. Diese Currypaste stammt ursprünglich aus Malaysia. ☒ Malaysia

Nam Phrik Gaeng Ped (thai.) : Rote →Currypaste aus roten Chilischoten, roten Peperoni, Schalotten, Knoblauch (kratiem), Korianderfrüchte (med pak chee) und Korianderwurzeln, Kaffir-Limette, Zitronengras (ta-krai), Galgantwurzel (kha), Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, Garnelenpaste (gapi) und Salz usw. im Mörser zu einer dicken Paste verarbeitet und mit Öl angebraten. Als Fertigprodukt im Handel. Rote und grüne Currypasten sind die Grundlage der meisten thailändischen Currys. ☒ Thailand

Nam Phrik Jaew (thai.) : Pikanter Sardellen-Dip aus Wasser, Sardellen, gehacktes und geröstetes Zitronengras, Schalotten und Galgantwurzel, grüne Chilischoten sowie Knoblauchzehen, Tamarindensaft und Fischsauce. ☒ Thailand

Nam Phrik Ma-Kaam (thai.) : Tamarindenpaste aus dem Fruchtmark junger Tamarindenschoten, getrockneten Garnelen und Knoblauch sowie Garnelenpaste, Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Öl. ☒ Thailand

Nam Phrik Pla-Raa (thai.) : Dickflüssige Würzsauce, die mit eingelegtem und frischem Fisch zubereitet und mit Zitronengras, Knoblauch, gehackten grünen Chilischoten, Schalotten, Galgantwurzel sowie Fischsauce und Limettensaft aromatisiert wird. ☒ Thailand

Nam Phrik Pow (thai.) : Schwarze dickflüssige Chilisauce mit Garnelen. Getrocknete Chilis (Phrik Chee Fa Haeng), Schalotten und gehackter Knoblauch (Kratiem) werden im heißen Öl frittiert, bis sie eine dunkelbraune Farbe angenommen haben. Diese Zutaten werden mit getrockneten Garnelen, einer Garnelenpaste (Gapi), Fischsauce (Nam Plaa) und Zucker im Mörser oder in einem Mixer glattpüriert und danach in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur 5 Minuten gebraten. Diese Sauce verleiht jeder Speise eine würzige Schärfe mit einem feinen Garnelenaroma. Sie ist fertig im Handel erhältlich. ☒ Thailand. (→Chili-Garnelenpaste)

Nam Plaa (thai.) : Fermentierte →Fischsauce

Nam Plaa Phrik (thai.) : Dipsauce aus frischen, kleingehackten Chilis (auch mit Koriander, Knoblauch und Limettensaft und einer Prise Zucker). Als Basis dient Fischsauce. N. ist in Thailand sehr beliebt und in allen Landesteilen verbreitet. Wichtig ist, dass sie wirklich frisch zubereitet wird. Sie sollte nicht lange aufbewahrt werden. Sie passt zu allen gebratenen Reisgerichten, zu gebratenem Gemüse und zu Fleischgerichten, die wenig Sauce haben. Gehört, wie bei uns Salz, Pfeffer und Streuwürze, auf jeden Tisch. ☒ Thailand

Nam Siew (thai.) : Chinesische →Sojasauce

Nam Som (thai.) : Orangensaft, Essig

Nam Som Makhaam (thai.) : Tamarindenwasser

Nam Taan (thai.) : →Zucker

Nam Taan Peuk (thai.) : →Palmzucker

Nangka (mal.) : Riesige, stammbürtige Baumfrucht; →Jackfrucht

Nan Ru (chin.) : Rot mariniertes Tofu; →Tofu (Mariniertes -)

Napfschnecken : (*Patellidae*) Zur Gruppe der Schnecken (*Gastropoda*) - und zur Untergruppe der Meeresschnecken (*Prosobranchia*) gehörende Familie von Weichtieren (*Mollusca*). N. haben ihren Namen von der Form ihres Gehäuses, das wie ein spitzer Hut oder eben wie ein Napf aussieht. Wie bei den Abalonen erinnert ihr Gehäuse eher an eine Muschelkappe. Form, Struktur und Farbe vieler N. wirken auf uns sehr exotisch. Die Gehäuse vieler Arten sind mit sternförmigen Radiärrippen und Farbstreifen versehen, andere sind kreisförmig und erinnern mit ihren schönen Färbungen auf der Innenseite an ein Medaillon. Teilweise haben die napfförmigen Schalen an ihrer Spitze ein Loch, andere Arten sind geschlossen. N. gibt es an allen felsigen Küsten der Welt, die meisten Arten kommen jedoch in den gemäßigten und tropischen Meeren vor. Sie leben in der Gezeitenzone, wo sie sich mit ihrem kräftigen Saugfuß auf Felsen und Steinen festsaugen. Dort

suchen sie sich meist einen festen Wohnplatz, vorzugsweise kleine Vertiefungen, in die sie gerade hineinpassen. Auch die stärkste Brandung kann sie dort nicht losreissen. Nachts verlassen sie ihren Wohnplatz, um auf Nahrungssuche zu gehen. Sie weiden den Algenaufwuchs der Felsen ab. Dabei kriechen sie in einem Bogen von etwa 1 m Durchmesser um ihren Wohnplatz herum, zu dem sie immer wieder auf ihrer Kriechspur zurückfinden. ☹ Die meisten N. werden nicht sehr gross und enthalten wenig Fleisch, so dass nur einige grössere Arten für die menschliche Ernährung von Bedeutung sind. (→Schnecken; →Weichtiere)

Schildkröten-Napfschnecke : (*Notoacmaea scutum*) Das leicht ovale Gehäuse ist mit breiten braunen Radiärstreifen versehen, der Untergrund ist rötlichbraun. Die Zeichnung erinnert an den Panzer einer Landschildkröte. Die Innenseite mit einem dunklen Mittelstück auf Perlmutter-Untergrund wirkt wie ein Medaillon. Durchmesser etwa 4 cm. ☒ Gesamte N-Pazifikküste von der südlichen Beringsee bis Kalifornien.

Nappa-Kohl : Asiatische Kohllart; →Kohl

Nappieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *napper* (überziehen). Ein Gericht gleichmässig mit Sauce oder Gelee übergossen/überziehen.

Nargisi Kofta (ind.) : In Öl fritrierter Kloss aus mit rohem Ei gebundenem, gewürztem Lammfleischhack, darin ein hartgekochtes Ei. ☒ N-Indien

Narial (ind.) : →Kokosnuss

Nashi, Japanische Birne, Sandbirne : (*Pyrus pyrifolia* - *P. ussuriensis*) Frucht eines in Asien beheimateten Baums aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*), die vermutlich sogar eine Urform unserer heutigen Birne darstellt. Es gibt mehr als 1'000 verschiedene N.sorten, von denen die meisten rund sind und etwa die Grösse eines Apfels haben. Andere Sorten sind dagegen sehr klein oder können im Gegenteil bis zu 500 g wiegen. Die dünne, glatte, essbare Schale ist gelb, grün oder goldbraun gefärbt. Das saftige Fruchtfleisch hat einen leicht süsslichen, milden Geschmack, der an Birne erinnert, besitzt aber die feste Struktur des Apfels. Bei einigen Sorten weist das Fruchtfleisch eine leicht körnige Konsistenz auf. N. werden erst gepflückt, wenn sie voll ausgereift sind. Marco Polo beschrieb die köstlichen weissen Birnen, die er auf seinen Reisen durch China entdeckte. ☹ N. werden meistens geschält, damit das milde Aroma voll zur Geltung kommt, und wie ein Apfel halbiert, sodass das sternförmige Kerngehäuse leicht entfernt werden kann. N. schmecken ohne weitere Zutaten am besten, da so ihr zarter Geschmack nicht überdeckt wird. Sie passen aber auch sehr gut zu Obstsalaten und gemischten Salaten. Gedünstet sind sie eine aromatische Zutat in chinesischen Gerichten. Ihr Saft ergibt ein schmackhaftes und sehr erfrischendes Getränk. N. behalten auch gegart ihre Form und feste Struktur. Die sehr wasserhaltigen Früchte schmecken am aromatischsten, wenn sie im Ofen gedämpft oder gebacken werden. ✕ N. enthalten etwas Kalium. ☒ N-China, Japan, Korea; inzw. auch Australien, Neuseeland u.a.

Nasi (indon.) : Gekochter, gebratener →Reis

Nasi Goreng (indon.) : Weltbekanntes indonesisches Reisgericht mit Garnelen und verschiedenen Zutaten wie Streifen von Eierkuchen, (je nach Religionszugehörigkeit) Schweinefleisch oder Schinken und/oder Huhn, kleingeschnittenem Gemüse (Chinakohl, Knoblauch, Möhren, Lauch, Schalotten, Sellerie, Zwiebeln u.a.) und vielen Gewürzen (Chili, Sambal, Sojasauce, Trasi usw.) und diversen Zutaten (Krupuk, Erdnuss-Sauce, usw.). Wird in der Pfanne gebraten und serviert. ☒ Indonesien

Nasi Kuning (indon.) : Gewürzter, mit Kurkuma gelb gefärbter und zu einem Kegel geformten Langkornreis-Turm. Wird oft bei festlichen Anlässen aufgetischt. Die Form erinnert an den mythischen Hindu-Berg Meru, während Gelb die Farbe des Königstums und eine der vier heiligen Farben der balinesischen Hindus ist. ☒ Insel Bali. (→Reis)

Nasi Padang (indon.) : Gekochter Reis nach Art von Padang mit einem üppigen Angebot aus mehr als dreissig Gerichten. Als Aromabasis dient meistens eine Würzpaste aus im Mörser zerriebenen Schalotten, Knoblauch und Gelbwurz, der je nach Rezept diverse Gewürze beigemischt werden. Beim Kochen mit Kokosmilch wird erst mit dünner Milch abgelöscht, dann mit der dicken Milch verfeinert. ☒ W-Sumatra (Minangkabau)

Nasi Tumpeng (indon.) : Reiskegel aus in Kokosmilch gekochtem oder gedämpftem Reis, dem Kurkuma die gelbe Farbe verleiht, zusammen mit Rindfleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse. Speziell für festliche Anlässe zubereitet, serviert auf Bananenblatt. ☒ Indonesien

Nasspökeln : Pökelfverfahren; →Pökeln

Nata de Coco (phil.) : Geliertes Kokoswasser; →Kokosgelee

Natreen : Markenname; synthetisch hergestellter, brennwertfreier Süsstoff auf der Grundlage von Cyclamat und Saccharin. (→Süsstoffe)

Natrium : Lebensnotwendiges chemisches Element (*Na*), das man mit der Nahrung aufnimmt. N. dient dem Aufbau von Zellen und Körpersubstanz, regelt den Stoffwechsel und entwickelt physiologische Wirkungen, wird durch Hitze nicht zerstört, liefert aber keine Energie. (→Mineralstoffe)

Natriumbenzoat : Lebensmittelkonservierungsstoff; Salze der →Benzoesäure

Natriumbicarbonat : Veraltete Bezeichnung für Natriumhydrogencarbonat; →Natron

Natriumchlorid : Kochsalz; →Salz

Natriumglutamat : Pflanzliches Salz, gilt als Geschmacksverstärker; →Glutamat

Natriumhydrogencarbonat : Backtriebmittel; →Natron

Natriumsulfat : Findet sich in natürlichen Salzmineralen, im Meerwasser und in Mineralquellen. Aus wässrigen Lösungen scheidet es sich als Glaubersalz aus.

Natron (Doppelkohlen-saures -) : Backtriebmittel, feines weisses Pulver, das aus einer Mischung basischer Salze besteht. Seine Erfindung vor etwa 150 Jahren revolutionierte die Küchenpraxis der damaligen Zeit, weil es erstmals die Herstellung lockerer Backwaren ermöglichte. Vor allem bewirkte es einen enormen Anstieg der Massenproduktion von Kuchen und Keksen und ermöglichte von nun an das Backen von Spezialbrot, die wenig glutenhaltige Mehle und dafür andere Zutaten wie Nüsse, Weizenkeime, Käse und Rosinen enthielten. In einem ersten, einfachen Verfahren wurde N. gewonnen, indem man Natriumasche mit Kohlendioxid versetzte. Mittlerweile wird es in der Weise hergestellt, dass in grossen Behältern eine wässrige Lösung von Natriumchlorid und Ammoniak mit Kohlendioxid vermischt wird. Das dabei entstehende nicht lösliche Natriumbikarbonat sammelt sich auf dem Behälterboden, wird gefiltert, gewaschen, getrocknet und schliesslich zu feinem Pulver vermahlen. Der einzige in N. enthaltene Mineralstoff ist Natrium, das in einer Konzentration von 1370 mg je 5 g N. vorhanden ist. Wird es in Wasser gelöst und erhitzt, zerfällt das Natriumbikarbonat grossenteils in Natriumcarbonat, Wasser und Kohlendioxid, das den Teig zum Aufgehen bringt, wobei die Restbestände des Natriumbikarbonats einen bitteren Nachgeschmack hinterlassen. Dem kann man entgegenwirken, indem man N. mit einem sauren Stoff kombiniert, der das Natriumbikarbonat in Wasser oder Kohlendioxid verwandelt. Dafür werden häufig Honig, Malz, Obst oder Obstsaft, Schokolade, Kakao, Joghurt, Sauerrahm, Buttermilch oder Essig als Säuerungsmittel zum Teig gegeben. Doch selbst dann kann N. einen Nachgeschmack hinterlassen, da es als äusserst stabile Verbindung nur bei sehr hoher Temperatur zerfällt. Je nach Rezept kann man 2 TL Trockenhefe durch 2 g N. und 250 ml Melasse ersetzen oder durch 2 g N. und 1 gehäuften TL Weinstein. Bei der Kombination von N. mit sauren Zutaten gilt als Faustregel: 2 g N. auf 250 ml Buttermilch, Sauermilch oder Joghurt oder auf 1 EL Zitronensaft oder Essig. ✖ Zum Beseitigen von Magensäure bei Sodbrennen.

Natto (jap.) : Gedämpfte Bohnen mit vergorener Sojabohnenpaste, hoher Eiweiss- und Mineralstoffgehalt, kräftiger Geschmack. ☒ Japan

Naturreis : Brauner- oder Vollkorn- →Reis

Nautilus (lat.) : Vierkiemer aus der Gattung der Kopffüssler (Tintenfische); →Perlboot

Negi (jap.) : →Lauch

Nektarine : (*Prunus persica* var. *nectarina*) Steinobstfrucht aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Man unterscheidet zwischen der Scleronucipersica-Sorte, deren Stein sich leicht vom Fruchtfleisch löst, und der Aganonucipersica-Sorte mit schwer herauslösbarem Stein. Die Frucht ist das Ergebnis einer relativ jungen Mutation des Pfirsichs und ist, entgegen landläufiger Meinung, keine Kreuzung von Pfirsich und Pflaume. Es gibt zahlreiche N.sorten, deren Erntezeit sich vom Frühjahr bis zum Herbst erstreckt. Sie unterscheiden sich vom Pfirsich durch ihre glattere, farbige Schale sowie durch ihr etwas aromatischeres, festes, saftiges, weisses oder gelbes Fruchtfleisch, das süßsauerlich schmeckt und um den Stein herum einen leicht rötlichen Schimmer hat. ☹ Angeschnitten verfärbt sich das Fruchtfleisch meist schnell braun. Das lässt

sich vermeiden, indem es sofort mit etwas Zitronensaft oder Alkohol beträufelt wird. Beim Schälen löst sich die Haut leichter vom Fruchtfleisch, wenn man die Früchte 1 Minute in kochendes Wasser gibt und anschliessend sofort unter kaltem Wasser abschreckt. N. sind „pur“ eine köstliche Zwischenmahlzeit, man kann sie aber auch garen, trocknen, einkochen oder kandieren. Sie werden wie Pfirsiche zubereitet, die sie in vielen Gerichten auch ersetzen können. N. schmecken im Obstsalat, als Kuchenbelag, in Joghurt oder Quark, in Eiscreme und Sorbets. Sie werden zu Konfitüre und Gelee verarbeitet, mariniert, entsaftet und zur Herstellung von Likören verwendet. Lässt sich entsteint und gezuckert unverpackt oder verpackt bis 9 Monate tiefkühlen. ✖ N enthalten viel Kalium sowie etwas Vitamin A und C. ☒ China (dort schon vor über 2'000 Jahren bekannt), wurde später auch in den Mittelmeerlandern u.a. kultiviert.

Nelke : Gewürz; →Gewürznelke

Nelke : (*Dianthus spp*) Artenreiche Garten- und Blumenpflanze aus der Familie der Nelkengewächse (*Caryophyllaceae*) mit intensiv duftenden weissen, rosafarbenen, karmin-, kirschroten oder gemischtfarbigen Blüten. Auch gefranste, gefüllte oder einfache Blüten mit lanzettlichen, grünen Blättern. Ihr Geschmack erinnert an Gewürznelken. Es gibt viele Zuchtformen; alle ihre Blüten sind essbar, solange die weissen Blütenansätze entfernt werden. ☉ Köstlich in Desserts, wie Fruchttorten oder Obstsalat oder in Kuchen, Marmeladen und Gelees. Nelken verfeinern das Aroma der Speisen.

Nelkenpfeffer : Gewürz; →Piment

Nelkenpulver : Feingemahlene →Gewürznelke

Nem (viet.) : In Bananenblätter gewickeltes Röllchen aus zerkleinertem Schweinefleisch. ☒ Vietnam.

Nem Nuong (viet.) : Bällchen aus sehr feinem, glattem Schweinehack, die erst gedämpft oder gekocht werden und dann auf dem Tisch über einem Bratrost braun und knusprig gebraten werden. Man wickelt sie dann mit einer Auswahl von Beilagen in Reispapier und Salatblätter und verzehrt sie wie ein Sandwich. Es gibt wenig Gerichte in Vietnam, die ohne Salatblätter oder eine grössere Auswahl von Kräutern serviert werden. Viele haben als Grundlage beispielsweise Fleischbällchen, kleine gefüllte Rindfleischröllchen, grillierte Rindfleischscheibchen oder pürierten Fisch. Das alles wird mit verschiedenen Salatblättern, Minze oder anderen Kräutern, Bohnensprossen, Gurken, Rettich und Karotten serviert, und zwar zusammengerollt in runden, essbaren Reispapierblättchen. Diese Rollen werden dann in eine aromatische Sauce gedipt, die aus gerösteten und zerstoßenen Erdnüssen, Fischsauce und Knoblauch zubereitet ist. ☒ Vietnam

Nen Jiang (chin.) : Junge →Ingwerwurzel

Nespel : Orangefarbene Kernfrucht eines dornigen Baums oder Strauchs; →Mispel

Nessel : Brennendes Kraut; →Brennnessel

Netzannone : Tropische Baumfrucht; →Annone

Netzmelone : (*Cucumis melo var. reticulatus*) Sommer-Melonenart, eine Varietät der Gattung Zuckermelone aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*); hat meist keine Rillen und weist eine ausgeprägte Netzstruktur auf. Mittlerweile gibt es einige Kreuzungen aus Kantalup-Melone und N., deren lachsfarbenes oder orangegelbes Fruchtfleisch sehr schmackhaft ist. (→Melone; →Zuckermelone)

Neua (thai.) : Rindfleisch

Neunaugen : (*Petromyzonidae*) Die N. gehören nicht zur Klasse der Fische, sondern zu den Rundmäulern (*Cyclostomata*), der primitivsten Wirbeltiergruppe. Ihr aalförmiger Körper, von einer schuppenlosen, schleimigen Haut bedeckt, hat auf jeder Seite 7 Kiemenöffnungen, die zusammen mit dem Auge und der Nasenöffnung 9 „Augen“ ergeben. Der Name „Rundmaul“ leitet sich von dem trichterförmigen, mit Hornzähnen bestückten Saugmund ab, mit dem sie sich an ihrer Beute festsaugen. Die meisten N., von denen es 8 verschiedene Gattungen und etwa 30 Einzelarten gibt, sind Parasiten, da sie sich an anderen Fischen wie Lachs, Kabeljau oder Karpfen festsaugen und sich von deren Fleisch und Blut ernähren. N. sind zwischen 15 und 100 cm lang. Sie leben zwar im Meer, kehren aber ins Süsswasser zurück, um dort zu laichen. Es gibt aber auch standorttreue Arten.

Flussneunauge : (*Lampetra fluviatilis*) Spielte früher eine grosse wirtschaftliche Rolle. Heute sind die Bestände durch die Verschmutzung der Gewässer stark zurückgegangen, in vielen Flüssen völlig vernichtet. ☉ Kenner schätzen ihr Fleisch höher als das des Aals ein.

Bachneunauge : (*Lampetra planeri*) Lebt als Standfisch in kleineren Flüssen und Bächen. Es ist sehr klein.

Meeresneunauge : (*Petromyzon marinus*) Wird zwischen 50 und 85 cm lang und kommt auf beiden Seiten des Atlantiks häufig vor.

Pazifische Neunauge : (*Entosphenus tridentatus*) Kommt in den Küstengewässern des Pazifik vor.

☉ Das fette, grätenlose Fleisch der N. ist delikater als Aalfleisch, wird aber ebenso zubereitet. Das Meeresneunauge hat feineres Fleisch als das Flussneunauge, wobei das Fleisch der männlichen Tiere noch aromatischer ist als das der Weibchen. N. werden häufig grilliert und in Fischeintöpfen verwendet. ☒ N. sind auf der nördlichen Erdhalbkugel (bis weit in den Norden) im Meer und im Süßwasser verbreitet, auf der Südhalbkugel nur im südlichsten Teil Australiens und Südamerikas.

Neuseeländer Spinat, Neuseeland Spinat, Pflück-Spinat, Sommer-Spinat, Tetragon : (*Tetragonia tetragonooides*) Fleischige, viereckige, zarte Blätter einer kultivierten Gemüsepflanze aus der Familie der Eiskrautgewächse (*Aizoaceae*). ☉ Wird wie Spinat zubereitet, roh als Salat, kurz gedämpft als Gemüse. ☒ Australien, Tasmanien, Neuseeland, Polynesien, Japan u.a.

Neuseeländischer Blaubarsch : Mitglied der Familie der →Sandbarsche

Neuseeländischer Tiefseedorsch : (*Pseudophycis bachus*) Speisefischgattung aus der Familie der Tiefseedorsche (*Moridae*), der vor Neuseeland und Südaustralien beheimatet ist und im Durchschnitt 40 - 70 cm lang wird. ☉ Er wird wegen seines weissen, schmackhaften Fleisches sehr geschätzt. (→Tiefseedorsche)

Neuseeländischer Wrackbarsch : Barschartiger Fisch; →Wrackbarsch (Neuseeländischer -)

Neuseeländische Scharbe : Plattfisch; →Scharbe (Neuseeländische -)

Neuseelandkrebs : Langschwänziger Bodenkrebs; →Flusskrebse

Neutralisation, Raffination : Verfahrensschritt bei der →Heisspressung von Rohöl

Ngaa (thai.) : →Sesam

Nga-Chuak (birm.) : Kleine Würfel von gesalzenem, getrocknetem Fisch. ☒ Myanmar

Ngan-Pya-Ye (birm.) : →Fischsauce

Nga-Pi (birm.) : Stark gewürzte dicke Fischpaste. ☒ Myanmar

Ngau Yuk Kou (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; zarte Rindsfiletklösschen im Bambusdämpfer gegart. ☒ China

Ngau Yuk Mai (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Rindfleischbällchen mit frischem Koriander, im Bambusdämpfer gegart. ☒ China

Ngaw (thai.) : Tropische Baumfrucht; →Rambutan

Nge (viet.) : Kurkuma; →Gelbwurz

Ngo (viet.) : Frische →Koriander|blätter

Ngo Gai (viet.) : Südostasiatisches Würzkräut; →Koriander (Langer -)

Ngo Om (viet.) : Südostasiatisches Würzkräut; →Reisfeldpflanze

Ngork (thai.) : Baumfrüchte mit roter Schale und besetzt mit abstehenden weichen Stacheln, sog. behaarte Litschis; →Rambutan

Ngu Vi Huong (viet.) : →Fünf-Gewürze-Pulver

Niacin (lat.) : →Nicotinsäure

Niacinamid (lat.) : →Nicotinsäureamid

Niang Dou Fu (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Tofutaschen gefüllt mit einer Paste aus Schweinehack und Garnelen, in der Pfanne gebraten. ☒ China

Nian La Jiao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; geviertelte Paprikaschoten und halbierte Chilis, gefüllt mit einer Fischfarce und gebraten. ☒ China

Niban Dashi (jap.) : Erster Sud einer japanischen Brühe aus →Kombu (Seetang) und →Katsuobushi (getrocknete Bonitoflocken). ☒ Japan

Nickel : Anorganisches chemisches Element (*Ni*), das der menschlichen Organismus im Gegensatz zu den Mineralstoffen nur in kleinsten Mengen (Spurenelement) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen lebenswichtig ist, jedoch keine Energie liefert. (→Mineralstoffe; →Spurenelemente)

Nicotinsäure : (*Niacin*) Chemisch die Pyridin-3-Carbonsäure, farblose, wasserlösliche kristalline Substanz, die als freie Säure (z.B. in Reiskleie, Bierhefe) und vor allem in Form des biochemisch wichtigen Nicotinsäureamid weit verbreitet vorkommt; sie wird im menschlichen Organismus aus Tryptophan synthetisiert. Die N. zählt wie N.-Amid zum Vitamin-B-Komplex. (→Vitamine)

Nicotinsäureamid : (*Niacinamid*) Farblose, wasserlösliche Substanz, die zum Vitamin-B-Komplex (B3) zählt und deren Fehlen zur Pellagra führt. N. ist Bestandteil der für den Zellstoffwechsel wichtigen Wasserstoff übertragenden Koenzyme NAD und NADP; es ist daher in der Natur weit verbreitet und findet sich in allen tierischen und pflanzlichen Geweben (v.a. in Hefe, Reiskleie, Leber, Muskelfleisch). (→Vitamine)

Niedergarmethode : Bei dieser Garmethode wird Fleisch bei hoher Temperatur gut angebraten, dann bei niedriger Temperatur (80 Grad) langsam fertig gegart. Das Niedergaren bringt einige Vorteile: das Fleisch bleibt saftig und zart, die lange Garzeit bietet genügend Zeit für die Zubereitung der Sauce oder Beilagen und das Fleisch lässt sich bis zu 1 Std. warm halten. Für diese Zubereitungsart eignen sich alle zarten Fleischstücke vom Kalb, Rind, Schwein, Lamm und Wild.

Niere : Drüsiges Ausscheidungsorgan von Nutztieren und Geflügel. Während Schweine- und Schafs-N. aus einem einzigen Teil bestehen, setzen sich Kalbs- und Rinder-N. aus mehreren Teilen zusammen. Besonders zart und aromatisch sind die N. junger Tiere wie Kälber, Färsen und Lämmer, wohingegen die N. von Schwein, Schaf und Rind einen strengen, bitteren Geschmack haben und recht zäh sind. Rinder- und Lamm-N. sind dunkelbraun, Kalbs-N. hellbraun, und Schweine-N. haben eine rötlich braune Farbe. ☹ N. sollten prall und fest sein, glänzen, eine intensive Farbe haben und nicht nach Ammoniak riechen. Nach dem Entfernen der dünnen Haut an der Oberfläche werden die N. halbiert und Fett, Häutchen und Blutgefäße entfernt. Um den Ammoniakgeruch bei Rinder-, Schafs- und Schweine-N. zu entfernen, werden die N. vor dem Garen 1 - 2 Stunden in Salzwasser gelegt. Anschliessend werden sie nochmals gründlich gewaschen, trockengetupft und nach Belieben zubereitet. Zarte N. werden meist grilliert, sautiert oder gebraten, weniger zarte N. sind dagegen eher zum Schmoren geeignet. Bei zu langer Garzeit werden sie gummiartig zäh und sollten deshalb gerade so lange gegart werden, bis sie innen nicht mehr rot sind. ✖ N. enthalten viel Eiweiss, Vitamin A (Rinder-N.), Vitamin B12, Vitamin B2, Nikotinsäure, Folsäure (Lamm- und Rinder-N.), Eisen, Phosphor und Zink. Sie sind relativ fettarm, enthalten jedoch sehr viel Cholesterin. Als Ausscheidungsorgan ist die N. häufig mit Rückständen von Schwermetallen belastet, insbesondere wenn sie von älteren Tieren stammt. (→Innereien)

Nigella : Gewürz; →Schwarzkümmel

Nigiri (jap.) : Reiskloss mit verschiedenen Zutaten. ☒ Japan

Nigiri Sushi (jap.) : Handgeformte Reisklösschen; →Sushi

Nicotinsäure : Farblose, wasserlösliche kristalline Substanz; →Nicotinsäure

Nicotinsäureamid : Zum Vitamin-B-Komplex zählende, farblose, wasserlösliche Substanz; →Nicotinsäureamin

Niku (jap.) : Fleisch

Nikujaga (jap.) : Ein berühmtes →Nimono-Gericht (Eintopf) aus Rindfleisch mit Kartoffeln. ☒ Japan

Nikuju (jap.) : Fleischbrühe, Bouillon

Nimono (jap.) : Eintopf, den wir hierzulande als Pot-au-feu kennen. Im Gegensatz zu hiesigen Gepflogenheiten bewegen sich die Garzeiten für Eintöpfe japanischer Art allerdings nicht in die Nähe von unendlich, sondern sind ziemlich kurz, denn Ziel ist es nicht, die Zutaten zu zercochen oder gar zerfallen zu lassen. Trotzdem sind die N. relativ einfach in der Zubereitung, sie gelten in Japan als typische Katei-ryori, Hausmannskost. Entscheidend für das Gelingen sind die Schneidetechniken – eine der Länge nach eingeritzte Aubergine verfügt über eine viel kürzere Garzeit -, die verwendeten Gefässe – am besten ein grosser, flacher Kochtopf -, und der Otoshibuta, ein kleiner Holzdeckel, dessen Durchmesser kleiner ist als jener des Kochtopfs und unter dem die Zutaten in ihrem eigenen Saft gar werden können. Beim Würzen gilt das Sprichwort: „Sa, shi, su, se, so“ – Zucker, Salz, Essig, Sojasauce, Miso und zwar genau in dieser Reihenfolge. Die N. werden hügel förmig auf dem Teller angerichtet und mit Lauchzwiebel, Ingwer, Senf oder Sesam garniert. Die berühmtesten N.-Gerichte sind Nikujaga (Rindfleisch mit Kartoffeln), Teri-no Teri-ni (glasiertes Hühnchen) und die verschiedenen Varianten von Soboro (ohne Fett Gedünstetes). ☒ Japan

Nira (jap.) : Dem Schnittlauch ähnliche Blattstiele mit Knoblaucharoma; →Schnittknoblauch

Nishiki-Reis : Ein aus Japan und Korea stammender Rundkornreis. (→Reis)

Nitrate : Salze und Ester der Salpetersäure; an sich harmlos, in grösseren Dosen aber gesundheitlich bedenklich. Viele N. enthalten Feld-, Kopfsalat, Kohlrabi, Kresse, Lattich, Mangold, Radieschen, Rettich, Spinat. Spuren davon sind auch im Trinkwasser enthalten.

Nitrite : Salze und Ester der salpetrigen Säure (HNO₂). Im Handel ist hauptsächlich das im →Nitritpökelsalz (in Mengen von 0,4 - 0,6 %) enthaltene Natriumnitrit (NaNO₂), das durch Bildung von rotem Nitrosomyoglobin dem Fleisch eine bleibende rote Farbe verleiht. Damit N. nicht allzu grosszügig beim Pökeln eingesetzt wird, bestehen in der Lebensmittel-Zusatzstoffverordnung Maximalwerte. ✖ In höheren Konzentration gesundheitlich bedenklich und Krebs erregend. N. wandelt sich im Körper zu Nitrosaminen um, die Krebs erregend sind.

Nitritpökelsalz : Konservierungsmittel und Aromastoff sowie Rötungsmittel von Fleischwaren; Kochsalz mit 0,4 - 0,6 % Natriumnitrit, zum →Pökeln und damit verbunden Röten von Fleisch. Das Pökeln soll die Bildung eines Bakteriums verhindern, das eine hochgiftige Substanz, das Botulinustoxin, bildet. Damit N. nicht allzu grosszügig beim Pökeln eingesetzt wird, bestehen in der Lebensmittel-Zusatzstoffverordnung Maximalwerte. ✖ In höheren Konzentration gesundheitlich bedenklich und Krebs erregend. Nitrit wandelt sich im Körper zu Nitrosaminen um, die Krebs erregend sind. Deshalb dürfen bei der Herstellung von Charcuterie nur geringe Mengen an N. beigefügt werden. (→Nitrite)

Niú-Ròu (chin.) : Rindfleisch

Niu Rou Xian Bing (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; in Öl gebratene Teigtaschen mit Rinderhack. ☒ S-China

Noi Naa (thai.) : Tropische Sammelfrucht - Zimtapfel: Schuppenannone; →Annone

Nok (thai.) : Vogel

Nokdu kong (kor.) : →Sojabohne

Nok Krachab (thai.) : kleiner Reisvogel

Nok Krathaa (thai.) : →Wachtel

Noni : Frucht aus der Südsee; →Morinda

Nonya-Art : Als Nonya oder Baba, wie sie selbst sich nennen, werden die Nachfahren von chinesischen Männern, die vielfach als Gewürzhändler an die Strasse von Malakka gekommen waren, und malaiischen Frauen bezeichnet. Entsprechend dieser Konstellation liegt auch die Besonderheit ihrer Küche - und diese ist ein wichtiges identitätsstiftendes Element der N.-Kultur - v.a. in der ausgewogenen Mischung. N.-Küche basiert auf der chinesischen, insbesondere auf der südchinesischen Kochkunst, hat sich aber den malaiischen Einflüssen nicht verschlossen, sondern hat es, ganz im Gegenteil, verstanden, diese gewinnbringend zu integrieren. So entstand im Lauf der Zeit im kulturellen Schmelztiegel Singapur sowie im ganzen südlichen Malaysia eine Küche von einzigartiger Vielfalt. Traditionelle chinesische Gerichte wurden angereichert mit malai-

ischen Gewürzen - und immer wieder auch mit Chilis. Als wesentlicher Bestandteil der teils höllisch scharfen →Rempahs - Pulver oder Pasten, den indonesischen Sambals vergleichbar, die aus unterschiedlichsten Gewürzen bestehen und von Hand zermahlen oder zerrieben werden - sind die scharfen Schoten. ☒ Singapore

Nordische Eismeerkrabbe : Kurzschwanzkrebsart; →Seespinnen

Nordkaper : Bartenwal aus der Familie der Glattwale; →Wale

Nördliche Steinkrabbe : Mittelkrebsart; →Steinkrabben

Nori (jap.) : (*Porphyra* spp.) Verschiedene Algenarten der Gattung *Porphyra* werden unter ihrer japanischen Bezeichnung Nori zusammengefasst. Sie gehören zur Familie der Rotalgen (*Rhodophyceae*). Obwohl sie in fast allen Weltmeeren zu Hause sind, werden sie seit langer Zeit fast ausschliesslich in Japan kultiviert, wo die Züchtung von N. einen beachtlichen Industriezweig mit über 300'000 Beschäftigten darstellt. Die Algen, die frisch hell- oder tiefrot und in getrocknetem Zustand dunkelbraun bis schwarz sind, färben sich während des Kochens grün. N. wird meist in Form von getrockneten papierdünnen Blättern angeboten. Asakusanori der Gattung *Porphyra tenera* ist in Japan besonders beliebt. ☹ N. wird meistens in Form von getrockneten oder gerösteten gefalteten Blättern oder in Stücken angeboten. Qualitativ hochwertige N. ist glänzend grün und leicht brüchig. Hält man sie gegen das Licht, sollte sie durchscheinend sein. N. kann frisch, getrocknet oder eingeweicht gegessen werden. Vor der Zubereitung wird sie meist über kleiner Flamme geröstet, um sie knuspriger und aromatischer zu machen, anschliessend zerbröckelt oder zu Pulver verarbeitet. Geröstete N. schmeckt delikats nach Sardinen. N. wird hauptsächlich als Hülle bei der Herstellung von Sushi verwendet und ist zudem eine beliebte Zutat in Suppen, Salaten, Vorspeisen oder Brot. Gekocht passt sie zu Fisch, Tofu, Gemüse, Nudeln und Reis und dient als Würzmittel oder als Getränk. In China würzt N. ein schmackhaftes Hühner-Schmorgericht. ✖ N. enthält sehr viel Vitamin A (10x mehr als Spinat), soviel Vitamin C wie Zitronen und soviel Eiweiss wie Bohnen und Erdnüsse. Liefert auch reichlich Calcium, Eisen, Jod und Carotin als Antikarzinogen. Hilft angeblich gegen Salmonellen und andere schädliche Darmparasiten. ☒ Japan und Korea; wird dort seit etwa 300 Jahren kultiviert (der Verbrauch in O-Asien ist enorm). (→Algen; →Rotalgen)

Nori-Maki (jap.) : Sushi-Rollen; →Sushi

Normai (thai.) : →Bambussprosse

Nougat (frz.) : Hergestellt aus gerösteten Mandeln oder Haselnüssen, Honig, Zucker, eventuell mit Zusatz von Kakao.

Nua Pad Phrik (thai.) : Chili-Rindfleisch

Nudeln : Teigwaren aus den unterschiedlichsten Mehlsorten; Erzeugnisse aus dünn ausgerollten, in Streifen oder meist in bandförmiger Form, die vor dem Verzehr gekocht werden. Es gibt dicke, dünne, lange, kurze, breite, schmale - die Sorten sind unüberschaubar. Im Westen werden qualitativ hochwertige N. v.a. aus Durumweizen hergestellt - eine Hartweizenart mit hohem Eiweiss- und Glutenanteil und relativ wenig Stärke, deren Körner zu feinem Griess oder Mehl ausgemahlen werden. Das griffige Hartweizenmehl eignet sich besonders gut zur N.herstellung, da die N. beim Kochen nicht zusammenkleben. Daneben werden aber auch Weichweizenmehl, Mischungen aus Weich- und Hartweizenmehl, Buchweizenmehl, Reismehl oder (seltener) Maismehl zur Herstellung von Nudeln verwendet. Darüber hinaus enthalten viele N. zahlreiche weitere Zutaten wie Sojamehl, Mungbohnenstärke, Gemüse (Spinat, Tomaten, Rote Rübe, Möhren), Gluten, Molke, Eier, Kräuter, Gewürze und Aromastoffe. Zum Färben der N. werden anstelle von Naturfarben manchmal auch Speisefarben verwendet. In Asien werden N. meist aus Reis-, Buchweizen- oder Weichweizenmehl hergestellt. In einigen Ländern werden N. noch mit B-Vitaminen (v.a. Vitamin B1 und B2 sowie Nikotinsäure) und Eisen angereichert. ☹ Dünne N. werden z.B. vorwiegend als Einlage in Suppen und klaren Brühen verwendet, während gebogene, gedrehte oder röhrenförmige Teigwaren Saucen besonders gut aufnehmen; geriffelte N. passen am besten zu Fleischsauce, glatte N. hingegen sind ideal für Sahne- oder Käsesaucen. Aus N.teig werden hergestellt: Cannelloni, Conchiglie, Ditali, Farfalle, Fettucine, Fusili, Gnocchi, Lasagne, Makkaroni, Penne, Ravioli, Rigatoni, Rotini, Spaghetti, Spaghettini, Spinat-Lasagne, Spinat-Tagliatelle, Tagliatelle, Tortellini, Zite, u.v.a.m. In Asien füllt man u.a. Frühlingsrollen und Wantan häufig mit N. N. lassen sich leicht zubereiten und sind vielseitig verwendbar. N. aus Hartweizengriess benötigen eine längere Garzeit als Weichweizen-N. Frische N. sind schneller gar als getrocknete. Nach Ende der Garzeit müssen die N. sofort abgessen werden, da sie sonst weiterkochen. Kalt abgeschreckt werden nur besonders stärkehaltige N., etwa N. aus Weichweizengriess, die leicht zusammenkleben, sowie N., die kalt weiterverwendet werden. ✖ N. sind nicht nur beliebte Energielieferanten, sondern auch gefürchtete „Kalorienbomber“. In Wirklichkeit stecken die Kalorien jedoch gar nicht so sehr in den N., sondern vielmehr in den Beilagen. Der Nährwert der ein-

zelenen N.sorten hängt von den Zutaten ab, etwa von der Mehlsorte und davon, ob Eier, Milchpulver und Gemüse bei der Herstellung verwendet wurden, sowie von der Kochzeit. So geben lange gekochte N. etwas mehr von den wasserlöslichen B-Vitaminen ans Kochwasser ab als N., die bissfest gegart werden. N. enthalten fast kein Fett, dafür aber viel Eiweiss und Kohlenhydrate in Form von leicht verdaulicher Stärke, die vom Organismus nur langsam aufgenommen werden, sodass das Sättigungsgefühl lange vorhält. Vollkorn-N. enthalten ausserdem viel Thiamin, Nikotinsäure, Pantothenensäure, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und Kupfer; gekochte Eier-N. sind reich an Magnesium, Zink, Phosphor, Nikotinsäure und Vitamin B12. ☒ China; nach historischen Berichten war es Marco Polo, der die Nudeln gegen Ende des 13. Jh. aus China nach Italien mitbrachte.

Chinesische Nudeln : Sammelbegriff für eine Vielzahl von asiatischen N.sorten aus den unterschiedlichsten Mehlsorten. Sie spielen in der asiatischen Küche seit mehr als 2'000 Jahren eine wichtige Rolle. Als Symbol für ein langes Leben werden die asiatischen N. meistens zu unterschiedlich langen und breiten Fäden geformt. Sie unterscheiden sich nach den verwendeten Zutaten in Weizen-N., Reis-N., Mungbohnen-N. und Buchweizen-N. N. werden zu jeder Tageszeit gegessen, und sie können ebenso Bestandteil einer einfachen wie einer sehr aufwändigen Mahlzeit sein. Aus Weizen- oder Reismehl hergestellt, sind N. frisch oder getrocknet und in verschiedenen Stärken erhältlich. Weizen-N. können mit oder ohne Eier zubereitet sein. Die berühmten Glas-N. werden aus Mungbohnen hergestellt. Von Hand gefertigte N. kommen in der chinesischen Küche nur anlässlich eines hohen Festmahls auf den Tisch, denn maschinell produzierte N. sind von überzeugender Qualität. ☉ Die Verwendungsmöglichkeiten von N. sind vielfältig. Sie werden pfannengerührt, in Suppen oder mit schweren Fleischsaucen serviert, aber auch in eine helle Sojasauce oder in ein Sesamöl-Dressing gedipt. Huhn, gebratenes Enten- oder Schweinefleisch, Fisch, Garnelen, Gemüse, Bohnensprossen oder diverse Pilze sind beliebte Beilagen eines N.gerichts.

Buchweizennudeln : Enthalten auch etwas Weizen, sind vor allem in Japan sehr beliebt, wo man sie unter dem Namen →Soba kennt. Die gelblich braunen oder grauen N. werden frisch oder getrocknet angeboten; als natürlicher Farbstoff wird ihnen gelegentlich grüner Tee (Chasoba) oder Rote Rübe beige-fügt. ☉ Buchweizen-N. werden vor der Zubereitung nicht eingeweicht, sondern nur in sprudelnd kochendem Wasser bissfest gegart. Im Sommer werden sie häufig kalt mit Sojasauce serviert. Man verwendet sie aber auch gerne als Suppeneinlage.

Eiernudeln : Aus Weich- und Hartweizengriess, Eier, Wasser und Salz hergestellt. Sie sind in verschiedenen Formen erhältlich. Eier-N. werden frisch oder getrocknet angeboten, wobei frische Eier-N. vor der Zubereitung mit einer Gabel zerteilt und 2 - 4 Minuten in sprudelnd kochendem Wasser gegart werden. ☉ Getrocknete Eier-N. werden auf Chow Mein-Weise zubereitet, d.h., man brät sie nach dem Kochen in der Pfanne, wodurch sie ihre typische knusprige Beschaffenheit erhalten.

Glasnudeln, Cellophannudeln : Diese extrem dünnen N. werden aus Mungbohnenmehl hergestellt. Die faden- bzw. drahtförmigen N. sind transparent und sehr hart. Die Glas-N. aus gemahlenem Mungbohnenkeimen gelten eigentlich als Gemüse. ☉ Die N. müssen vor ihrer Weiterverwendung mit siedendem Wasser übergossen und mindestens 10 Minuten aufgeweicht werden, bevor sie kürzer geschnitten oder pfannengerührten Gerichten zugegeben werden. Nicht eingeweichte N. können auch frittiert und als Garnierung eingesetzt werden.

Kartoffelnudeln, Koreanische Vermicelli : Sind lange dünne, grün-braune und durchsichtige Nudeln. ☉ In kochendem Wasser rasch in etwa 5 Minuten garen, bis sie prall und gelatineartig sind. Durch zu langes Kochen werden sie klebrig.

Reisnudeln : Bestehen aus Reismehl und Wasser und weisen von brüchig fein bis breit und fest viele verschiedene Grössen auf. Trocken sind sie den Glasnudeln sehr ähnlich, werden aber beim Kochen weiss und schmecken nach Reis. ☉ Sie werden häufig frittiert oder als Suppeneinlage verwendet, man muss sie jedoch vor dem Kochen oder Braten mit siedendem Wasser übergiessen und für mindestens 20 Minuten einweichen. Danach lässt man sie vor der Weiterverarbeitung sorgfältig abtropfen. Feine Reis-N. schmecken besonders gut, wenn sie in Erdnussöl bei 200 °C goldgelb frittiert werden. Dabei dehnen sie sich zu kleinen Nestern aus, mit dem in Asien die verschiedensten Gerichte garniert werden, beispielsweise das saftige thailändische →Mee Grob.

Vermicelli : Sind dünne, durchsichtige sehr feine Fadennudeln aus Weizenmehl, Mungbohnen- oder Reismehl für pfannengerührte Gerichte oder Suppen. ☉ Vor ihrer Verwendung müssen sie mit siedendem Wasser übergossen und für mindestens 20 Minuten eingeweicht werden. Danach lässt man sie vor der Weiterverarbeitung sorgfältig abtropfen. Kleine Nudelbündel, vorher nicht eingeweicht, können kurz frittiert und dann als Garnierung verwendet werden.

Weizennudeln : Sind gelblich oder weiss und bestehen aus Weich- und Hartweizengriess, Wasser und Salz, gelegentlich werden auch Eier hinzugefügt. (→Eiernudeln)

Num Pang (kamb.) : Kambodschanisches Baguette, ein Relikt aus der französischen Kolonialzeit.

Nuoc Cham (viet.) : Vietnamesische Würzsauce aus einer Mischung von zerstampften frischen Chilis (entkernt) und Knoblauch, sowie mit frisch gepresstem Limettensaft, Fischsauce, Zucker und Wasser (nach Belieben auch mit Karotten). ☒ Vietnam

Nuoc Cot Dua (viet.) : →Kokosmilch

Nuoc Mam (viet.) : Vietnamesische →Fischsauce

Nuo Mi (chin.) : Klebreis; →Reis

Nuo Mi Ci (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; in Kokosraspeln gerollte Klebreisbällchen, gefüllt mit einer Paste aus Erdnüssen, Sesam, Zucker und Butter. ☒ China

Nuo Mi Ji (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Klebreis mit Huhn, Würstchen und Winterpilzen, mit einem Lotusblatt umwickelt und gedämpft. ☒ China

Nuróc (viet.) : Flüssigkeit

Nuróc Canh (viet.) : Suppe

Nuróc Châm (viet.) : Sauce

Nüsse, Samen, Kerne : Der Begriff „Nuss“ wird für verschiedene Früchte mit harter äusserer Schale verwendet, die einen Kern umschliesst, den man ebenfalls als Nuss bezeichnet. „Samen“ werden dagegen jene Teile der Pflanze genannt, die sich im Blüteninneren befinden und aus denen die neue Pflanze entsteht. N. und S. werden von den Menschen seit vielen Jahrtausenden als Lebensmittel genutzt und waren bereits ein wesentlicher Bestandteil in der Ernährung primitiver Jäger- und Sammlerkulturen. N., S. und K. werden in unterschiedlichsten Formen angeboten: mit und ohne Schale, ganz, halbiert, in feine Blättchen geschnitten, gestiftelt, gehackt, gemahlen, geröstet, mit und ohne innere braune Schale, gesalzen, geräuchert, gesüsst, kandiert oder mit Schokolade überzogen. Die Schalen von N. und S. sind schützende Hüllen, die verhindern, dass die K. ranzig werden. Aus diesem Grund sollte man beim Einkauf darauf achten, dass sie unbeschädigt sind. N. und Schalen sollten luftdicht verpackt sein, da sie auf diese Weise etwas länger frisch bleiben. ☺ Für N. und S. gibt es eine Vielzahl kulinarischer Verwendungsmöglichkeiten. Sie passen zu vielen würzigen oder süssen Gerichten und eignen sich ideal als kleine Zwischenmahlzeit oder Vorspeise. Ausserdem sind sie eine gute Ergänzung oder Alternative zu Fleisch. Aus N. und S. werden verschiedene schmackhafte Öle gepresst. ✕ N. und S. haben einen hohen Fettgehalt und sind demzufolge sehr kalorienreich. Der Nährwert der einzelnen Sorten ist sehr unterschiedlich, im Durchschnitt enthalten 50 g N. jedoch zwischen 3 und 10 g Eiweiss, zwischen 17 und 37 g Fett und zwischen 8 und 16 g Kohlenhydrate. Ausnahmen sind die Ginkgo-S., von denen 50 g nur 1,1 g Fett und 37 g Kohlenhydrate enthalten und deren Kalorienzahl zwischen 175 und 355 liegt, sowie die Esskastanie, die pro 50 g 0,6 g Fett und 22 g Kohlenhydrate enthält und 98 Kalorien hat. Das in N. und S. enthaltene Fett besteht überwiegend aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wobei die Kokos-N. eine Ausnahme darstellt, da sie hauptsächlich gesättigte Fettsäuren enthält. Als pflanzliche Produkte enthalten N. und S. kein Cholesterin, dafür aber viele wichtige Ballaststoffe; besonders hoch ist der Ballaststoffgehalt bei Para-N. und Sonnenblumen-K.. Da N. und S. oft gesalzen angeboten werden und ausserdem sehr fetthaltig sind, sollte man sie nur in begrenzten Mengen zu sich nehmen. N. und S. sind besser verdaulich, wenn sie fein gemahlen oder gründlich gekaut werden. Die meisten N. und S. enthalten sehr viel Magnesium, Kupfer und Kalium; sie sind ausserdem reich an Vitamin B1 und Folsäure und enthalten meistens noch etwas Eisen, Pantothensäure und Vitamin B2. (→Betel-N.; →Buchecker; →Cashew-N.; →Chinesische Hasel-N.; →Cola-N.; →Esskastanie; →Ginkgo-S.; →Hasel-N.; →Kamiri-N.; →Kastanie; →Kokos-N.; →Macadamia-N.; →Mandel; →Muskat-N.; →Okari-N.; →Para-N.; →Pekan-N.; →Pili-N.; →Pinien-K.; →Pistazie; →Sesam-S.; →Singaporemandel; →Sonnenblumen-K.; →Tahiti-N.; →Wal-N.; sowie weitere Stichwörter)

Nüsslersalat, Nüsslialat (schwdt.) : →Feldsalat

Nussöl : Aus gerösteten Wal-, Haselnüssen, Pinienkernen, Pistazien usw., duftiges Aroma. ☺ Zu grünen Salaten, Nudeln, pikanten Backwaren usw. (→Öle)

Nusschinken, Kugelschinken, Mausschinken : Aus dem Nussstück der hinteren Schweinekeule, meist ohne Kugelknochen und Speck schnell gepökelt und warm geräuchert, sehr mager, deshalb gern etwas trocken, aber zart und mild-würzig. (→Schinkenerzeugnisse)

Nyotaimori (jap.) : In Japan lebt noch heute eine über 1000-jährige, für uns Westler recht ungewöhnliche Tradition der Sushi-Präsentation, die sich N. nennt, was zu deutsch „der Körper einer Frau ist anbetungswürdig“ heisst. Auf ausgestreckten, bewegungslos und spliternackten N.-Geishas, die alle noch Jungfrauen sein

müssen, werden die Sushis wirkungsvoll drapiert und kunstvoll dekoriert. Die Geishas müssen während der Essenszeremonie, die sich über Stunden hinziehen kann, völlig bewegungslos und stumm liegen bleiben. Wohlverstanden, die N.-Geishas dürfen, ausser mit den Essstäbchen, von den Gästen nicht berührt werden. Anhänger dieses kulinarischen wie ästhetischen Vergnügens blättern für dieses Schlemmermahl ganz besonderer Art gut und gerne 2000 USD hin, für zwei mit Sushis belegte N.-Geishas nicht ganz das Doppelte, Getränkekosten werden dabei extra berechnet. Solche Männer-Parties können sich daher nur wohlbetuchte Japaner leisten.

O

Oat (engl.) : Hafer

Ob Cheuy (thai.) : Zimt

Oberflächenbehandlungsmittel, Überzugsmittel : Zusatzstoffe für Lebensmittel; es sind Substanzen, um Austrocknen und Geschmacksveränderungen zu verhindern. ✖ Sie können verzehrbar oder ungeniessbar sein. (→Zusatzstoffe)

Oblaten : Papierdünnes Gebäck aus ungesäuertem Teig als Unterlage für Makronen und Lebkuchen. O. nennt man auch hauchdünnes Waffelgebäck mit einer Füllung aus Mandeln, Zucker und Schokolade.

Obst, Früchte, Beeren : Botanisch gesehen, versteht man darunter, die im allgemeinen Sprachgebrauch unter dem Oberbegriff „Obst“ zusammengefasst werden, den Teil der Pflanze, der sich aus dem befruchteten Fruchtknoten der Blüte entwickelt und in dem die Samenanlagen zu Samenkernen heranreifen. Von den Botanikern werden bestimmte Pflanzen als Früchte bezeichnet, die viele für Gemüse halten, wie z.B. Auberginen, Tomaten, Kürbisse, Oliven, Avocados und Nüsse. Bis zum 18. Jh. ordnete man Gemüse als „Früchte der Erde“ generell dem O. zu. Man unterscheidet im allgemeinen:

Beerenfrüchte : Früchte mit fleischiger Fruchtwand und innen meist mehrere Samen, aber auch Gemüsearten wie Gurke, Kürbis, Tomate u.a.

Beerenobst : Sammelbegriff für Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere, Johannisbeere, Preiselbeere, Stachelbeere usw.

Exotische Früchte : Tropisches oder subtropisches Obst wie Ananas, Annonne, Banane, Feige, Guave, Granatapfel, Kaki, Kaktusfeige, Kiwi, Litschi, Papaya, Passionsfrucht, usw.

Festfleischige Früchte : Äpfel, Birnen, Loquats, Mispeln u.ä.

Kernobst : Äpfel, Birnen u.a.

Sammelfrucht : Aus kleinen zusammengewachsenen oder um ein Achsengewebe, einen Stiel angeordneten Früchtchen bestehende Früchte, z.B. Brombeere, Erdbeere, Himbeere u.a.

Schalenobst : Sammelbezeichnung für Früchte mit harter, ungeniessbarer Schale, aber geniessbarem Kern wie Hasel-, Kokos-, Para- und Walnuss, Kastanie, Mandel, Pistazie u.a.

Steinobst : Sammelbezeichnung für fleischige Schliessfrüchte mit ledriger oder samtiger Aussenhaut, saftigem Fleisch und hartem, ungeniessbarem Kern wie Aprikose, Kirsche, Mirabelle, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Reneklode, Zwetschge u.a.

Südf Früchte : Sammelbezeichnung für essbare Früchte aus südlichen tropischen oder subtropischen Ländern wie Ananas, Banane, Dattel, Feige usw.

Wildfrüchte : Fleischige, essbare Früchte heimischer wildwachsender Bäume oder Sträucher wie Eberesche, Hagebutte, Holunder, Sanddorn, Schlehe u.ä.

Zitrusfrüchte : Sammelbezeichnung für Früchte der botanischen Gattung Citrus, deren Fleisch in Spalten eingeschlossen ist, wie →Bergamotte, →Calamansi, →Calamondin, →Clementine, →Grapefrucht, →Kaffirlimette, →Kumquat, →Limequat, →Limette, →Mandarine, →Minneola, →Orange, →Pomelo, →Pomeranze, →Satsuma, →Tangelo, →Tangerine, →Ugli, →Zitronatzitrone, →Zitrone u.a.

☉ Die kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten für Obst sind nahezu unbegrenzt. Es wird roh oder gekocht verzehrt, getrocknet, kandiert, flambiert, in Alkohol eingelegt und zu Gelee, Marmelade, Essig, alkoholischen Getränken (Liköre, Schnäpse, Wein) sowie zu Fruchtsaft, Sirup und Limonade verarbeitet. Obst kann gleichermaßen für Nachspeisen wie für würzige Gerichte verwendet werden. Man gibt Früchte und Beeren in Saucen und Suppen, Fruchtсалate, gemischte oder pikante Salate, Kuchen, Cremes usw. Einige Obstsorten wie z.B. Äpfel, Birnen, Bananen und Ananas eignen sich sehr gut zum Fritieren, indem man die Früchte in Stücke geschnitten in Teig taucht und in heissem Fett schwimmend goldbraun ausbäckt. Obst passt hervorragend zu Fisch, Krustentieren, geräuchertem Fleisch und Fisch, zu Schweine- und Rindfleisch oder Geflügel. ✖ Wenn auch der Nährstoffgehalt von Früchte und Beeren je nach Sorte variiert, gibt es beim O. als Nahrungsmittelgruppe dennoch gewisse Übereinstimmungen: die meisten Früchte und Beeren enthalten bis zu 95 % Wasser und sind deshalb gute Durstlöscher; sie enthalten gewöhnlich zwischen 13 und 23 % Kohlenhydrate und sind relativ kalorienarm; sie haben einen niedrigen Eiweissgehalt und sind sehr fettarm (ausg. Avocados und Oliven, sowie Nüsse und Samen); die meisten Früchte und Beeren enthalten viel Vitamin A, B6, C, Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium. Als Faustregel gilt, dass der Vitamin- und Mineralstoffgehalt einer Frucht umso höher ist, je intensiver und dunkler ihr Fruchtfleisch ist; Früchte sind reich an löslichen und nicht löslichen Ballaststoffen; Früchte und Beeren enthalten verschiedene organische Säuren, die alkalische Salze bilden, die die Verdauungssäfte anregen.

Obstbanane : (*Musa acuminata* var. *M. balbisiana* var. *M. nana* var. *M. sapienta*) Gattung einer mehrjährigen riesigen Staude aus der Familie der Bananengewächse (*Musaceae*) von bis zu 15 m mit kurzem unterirdischem Rhizom, aus dem dicht an der Mutterpflanze mehrere Schösslinge heranwachsen. Ihr (Schein-)Stamm wird aus den Scheiden der spiralig angeordneten grossen Blätter gebildet, die bis 4 m lang werden können. Jede Pflanze kann nur einen einzigen Fruchtstand ausbilden. Danach trocknet sie aus und wird durch neue Schösslinge ersetzt. Aus den rotvioletten Blüten entwickeln sich die Früchte, die büschelweise in Reihen von 10 bis 25 einzelnen Früchten wachsen. Geschmack und Struktur der O. ist ebenfalls von der jeweiligen Sorte abhängig, wobei manche Sorten sehr stärkereicher sind, während andere besonders süss schmecken. O. werden meist noch grün geerntet, da sie aromatischer schmecken, wenn sie nicht an der Staude ausreifen. ☺ Ideale Zwischenmahlzeit, kann aber auch gebacken, gedämpft, gekocht, sautiert oder gebraten werden. Man verwendet sie als Obst und als Gemüsebeilage. Grüne Bananen haben eine festere Struktur und sind nicht so süss wie reife Früchte und werden deswegen häufig wie Gemüse zubereitet. Besonders schmackhaft sind Bananen, wenn man sie mit einer Mischung aus Ingwer oder Zimt, braunem Zucker und Zitronen- oder Limettensaft beträufelt und mit Rum oder Orangenlikör flambiert. Bananen passen sehr gut zu Milchprodukten aller Art. Ausserdem kann man Bananen pürieren und ohne weitere Zutaten essen oder zu Kuchenteigen geben. Da Bananen sich sehr schnell braun verfärben, wenn sie der Luft ausgesetzt sind, werden sie am besten erst kurz vor der Verwendung geschält oder aber mit etwas Zitronensaft beträufelt. ✖ Während des Reifeprozesses wird die in Bananen enthaltene schwer verdauliche Stärke in leichter resorbierbare Zuckermoleküle wie Frucht-, Trauben- und Rohrzucker umgewandelt. Dies erklärt, warum grüne Bananen so schwer verdaulich und überreife Bananen so süss und nahrhaft sind. Bananen enthalten sehr viel Vitamin B6 und Kalium sowie etwas Vitamin C, Vitamin B2, Folsäure und Magnesium. Aufgrund ihres Ballaststoffgehalts wirken sie verdauungsfördernd. Pürierte Bananen als Umschlag helfen gegen Halsentzündung, die Schalen von reifen Bananen sollen Migräne lindern und Warzen heilen. ✉ Die Urform unserer O. ist entstanden aus zwei Wildarten: *Musa accuminata* aus dem feuchtheissen Malayischen Archipel mit relativ viel Fruchtfleisch und kleinen Samen sowie der robusten *Musa balbisiana* aus der Region Indinen-Philippinen-Neuguinea. Beide Arten wurden vermutlich schon vor etwa 10'000 Jahren gekreuzt. Hauptanbauländer: Brasilien, Indien, Philippinen, Ecuador, Mexiko, Thailand. (→Apfelbanane; →Babybanane <Gelbe Zuckerbanane>; →Banane; →Rote Banane)

Obstgelee : Gelee wird durch Einsieden frischer Obstsäfte mit Zucker und Geliemittel hergestellt. O. soll durchscheinend klar und schnittfest sein.

Obstkonserven : Sind luftdicht abgeschlossene, mit oder ohne Zucker sterilisierte Früchte. Sie werden eingeteilt in Kompott, Mus, Senf- und Essigfrüchte.

Obstmus : Ein aus passiertem Obst, mitunter eingedicktes, breiiges O. Es eignet sich in der Regel zum direkten Genuss.

Ochse : Männliches kastriertes Rind, das nach intensiver Mast im Alter von 20 - 30 Monaten geschlachtet wird. Sein aromatisches Fleisch ist marmoriert, feinfaserig und zart. (→Rind)

Ochsenschwanz : Schwanz männlicher oder weiblicher Rinder, lässt sich, gut gewürzt, schmackhaft zubereiten, grillieren, panieren, schmoren, sieden, für Suppen, Eintöpfe usw. verwenden.

Ochsenschwanzsuppe : Klare oder gebundene Brühe aus Ochsenschwanzstücken, Rindfleisch und/oder Rindfleischextrakt, würzenden Zutaten, Salz und Pfeffer.

Ochsenzunge : →Zunge

Octopus (lat.) : Achtarmige Tintenfische; →Kraken

Oedang (indon.) : →Geisselgarnelen

Off-flavour (engl.) : Qualitätsmangel. Das Fruchtgemüse hat dann möglicherweise durch falsche Lagerung einen Fremdgeschmack angenommen. Oder es hat gar keinen Geschmack, wenn es z.B. zu früh geerntet worden ist.

Off-season (engl.) : Ausserhalb der üblichen Saison aus Import oder Treibhaus angebotene Gemüse und Früchte.

Ogenmelone : (*Cucumis melo* spp.) Wintermelonenart, eine Varietät der Gattung Zuckermelone aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*); sie ist eine noch sehr neue Hybride, die in den 1960er Jahren in einem israelischen Kibbutz gezüchtet wurde. Sie ist rund und besitzt eine gerillte, grünlich gelbe Schale, die

hart und glatt ist. Das leuchtend rosafarbene oder blassgrüne Fruchtfleisch ist sehr saftig. (→Melone; →Zuckermelone)

Ogura An (jap.) : Gekochte japanische →Adzukibohnen in Dosen. Sie werden meist gekauft, wenn es schnell gehen muss. ☒ Japan

Ogurets (russ.) : →Gurke

Ohagi (jap.) : Japanische Dessertspeise; Reiskuchenkroketten.

Ohren : In der Küchensprache knorpelige Organe von Kalb oder Schwein, lange Garzeit, lassen sich (vorgegart) braten, fritieren, garziehen, grillieren, schmoren.

Ohrlappenpilz : Speisepilz; →Judasohr

Ohrschncke : Meeresweichtier; →Abalone

Okara : Das entwässerte Fruchtfleisch der Sojabohne, ist ein Nebenprodukt, das bei der Herstellung von Sojamilch anfällt. Sie ist beigefarben und von feiner, krümeliger Beschaffenheit, die an frisch geriebene Kokosnuss erinnert. ☉ O. wird zum Anreichern verschiedener Lebensmittel verwendet. Sie macht Brote und Gebäck lockerer und verbessert ihre Haltbarkeit, indem diese nicht so schnell austrocknen. Da sie den Geschmack anderer Zutaten rasch annimmt, eignet sie sich als Zutat für eine Vielzahl von Gerichten. Man verwendet sie auch als Fleischersatz, zum Panieren und zum Andicken von Suppen und Saucen. O. kann sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden, wobei ihr Flüssigkeitsgehalt davon abhängt, wie stark sie ausgepresst wurde. Frische O. kann in der Sonne oder bei 120 - 230 °C im Backofen getrocknet werden, wobei sie gelegentlich gewendet werden sollte. Anschliessend kann man sie ausserdem noch in der Küchenmaschine fein zermahlen. Frische O. kann in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank etwa 1 Woche aufbewahrt werden. Getrocknet ist sie luftdicht verschlossen und trocken bei Raumtemperatur aufbewahrt nahezu unbegrenzt haltbar. ✖ O. enthält viel Kalium sowie etwas Magnesium, Eisen, Kalzium und Phosphor. Sie ist reich an Ballaststoffen und hilft durch ihren hohen Zellulosegehalt bei der Vorbeugung von Verstopfung. (→Sojabohne)

Okarinuss : (*Terminalia kaernbachii*) Immergrüner, in Trockenzeiten laubwerfender Baum aus der Familie der Strandmandelgewächse (*Combretaceae*) von bis 25 (- 40) m Höhe. Artenreiche Gattung. Der Baum trägt bis zu 11 cm grosse, nur wenig verflachte, im reifen Zustand rote Früchte. ☉ →Singapurmandel. ☒ Indonesien und auf den Pazifischen Inseln. (→Singapurmandel)

Okisawara (jap.) : Atun - Speisefisch aus der Familie der →Schlangemakrelen

Okonomi-yaki (jap.) : Auf dem Teppan gegrilltes Omelette.

Okra : (*Abelmoschus esculentus* syn. *Hibiscus esculentus*) Einjährige, verzweigte, bis 2,5 m hohe Staude aus der Familie der Malvengewächse (*Malvaceae*) von kräftigem, aufrechtem Wuchs. Die Pflanze trägt bohnenähnliche, hellgrüne, vielsamige, aufrechte Kapseln von bis zu 15 cm Länge und 3 cm Breite. Kegel- bis lang pyramidenförmig, zum Stiel abrupt gestutzt, an der Spitze geschnäbelt und tief längsgefurcht, so dass sich 7 - 9 stumpfe Rippen ergeben. Die Fruchtwand ist locker mit weichen, farblosen Haaren besetzt, zur Ernte grün, reif braun. Im Inneren finden sich durch dünne Wände voneinander getrennte, schmale Längskammern, in denen von schleimiger Pulpe umgeben jeweils bis zu 15 Samen liegen. Zur Reife werden die Kapseln zähfaserig, reissen der Länge nach auf und streuen die rundlichen, oft unregelmässig kantigen, schwärzlichen, 3 - 6 mm grossen Samen aus. ☉ Früchte werden für den Verzehr, lang bevor sie ausgewachsen sind, unreif geerntet; reife Kapseln sind stark faserig und ungeniessbar. Die Früchte werden gekocht, gedünstet oder gebraten als Gemüse und als Zutat für Suppen verwendet, können aber auch roh, beispielsweise als Salat, gegessen werden. Sie schmecken mild, leicht herb, etwas säuerlich-pikant und erinnern an Bohnen oder grüne Stachelbeeren. Besonders harmonisch schmecken O. in indischen Gemüse-Curry-Gerichten oder blanchiert mit Tomaten als Salat. Bei der Zubereitung sollte man möglichst kein Eisen- oder Kupfergeschirr verwenden, da die O. dadurch ihre Farbe verändert; kocht man sie zu lange, wird sie klebrig. Frische, getrocknete oder pulverisierte Früchte dienen ausserdem zum Andicken und Würzen von Suppen und Saucen. Die Samen enthalten reichlich Öl, das u.a. zur Margarine-Herstellung benutzt wird; geröstet dienen sie gelegentlich als Kaffee-Ersatz. ✖ O. wirkt entzündungshemmend. Reich an Kalium, ausserdem liefert O. Magnesium und Folsäure und enthält Vitamin C, Vitamin B1 und B6, Zink, Vitamin A, Kalzium, Phosphor und Nikotinsäure. Ist gut verdaulich und hat eine leicht abführende und entkrampfende Wirkung. Durch ihren sehr

hohen Schleimgehalt als Schonkost für Magenranke gut geeignet. ☒ O-Afrika; wird weltweit in den Tropen und Subtropen angebaut. In Indien beliebtes Nahrungsmittel.

Okroschka (russ.) : Eisgekühlte Suppe auf der Basis von Kwass (oder auch von Sauerkrautsaft, saurer Milch, einer Marinade von eingelegten Gurken usw.), mit Fleisch (Rinds-Ragout, Schinken, gepökelte Zunge, Hühnerfleisch) oder Fisch (auch Krebschwänze) in kleinen Würfeln, Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Dazu werden saure Sahne und gehackte hartgekochte Eier gereicht. ☒ Zentral und Südrussland und Sibirien sowie Länder der GUS.

Oktopus : Achtarmige Tintenfische; →Kraken

Oladji (russ.) : Hefepannkuchen in der Art von Bliny, aber dicker, fetter und kleiner, meist mit geriebenem Kürbis und Kohl zusammen. ☒ Russland sowie Länder der GUS.

Ölbaum : (*Olea*) Baum aus der Familie der Ölbaumgewächse (*Oleaceae*). Die wichtigste Art als Kultur- und Nutzpflanze ist der Echte Ö. (*Olea europaea*), ein mehr als 1'000 Jahre alt werdender, 10 - 16 m hoher Baum. Die Frucht des Ö. ist eine pflaumenähnliche Steinfrucht, die Olive. Zweige des Ö. waren in der Antike Zeichen des Sieges, bei Juden und Christen jedoch Zeichen des Friedens. ✱ Die Blätter des Ö. sollen blutstillend wirken und zu hohen Blutdruck bzw. Blutzuckerspiegel senken. ☒ Tropische Gebiete Mittelasiens. (→Olive)

Öle (Speiseöle) : Fettige, nicht wasserlösliche Substanz, die normalerweise bei Zimmertemperatur flüssig ist. Pflanzliches Öl wird aus Hülsenfrüchten (Sojabohne, Erdnuss), Samen (Sonnenblume, Raps, Sesam, Kürbiskern), Getreide (Mais), Früchten und Nüssen (Olive, Palme, Kokosnuss, Walnuss, Haselnuss, Weintraubenkern, süsse Mandel) und Baumwollsaamen gewonnen. Tierische Öle (Wal, Robbe, Heilbutt, Dorsch) sowie mineralische Öle dienen v.a. als Nahrungsmittelergänzung. Zur Ölgewinnung werden heute hoch technische Verfahren wie automatisches Pressen und Zentrifugalsysteme eingesetzt. Dafür wird der jeweilige Rohstoff zunächst gereinigt und falls nötig entschalt (etwa bei Erdnüssen, Sonnenblumenkernen, Mandeln oder Haselnüssen). Danach wird er zu einer Masse zermahlen, aus der das Öl durch kaltes oder heisses Pressen entzogen wird. Bei der →Kaltpressung (32 - 40 °C) bleibt ein Drittel des Öls im Trester und im Fruchtwasser zurück, während der Verlust bei der →Heisspressung (zwischen 70 und 90 °C) auf 5 % begrenzt ist und durch den Einsatz chemischer Lösungsmittel sogar auf 1 % gesenkt werden kann. Die Kaltpressung war lange Zeit das einzige bekannte Extraktionsverfahren und wird mit Hilfe hydraulischer Pressen bei einer Temperatur von 32 - 40 °C mechanisch durchgeführt. Eine Kaltpressung lohnt sich jedoch nur, wenn die Samen oder Früchte mindestens 30 % Fett enthalten. Nach der Pressung wird das Öl umgefüllt, gefiltert und ohne irgendwelche weitere Zusatzbehandlungen in lichtundurchlässige Flaschen abgefüllt. Kalt gepresste und somit unbehandelte Öle enthalten Substanzen, beispielsweise freie Fettsäuren und Farbpigmente, die die Oxidation fördern und die natürlichen Antioxidanzien verbrauchen, sodass sich die Fettsäuren in der Folge zersetzen. Aus diesem Grund müssen sie sorgfältiger gelagert werden als raffinierte Öle, da sie andernfalls schnell einen säuerlichen Geschmack annehmen und dann nicht mehr verwendbar sind. Die Heisspressung ist ebenfalls ein mechanischer Prozess, bei dem die Ölmasse bei Temperaturen zwischen 70 und 90 °C durch erhitzte Schraubpressen gedrückt wird. Das so gewonnene Öl wird Rohöl oder auch unraffiniertes Öl genannt. Anschliessend wird dem Rückstand, dem sogenannten Ölkuchen, durch den Zusatz eines Lösungsmittels das restliche Öl entzogen. Durch Heisspressung gewonnenes Rohöl muss anschliessend noch verschiedene Verfahrensschritte durchlaufen, bis es verwendet werden kann. Dazu gehören Entschleimung, Raffination oder Neutralisation, Bleichen, Hydrieren (gelegentlich), Fraktionieren (Winterisieren) und Desodorieren sowie ein Antioxidationsverfahren. ☺ Pflanzenöl wird zum Schmoren, Fritieren, Ausbacken, Kochen, Grillieren, Dünsten, Sautieren und Braten verwendet und ist in vielen Gerichten ein guter Ersatz für Butter oder Butterschmalz. In der asiatischen Küche wird häufig das wohlschmeckende Erdnussöl zum Kochen und Braten verwendet. Manche kalt gepressten Öle, etwa kalt gepresstes Walnussöl, Leinsamenöl oder Sojaöl, zersetzen sich bei direkter starker Hitze und sind deshalb als Fritieröl ungeeignet. Beim Zersetzen entstehen ausserdem gefährliche Peroxide, die zu Arterienverkalkungen führen können - was im schlimmsten Fall einen Herzinfarkt auslöst. In überhitzten Ölen, die einen grossen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten, wurden überdies Substanzen nachgewiesen, die Darmkrebs verursachen können. Indirekte Hitze - etwa beim Backen - vertragen sie jedoch sehr gut. Öl sollte niemals so stark erhitzt werden, dass es zu rauchen beginnt, da dabei giftige Stoffe freigesetzt werden. Die jeweils mögliche Höchsttemperatur, bis zu der ein Öl erhitzt werden darf, hängt von den Fettsäuren ab. Öl, das vorwiegend aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren besteht, ist bei hohen Temperaturen nicht beständig und eignet sich deshalb nicht zur mehrfachen Verwendung, da es sich bei jedem erneuten Erhitzen zunehmend mehr zersetzt. ✱ Pflanzliche wie tierische Öle enthalten weder Eiweiss noch Kohlenhydrate, pflanzliche Öle darüber hinaus auch kein →Cholesterin. Öle enthalten jedoch die →Vitamine A, D und E und sind wichtige Energielieferanten. Da sie zum grössten Teil aus Fetten zusammengesetzt sind, haben sie mehr Kalorien als Eiweiss und Kohlenhydrate. Öle bestehen im Wesentlichen aus einer Kombination verschiedener →Fettsäuren, deren Anteile je nach

Öl verschieden sind und die in gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterschieden werden. Palm- und Kokosnussöl enthalten vorwiegend gesättigte Fettsäuren und werden wie tierische Fette bei Zimmertemperatur hart. Die meisten pflanzlichen Öle (Färberdistelöl, Leinsamenöl, Maiskeimöl, Sesamöl, Sojabohnenöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Walnussöl u.a.) bestehen hauptsächlich aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, während Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl und Haselnussöl grösstenteils aus einfach ungesättigten Fettsäuren zusammengesetzt sind. Neueren Forschungen zufolge sind einfach ungesättigte Fettsäuren gesünder als mehrfach ungesättigte, weshalb v.a. Olivenöl, Erdnussöl, Haselnussöl und Rapsöl verwendet werden sollten. Ausserdem enthalten diese Öle Omega-3-Fettsäuren. Weniger empfehlenswert sind Öle mit vorwiegend gesättigten Fettsäuren wie Kokosnuss- oder Palmöl. (→Bittermandelöl; →Brat- u. Grillieröl; →Distelöl; →Erdnussöl; →Fenchelöl; →Gewürzöl; →Haselnussöl; →Iriswurzelöl; →Kamelienöl; →Kokosnussöl; →Kürbiskernöl, →Leinöl; →Maiskeimöl; →Mandelöl; →Mohnöl; →Nussöl; →Olivenöl; →Palmöl; →Palmkernöl; →Pfefferminzöl; →Pflanzenöl; →Rapsöl; →Senföl; →Sesamöl; →Sojabohnenöl; →Sonnenblumenöl; →Tafelöl; →Teesamenöl; →Veilchenwurzelöl; →Walnussöl; →Zitronenöl)

Ölfisch (Grosser -) : (*Comephorus baicalensis*) In der Tiefe des Baikalsees (bis 1,6 km) lebender Fisch. Sein durchsichtiger, schuppenloser Körper mit langen Brustflossen verleiht ihm etwas Geisterhaftes. Er ist einer der wenigen lebendgebärenden Fischarten. Der Temperaturbereich, in dem er leben kann, ist eng begrenzt: 3,5 bis 10 °C. Schon bei Wassertemperaturen über 12 °C kommt er um. Trotz des hohen Druckunterschiedes schwimmt der Fisch nachts aus der Tiefe des Sees bis auf 40 Meter unter die Wasseroberfläche. Dort droht ihm Gefahr von den Fischern, die ihn wegen seines hohen Ölgehalts gerne fangen. ☒ Baikalsee (Sibirien)

Olive : (*Olea europaea*) Pflaumenähnliche Steinfrucht des Echten Ölbaums aus der Familie der Ölbaumgewächse (*Oleaceae*), der eine Höhe bis 15 m erreichen kann. Er trägt eine Vielzahl fleischiger Früchte mit holzigen Kernen, die sich je nach Klima, Art des Anbaus und Sorte in Grösse, Fruchtfleisch und Farbe unterscheiden. Die O. erreicht ihr Höchstgewicht 6 - 8 Monate nach der Blüte. Da sie ein extrem bitteres Glykosid enthält, das den Verdauungsapparat reizt, wird sie zunächst mazeriert und dann verschiedenen weiteren Behandlungen unterworfen, ehe sie geniessbar wird. Gute Tafeloliven sind mittelgross bis gross und wiegen zwischen 4 und 8 g. Sie müssen sich leicht entsteinen lassen und ihre Schale sollte feinporig und elastisch sein, um Stössen und der Salzlake standzuhalten. Damit sie gut konserviert werden können, müssen sie mindestens 4 % Kohlenhydrate, aber möglichst wenig Öl enthalten. Grüne O. werden geerntet, sobald sie ihre Normalgrösse erreicht haben, aber noch hellgrün sind. Danach werden sie entweder fermentiert oder aber ohne Fermentierung bearbeitet. Nur schwarze O. werden in Salzlake eingelegt. ☉ O. passen gut zu Salaten oder zu Fleisch und Geflügel und ist fester Bestandteil in vielen Gerichten. Um O. etwas von ihrem Salzgehalt und ihrer Schärfe zu nehmen, können sie 15 Minuten gekocht werden, büssen dabei allerdings etwas an Geschmack ein. Eine andere Möglichkeit ist, sie in Wasser oder in eine Mischung aus Essig und Wasser zu legen, die mit Knoblauch, Thymian, Oregano etc. Gewürzt wird. ✕ O. enthalten je nach Sorte und Erntezeit zwischen 12 und 30 % Fett, das zu einem köstlichen, aromatischen Öl gepresst wird. O. enthalten in sehr geringen Mengen auch einige Vitamine und Mineralstoffe (schwarze O. sind eisenhaltig). O. wirken abführend und appetitanregend und sind gut für die Leber. ☒ Tropische Gebiete Mittelasiens. (→Ölbaum; →Olivenöl)

Olivenöl : Aus den Früchten des Echten Ölbaums gewonnenes, gelbes bis grünlich gelbes, fettes Öl, das zu etwa 80 % aus Glyceriden der Ölsäure besteht. ☉ Das kalt gepresste O. wird hauptsächlich in der kalten Küche verwendet, das raffinierte Öl dagegen kann stark erhitzt werden. Eignet sich hervorragend zum Braten, hat aber ein eigenwilliges Aroma. ✕ Gilt nebst Rapsöl, Erdnussöl und Haselnussöl als eines der gesündesten Öle, da sie hauptsächlich aus einfach ungesättigten →Fettsäuren zusammengesetzt sind. Neueren Forschungen zufolge sind einfach ungesättigte Fettsäuren gesünder als mehrfach ungesättigte. Besteht zu 8,4 % aus mehrfach ungesättigten, zu 73,7 % aus einfach ungesättigten und 13,5 % aus gesättigten Fettsäuren. Äusserlich angewendet soll O. vor Haarausfall und Geschwüren schützen. (→Öle)

Ölkrug (Grüner -) : Meeresschneckengattung; →Rundmundschnecken

Ölpalme (Afrikanische -) : (*Elaeis guineensis*) Eine bis zu 30 m hohe, unverzweigte Palmenart aus der Familie der Palmengewächse (*Arecaceae*). Sie trägt 4 - 7 m lange, am Stiel bestachelte Blätter, die aus bis zu 160 unregelmässig angeordneten Blattfiederpaaren zusammengesetzt sind, welche sich in mehreren Ebenen ausbreiten und zottig wirken. Die Steinfrüchte der Ölpalme stehen dicht gedrängt in dicken, kurz gestielten, kolbenförmigen Fruchtständen von etwa 70 cm Länge und bis zu 50 kg Gewicht. Die bis 5 x 3 cm grossen Einzelfrüchte sind verlängert-eiförmig, schwach dreikantig, auf Flächen, an denen sie gegeneinander drücken, verflacht. Unter ihrer glatten, zur Reife roten Schale findet sich mehlig-faseriges, orangegelbes Fruchtfleisch, das einen harten, holzigen, dickschaligen Stein umgibt, der an der Spitze 3 Keimporen aufweist und 1 (- 2) Samen enthält. Fruchtfleisch und Samen enthalten 60 - 70 % Fett. ☉ Eine der bedeutendsten Ölpflanzen der Welt. Die Fette von Fruchtfleisch und Samen haben unterschiedliche Eigenschaften und werden

für verschiedene Zwecke verwendet. Zur Gewinnung von Öl aus dem Fruchtfleisch werden die Fruchtstände rasch nach der Ernte mit Wasserdampf erhitzt, die Einzelfrüchte maschinell abgetrennt und anschliessend gequetscht, um das Fleisch von den Steinen zu lösen. Aus dem Fruchtmus wird ein orangerotes Öl gepresst, dessen Schmelzpunkt zwischen 30 und 37° C liegt. Dieses Fett wird gebleicht als Speiseöl, zur Herstellung von Margarine sowie für zahlreiche industrielle Zwecke verwendet. Das aus den Samen der getrockneten und maschinell aufgekackten Steine gepresste, schäumende Palmkernöl schmilzt zwischen 20 und 24° C; es wird ebenfalls als Speisefett verwendet, v.a. aber zu Seifen und Kosmetika verarbeitet. Der aus verletzten Triebspitzen der Palme austretende Saft wird zu →Palmwein vergoren. ☒ Tropisches Afrika (von den britischen Kolonialherren aus W-Afrika nach Malaysia eingeführt) und Asien.

Ölsaucen : →Saucen

Omega-3 (ω 3) Fettsäuren : Gehören zu den für den Organismus lebensnotwendigen (essentiellen) mehrfach ungesättigten, langkettigen Fettsäuren. Diese Fettsäuren befinden sich hauptsächlich in Fische aus den Kaltmeeren, insbesondere im Fett ölhaltiger Fische wie Makrele, Hering, Sardine, Lachs und Thunfisch sowie in Fischöl. Daneben finden wir diese auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln, wie Leinsamen oder in dem in Asien als Heilpflanze bekannten wilden Sesam. Diese Fettsäuren müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der menschliche Körper nicht in der Lage ist, diese selber zu produzieren. ✖ ω 3- und ω 6-Fettsäure werden im menschlichen Körper unterschiedlich abgebaut und unterscheiden sich in ihrer Wirkung deutlich. Die ω 3 Fettsäure und ihre Derivate haben einen regulierenden Einfluss auf den Cholesterinhaushalt. Diese Faktoren sind wichtig für die Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen. Allgemein nimmt man an, dass die regelmässige Einnahme von ω 3 Fettsäuren das Risiko einer Erkrankung der Herzkranzgefässe oder eines Herzinfarktes (der Myokard) deutlich verringert. Andere wichtige Funktionen werden den ω 3 Fettsäuren zugeordnet, besonders der günstige Einfluss auf die Entwicklung des Nervensystems und der Hirnfunktionen beim Kind. Diese Fettsäuren beeinflussen ebenfalls die Regulierung von gewissen Entzündungen und immunologischen Vorgängen und wirken ferner blutdrucksenkend. In der Kindheit führt ein Mangel an ω 3-Fettsäure zu Verhaltensstörungen und gestörter Entwicklung der Augen. (→Cholesterin; →Fette; →Fettsäuren)

Omega-6 (ω 6) Fettsäuren : Gehören zu den für den Organismus lebensnotwendigen (essentiellen) mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Vertreter dieser Familie finden sich vor allem in pflanzlichen Ölen. Der wichtigste Vertreter ist die →Linolsäure. Sie kann vom Körper nicht gebildet werden und muss mit der Nahrung zugeführt werden. ✖ ω 3- und ω 6-Fettsäure werden im menschlichen Körper unterschiedlich abgebaut und unterscheiden sich in ihrer Wirkung deutlich. (→Cholesterin; →Fette; →Fettsäuren)

Omelette (frz.) : Eier(pfann)kuchen aus mindestens 3 verquirlten Eiern mit Salz (ohne Mehl oder Milch), sollte innen eben gestockt und noch feucht sein; lässt sich flach oder gerollt zubereiten und salzig oder süss vielfältig füllen; kann zubereitet gut bis 2 Monate tiefgekühlt werden. O. werden in speziell dafür reservierten Pfannen oder in Pfannen mit nichthaftender Beschichtung zubereitet. Wegen der Bekömmlichkeit wird bei mässiger Temperatur in Butter sautiert, ohne dass diese gebräunt wird. Die Eimasse wird unter ständigem Bewegen der Pfanne und Rühren mit dem Gabelrücken zu einer feinflockig-cremigen Masse gegart. Gegen Ende dieses Vorgangs darf nicht mehr gerührt werden. Die O. sollen eine ovale Form aufweisen. Ein O. ist in Wirklichkeit weiter nichts, als ein Rührei in einer festen Eierhülle. (→Auflaufomelette)

Omelette soufflée (frz.) : →Auflaufomelette

O-Misoshiru (jap.) : Sojabohnensuppe mit Algen, Gemüse usw. ☒ Japan

Omul (russ.) : (*Salmo omul* – *Coregonus autumnalis migratorius Georgy*) Schmackhafter Verwandter aus der Familie der Lachsfische (*Salmonidae*). Er kommt ausschliesslich im sibirischen Baikalsee vor, einem der schönsten und vor allem grössten und tiefsten (1,6 km) Süsswasserseen der Welt. Der O. ist nicht allzu gross, nur 30 bis 40 cm lang, im Durchschnitt 500 g schwer, obwohl es auch Exemplare von 3 – 4 kg Gewicht gibt. Zwischen August und Oktober steigt der O. die Zuflüsse des Baikal hinauf um abzulaichen, kehrt dann aber schnell wieder in den See zurück, um sich von der Anstrengung zu erholen. Im Frühjahr werden dann Milliarden kleiner Omuls in den See gespült. In der Grösse steht er seinem Verwandten, dem O. aus dem Nordpolarmeer, nach, doch im Geschmack, so versichern die Feinschmecker, kommt ihm kein anderer Fisch gleich. Es gibt im gesamten 3 Artengruppen des O. ☉ Zubereitung wie Lachsfische. Der Fisch wird an Ort auch gepökelt oder geräuchert angeboten. ☒ Ostsibirien (Russland) (→Lachs)

Op (thai.) : backen

Orange : (*Citrus sinensis*) Der 8 bis 15 m hohe, tief verzweigte, immergrüne Baum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) mit ausladender, rundlicher Krone trägt stark duftende, zarte weisse oder rosafarbene Blüten, aus denen sich die Früchte entwickeln. Die Frucht wird im deutschen Sprachraum auch Apfelsine genannt und gehört zu den weltweit bekanntesten und beliebtesten Zitrusfrüchten. Sie sind von runder oder breit-ovaler Form, bei einigen Sorten zum Stiel eingedellt. Ihre Schale ist drüsig punktiert, im reifen Zustand von grünlicher, gelber oder oranger Farbe und bis 5 mm dick; der weisse Albedo ist dünn. Das sehr saftige, orange oder rote Fruchtfleisch ist in 10 - 14 Segmente gegliedert, die untereinander und an der Schale mehr oder weniger fest haften. Einige Sorten haben am Fruchttende einen zweiten, kleinen Kreis von Segmenten. Der Geschmack des reifen Fruchtfleisches ist aromatisch süss oder säuerlich süss. Die Beeren enthalten je Spalte bis zu 4 zugespitzt-eiförmige oder keilförmige weisse Samen mit raukantigen ebenen Oberflächen; einige Sorten sind samenlos. Die zahlreichen Kultivare unterscheiden sich in der Fruchtzeit, in der Dicke der Schale, im Geschmack und im Samenreichtum der Beeren. Die Fruchtschale färbt sich unter dem Einfluss relativ kühler Temperaturen orange, in den heissen Tropen bleiben die Beeren grün oder werden scheckig gelbgrün. Kleine, dünnschalige O. sind ebenso gut wie grosse, dickschalige; alle werden am Baum gespritzt, manche aber für bessere Haltbarkeit zusätzlich behandelt. ☹ Wird roh als Obst gegessen, dient als Bestandteil von Fruchtsalaten und Obstkuchen oder wird (teilweise mit der bitteren Schale) zu Marmelade und Gelee verkocht. Ein grosser Teil der Ernte wird zu Saft verarbeitet. Fruchtfleisch und Schalen dienen kandiert als Zutat zu Konfekt und Kuchen; geriebene Schale findet zum Würzen von Gebäck und Süßspeisen Verwendung; in der asiatischen Küche wird die Schale und/oder das Fruchtfleisch als Würze zu Fleisch, Geflügel, Meer- und Süsswasserfische, Krustentiere, Suppen, Saucen usw. verwendet. Das Öl der drüsigen Schale wird zum Aromatisieren von Süssigkeiten, Lebensmitteln verarbeitet. Regional werden Wein und Brandy aus Orangen hergestellt. Aus den Samen gepresstes Öl lässt sich als Speiseöl verwenden. ✖ O. enthalten sehr viel Vitamin C sowie viel Kalium. Sie wirken harntreibend, tonisierend, verdauungsfördernd und leicht abführend. Andauernder oder intensiver Kontakt mit den ätherischen Ölen der Schale und Blätter kann Hautkrankheiten und Allergien hervorrufen. Früchte und ätherische Öle der Pflanze werden vielfältig medizinell eingesetzt. Die Carotinoide hemmen die Krebsentstehung in allen Entwicklungsstadien, Vitamin C stärkt das Immunsystem, Flavonoide bilden einen Schutz vor Herz- und Kreislaufleiden, der Ballaststoff Pektin in Fruchtfleisch und Häutchen zwischen den Segmenten senkt das schädliche LDL-Cholesterin und hilft bei der Verdauung, Kalium reguliert den Blutdruck. Frisch gepresster Orangensaft soll eine positive Wirkung auf die männliche Fruchtbarkeit haben. ☒ S-China und im Gebiet des ehem. Indochina (dort schon seit mehr als 4'000 Jahren), wird heute weltweit kultiviert. (→Calamondin; →Kumquat; →Malaquina; →Pomeranze)

Orangeat : Kandierte Schale der Bitterorange (→Pomeranze), in drei Formen im Handel: unzerkleinert und mit Zuckerglasur überzogen (glasiert), unzerkleinert ohne Zuckerglasur (abgelaufene Schalen) oder in Würfel geschnitten (gewürfelt); am intensivsten die ganz glasierte Schale, vor Gebrauch als Backzutat von Hand zerstückelt. (→Kandierte Früchte)

Orangenschalen : Sonnengetrocknete Schalen zum Aromatisieren von Brühen und Schmorgerichten. Sie werden wegen ihres süsslichen bis würzigen Geschmacks besonders in chinesischen Gerichten aus den Provinzen Hunan und Sichuan verwendet. Man bekommt sie getrocknet und in Dosen oder verwendet sie frisch. (→Zitruschalen, getrocknete)

Orangenthymian : Würzkraut mit Orangenschalenaroma; →Thymian

Orangequat : (*Fortunella margarita* X *Citrus sinensis*) Gehört zur Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) und ist aus einer Kreuzung zwischen Kumquat (*Fortunella margarita*) und Orange (*Citrus sinensis*) entstanden. Andere Kreuzungen: →Calamondin; →Lemonquat; →Limequat.

Oregano, Dost : (*Origanum vulgare*) Bis zu 60 cm gross werdende, kleine duftende Sträucher aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Es gibt über 30 verschiedene Arten. Davon ist der Süsse Majoran (*Origanum majorana*) unter dem Namen Majoran bekannt. Die verzweigten Stiele sind voll kleiner ovaler grau-grüner, leicht behaarten Blätter, die Gerb-, Bitterstoffe und ätherische Öle enthalten. Die kleinen roten, weissen, rosaroten oder violetten Blüten des O. sitzen wie ovale Stacheln auf den Spitzen der Zweige; aus ihnen entstehen winzige hellbraune Samen, die wie kleine Nüsse aussehen. Duft und Geschmack von O. erinnern an Minze und Basilikum und haben getrocknet ein herzhaft kräftiges Aroma. O. ist eine mehrjährige Pflanze. Da sie sehr harte Winter nicht überlebt, wird sie oft auch als einjährige Pflanze angebaut. ☹ O. werden frisch, getrocknet und gemahlen verwendet. Damit würzt man Tomatengerichte, Salatsaucen, Saucen, Füllungen, Gemüse, Fisch, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch, Geflügel und Wurstwaren. Legt man einen Zweig in eine Flasche mit Öl oder Esig, bekommen diese einen interessanten Geschmack. Die ganze Blüte ist essbar, sobald man den Blütenstiel und sämtliche grünen Teile entfernt. Alle Oreganoblüten harmonieren mit Hühnchen, Fisch und Gemüse. Die ideale Konservierungsart sind Blütenöle und Essig. ✖ Wirkt krampflösend, antiseptisch, bakterienhemmend, magenberuhigend und schleimlösend. Verschafft Linderung bei Koliken, regt den Appetit an und fördert die Verdauung. Wirkt cholesterin- und fettspiegelsenkend. Ausserdem

soll O. bei Migräne, Reisekrankheit, Schlaflosigkeit und Bronchitis helfen. Für einen Tee nimmt man pro Tasse 1 EL getrocknete Blätter, übergiesst sie mit kochendem Wasser und lässt den Aufguss 10 Minuten ziehen. ☒ Kleinasien; heute fast alle gemässigten Zonen. (→Majoran)

Orgeat (engl.) : Sirup aus Mandelmilch, der mit Orangenblütenwasser aromatisiert und mit Wasser verdünnt wurde; gilt in der Mogulen-Küche als Erfrischungsgetränk. ☒ Indien

Orientalische Art : Allgemein mit Auberginen, Gemüsepaprika, Tomaten, Zwiebeln, Safranreis usw.; (1) Garnitur aus kleinen mit Pilaf(safran)reis gefüllten Tomaten und geschältem, gedämpftem Gemüsepaprika, zu Fleisch, Geflügel in Tomatensauce; (2) Hammelkraftbrühe mit Tomatenpüree und Safran, als Einlage Eierfäden, Hirn-Eierstich und Reiskörner; (3) Salat aus Grünen Bohnen, grünen und roten Paprikawürfeln, mit Knoblauch gebratenen Tomatenhälften und Reis in Essig-ÖL-Sauce mit Sardellenfiletwürfeln.

Origano : Gewürzpflanze; →Oregano

Orlando : Sortenname einer Zitrushybride der Gattung →Tangelo; Kreuzung zwischen →Grapefrucht und →Mandarine, resp. →Satsuma und →Tangerine.

Orlean : Gelbroter Farbstoff aus den Samen des südamerikanischen Orleanstrauchs; →Annatto

Ornatlanguste : Scherenloser, langschwänziger Bodenkrebs; →Langusten

Oroshi-Joga (jap.) : Geriebener Ingwer

Oson (kor.) : Gedämpfter Fisch mit verschiedenfarbigem Gemüse gefüllt. ☒ Korea

Ossieta, Waxdick, Russischer Stör, Persischer Stör, Glatt dick : (*Acipenser gueldenstaedti* – *Acipenser persicus* – *Acipenser nudiventris*) Süsswasser- und Wanderfisch der anadromen Art aus der Familie der Echten Störe (*Acipenseridae*) und der Unterfamilie *Acipenserinae*. Er ist die am häufigsten vorkommende Störart der Gattung *Acipenser*. Seine maximale Länge beträgt 2 - 4 m bei 200 kg. Im Durchschnitt wird er 1,5 - 2,5 m gross und wiegt etwa 80 kg. ☉ Er liefert kleinen und hartschaligen Kaviar; auch sein Fleisch, v.a. das der kleineren Arten, schmeckt hervorragend. Es eignet sich für alle Zubereitungsarten, die auch beim Schwertfisch und beim Thunfisch angewendet werden. V.a. grilliert schmeckt es delikates, und natürlich auch geräuchert. Als Räucherfisch erscheint der Stör häufig auf dem Markt, doch kann die Nachfrage nicht annähernd befriedigt werden. ☒ Schwarzes Meer, Asowsches Meer und Kaspisches Meer sowie in deren Zuflüssen. (→Kaviar; →Störe <Echte - >; →Anadrome Wanderfische)

Ossiotr (russ.) : Waxdick aus der Familie der Störe; →Ossieta

Ostaustralische Languste : Scherenloser, langschwänziger Bodenkrebs; →Langusten

Ot (viet.) : →Chili

Otak-Otak (mal.) : Paste aus gehackten Königsmakrelen und/oder Fingerfisch zusammen mit diversen zerriebenen Gewürzen auf Kokospalmblatt gestrichen, mit zweitem Blattstreifen als Abdeckung im Ofen oder über Holzkohle grilliert. Bei der gedämpften Variante schneidet man den Fisch in dünne Scheiben, die man mit der Gewürzmischung bestreicht, und wickelt ihn in Bananen- statt in Kokosblätter. ☒ Malaysia

O-Tsuyu (jap.) : Suppe

Otter : (*Lutrinae*) Fast weltweit verbreitete Unterfamilie der Marder (*Mustelidae*) mit dichtem, wasserundurchlässigem Fell sowie verschliessbaren kurzen Ohren und Schwimmhäuten zwischen den Zehen. Der in fast ganz Eurasien verbreitete, mit Schwanz bis 1,3 m lange, dunkelbraune, in einigen Ländern geschützte Fischotter (*Lutra lutra*) frisst Wassertiere. Verwandte sind u.a. der nordpazifische Seeotter (*Enhydra lutris*). (→Dachse; →Marder)

Owan (jap.) : Suppenschüssel mit Deckel. Sie ist aus lackiertem Holz oder Kunststoff.

Oxalsäure : Die Säure kommt in bestimmten Pflanzen wie Karambolen, Rhabarber, Sauerampfer und Spinat vor. Sie bindet Calcium, so dass der Körper diesen Mineralstoff nicht verwerten kann. Gesunde Menschen können das ausgleichen, indem sie diese Lebensmittel mit Milchprodukten essen. Wer Probleme mit Niere und Harnwegen hat, verzichtet lieber auf oxalsäurereiches Obst und Gemüse.

Oyster (engl.) : →Austern

Oyster sauce (engl.) : Würzsauce. Sojasauce aus fermentierten Austern mit Zusatz von Maismehl, Salz und Zucker; sehr intensiv, aber nicht scharf. Passt zu Fisch, Geflügel, Gemüse. ☒ China, SO-Asien. (→Austernsauce)

P

Pacif dory (engl.) : Süßwasser-Zuchtfisch aus Südvietnam; →Pangasius

Padang-Gerichte : Indonesische Speisen, benannt nach der grössten Stadt der Insel Sumatra, basierend auf der Grundlage dicker Saucen und scharf gewürzter Currys, herber gepickelter Fischgerichte, pikanter Sates und gaumenverbrennender kleiner Häppchen scharfer Meeresfrüchte und feuriger gerösteter Gerichte. Mit dem Reichtum verfügbarer heimischer Gewürze haben einfallsreiche Köche eine bemerkenswerte Küche entwickelt.

Padang-Korintji-Cassia (indon.) : →Zimt|sorte aus Sumatra

Pad Thai (thai.) : Pfannengerührte Reis-Fadennudeln mit Knoblauch, getrockneten Garnelen, Fischsauce, Zucker, Tamarindensaft, Paprikapulver, Tofu, kleingeschnittenen weissen Rüben, verquirltem Ei, gehacktem Schnittlauch, gerösteten Erdnusskernen und Bohnensprossen. Dies ist eines der bekanntesten Nudelgerichte Thailands. ☒ Thailand

Paella (span.) : Pfannengericht aus (möglichst Rundkorn-)Reis, Safran, Olivenöl, auch Oliven und Knoblauch, mit je nach Region und Saison verschiedenen Zutaten: Hummer, Languste, Garnelen, Mies-, Venusmuscheln, Tintenfisch, Fisch, Schinken, Würsten, Huhn, Kaninchenfleisch und Gemüse (Erbsen, Paprika usw.), am besten mit dem Holzlöffel aus der Eisenpfanne gegessen. ☒ Spanien (Valencia), von den spanischen Siedlern auch auf die Philippinen gebracht.

Paeng (thai.) : →Mehl

Páigu (chin.) : Rippenstück in süßsaurer Sauce

Pajusnaja (russ.) : Russische Bezeichnung für gepressten Kaviar mit 10 % Salz. (→Kaviar)

Pak Chee (thai.) : →Koriander

Pak Chee Farang (thai.) : Langblättriges Würzkraut; →Koriander (Langer -)

Pak Choi, Pak Choy, Paksoi (chin.) : Chinesischer Weisskohl; →Chinakohl

Pak Kok (chin.) : →Sternanis

Pakora (ind.) : Frittierte Gemüsepasteten oder -Krapfen aus Kichererbsenmehl

Paksiw (phil.) : →Pickles

Pala (indon.) : →Muskatnuss

Palak (ind.) : →Spinat

Palatschinken (oesterr.) : Flacher, dünn ausgeb. →Pfannkuchen aus Mehl, Eiern, Milch, Puder- und Vanillezucker sowie geriebener Zitronenschale, meist mit Füllung aus Quark (Topfen), Obst, Konfitüre, Creme u.ä. ☒ Balkan

Palbohne : frischer, aus der Hülse gelöster Kern der Grünen →Bohne.

Palerbse : frischer, aus der Hülse gelöster Kern der →Erbse.

Palmendieb : →Einsiedlerkrebse

Palmenherzen, Palmenkohl, Palmenmark, Palmito : Vegetationskegel an der Spitze des Stammes, aus dem die Blattwedel wachsen. Sie können von verschiedenen Palmengattungen stammen: So fallen sie als Nebenprodukt beim Verwerten von Kokospalmen, männlichen Dattelpalmen und bei Urwaldrodungen an. Gewöhnlich aber wird das Palmenmark aus 5 - 7 Jahre alten Assaipalmen (*Euterpe edulis*) oder Kohlpalmen (*Euterpe oleracea*) aus der Familie der Palmengewächse (*Arecaceae*) gewonnen, die man eigens für die be-

gehrte Delikatesse in Plantagen kultiviert. Diese Palmen vermehren sich durch Wurzelschösslinge und wachsen in Gruppen. Bei der Ernte stirbt nicht - wie bei einstämmigen Palmen - die ganze Pflanze, sondern nur der Stamm ab, dessen Mark man entnommen hat. Bei der Ernte wird der Stamm der Palme abgeschlagen und das bis zu 1 m lange, etwa armdicke Mittelstück herausgeschält. In dessen Mitte sitzt das „Herz“, umhüllt von grünen, holzigen, unregelmässig dicken Schichten, die man ebenfalls abschälen kann - alle diese Schichten sind die Jahresringe der Palme. Im Innern stösst man auf den essbaren weichen, zarten Kern. Er wird gekocht, in gleich lange Stücke geschnitten und in Dosen oder Gläsern konserviert. Aussehen rund wie eine dicke Möhre und je nach Sorte weiss wie Spargel oder bräunlich wie Bambussprossen. Die Konsistenz ist weich, zart und dennoch knackig (etwa wie Schwarzwurzeln). Der Geruch erinnert an Artischockenherzen und im Geschmack mild und je nach Sorte nussartig. ☹ Direkt aus der Dose roh für Salate, gedämpft oder pfannengerührt als Gemüse. Auch für Suppen und Beilage zu Schalentieren.

Palmfett : Fetthaltiger Samenkern der →Ölpalme

Palmherz : Exotisches Gemüse, →Palmenherzen

Palmito : Exotisches Gemüse, →Palmenherzen

Palmkäse : Eingelegtes, vergorenes →Palmenherzen

Palmkern : Fetthaltiger Fruchtkern der →Ölpalme

Palmkernfett, Palmkernöl : Pflanzliches Speisefett aus den Samenkernen (Steinkernen) der →Ölpalme, angenehmer Geruch, neutraler Geschmack, ähnelt dem Kokosfett, v.a. zur Herstellung von Kunstspeisefetten und Margarine. Wird auch zum Kochen verwendet, hat allerdings einen sehr starken Eigengeschmack. Riecht nach Veilchen. (→Öle)

Palmkohl : →Palmenherzen mit jungen, umhüllenden Blättern; wird als Gemüse gekocht.

Palmmark : Exotisches Gemüse; →Palmenherzen

Palmöl : Aus dem Fruchtfleisch von Palmfrüchten der →Ölpalme, leuchtend orangerot, angenehm nussig, wird aber schnell ranzig. Verdankt seine intensive Färbung einem hohen Carotingehalt. Während man die Farbe in der Margarineproduktion begrüsst, wird Palmöl für die Verwendung als Speiseöl gebleicht. ☹ Kann bis zu 225 °C erhitzt werden. Wegen seines hohen Schmelzpunktes ist das Öl bei Zimmertemperatur relativ fest. ✖ Besteht zu 49,3 % aus gesättigten, zu 37 % aus einfach ungesättigten und zu 9,3 % aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. (→Öle)

Palmwein : Dazu werden entweder die süssen Früchte ausgepresst oder der im Stamm und in den Blattrieben fliessende Saft (Blutungssaft) wird unverdünnt vergoren. Dazu werden oft auch die jungen männlichen ungeöffneten Blütenstände angeschnitten. Vorher werden sie zur Anregung der Sekretion gedrückt oder gequetscht. Der zuckerhaltige Nährsaft geht oft schon beim Herausfliessen in Gärung über. Meist wird der Blutungssaft verschiedener Palmen zu Palmwein vergoren. Der ausfliessende Saft ist süss, nur solange er frisch ist. Bleibt er längere Zeit unbehandelt stehen, setzt sofort die Gärung ein, die ihn innerhalb von rund 24 Stunden in P. verwandelt. Wenn man diesen natürlichen Palmwein destilliert, erhält man einen →Branntwein, der als Tuak in Indonesien und als Arrak in Sri Lanka bekannt ist. (→Atappalme; →Ölpalme; →Palmyrapalme; →Zuckerpalme)

Palmyrapalme : (*Borassus flabellifer*) Hohe Fächerpalme aus der Familie der Palmengewächse (*Areaceae*) mit mastartigem Stamm; ist an der Basis und oft auf der Hälfte des Stammes angeschwollen. Gerundete bis fächerförmige Blätter, 2,5 - 3 m breit, mit bis zu 80 schlanken, spitz zulaufenden, sattgrünen gefalteten Zipfeln. Cremefarbene Blüten in Rispen, bis 1,5 m lang. Die P. liefert essbare Früchte. Aus den ungeöffneten männlichen Blütenständen wird der →Palmzucker gewonnen. Der zuckersüsse Nährsaft (Blutungssaft) wird auch unverdünnt zu →Palmwein vergoren, den man wiederum in →Branntwein destillieren kann. ☒ Indien, Malaysia, Neuguinea, SO-Asien, Sri Lanka. (→Atappalme; →Ölpalme; →Zuckerpalme)

Palmzucker : (*Saccharum officinarum*) Einkochter Nährsaft aus den ungeöffneten männlichen Blütenständen verschiedener wild oder in Kulturen wachsender Palmen Asiens, wie der Zuckerpalme (*Arenga pinnata* syn. *A. saccharifera*), der Atappalme (*Nypa fruticans*) oder der Palmyrapalme (*Borassus flabellifer*), zu Granulat auskristallisiert; nicht raffiniert und vollwertig mit zahlreichen Mineralstoffen; dunkelbrauner Zucker, als gepresste Würfel (meist runde Scheiben) oder als Granulat erhältlich. Echten P. bekommt man in Asienländern. Er ist sehr teuer; besonders preiswerte Angebote können aus einer Mischung von P. und eingedick-

tem Zuckerrohrsaft bestehen. Die beste P.-Qualität ist weich und hellbraun wie Milkschokolade. ☉ P. kann durch etwa die Hälfte des stärker süssenden braunen Rohrzuckers ersetzt werden. P. verwendet man v.a. in der indischen und südostasiatischen Küche, insb. für süsse Gerichte und süss-saure Saucen. Auch zum Süssen von Tee und exotischen Drinks. Meist kommt der P. unter seinem englischen Namen „Jaggery“ in den Handel. ☒ Asien. (→Atapalme; →Palmyrapalme; →Zuckerpalme; u.a.)

Pampel (Schwarze -) : (*Formio niger*) Schwarmfisch, einzige Gattung aus der Familie der Schwarzen Brachsenmakrelen (*Formionidae*), der in tieferen Küstengewässern lebt. ☉ Ein hervorragender Speisefisch. ☒ Indopazifik

Pampel (Silberner -) : (*Stromateus cinereus*) Hochseefisch aus der Familie der Erntefische (*Stromateidae*), der fast keine Gräten hat, dafür aber festes, schmackhaftes Fleisch. Der Körper ist eiförmig; Färbung von silbergrau bis weiss, oft übersät mit winzigen dunklen Punkten. Er wird bis zu 30 cm gross. Er ist ein Prestige-Fisch des indopazifischen Raums und wird zu Höchstpreisen gehandelt. Er nimmt in diesen Regionen etwa den Rang unserer Seeszunge ein. ☉ Sein Fleisch ist makellos weiss, fest und delikat. Er eignet sich hervorragend zum Dämpfen, Pochieren, Sautieren und Grillieren, wird aber auch, als Spezialität, geräuchert. Sein englischer Name ist Pomfret; er wird in den Ländern Südostasiens überaus geschätzt. ☒ Indopazifik

Pampelmuse : (*Citrus maxima* syn. *Citrus grandis*) Ein 6 bis 15 m hoher, tief und ausladend verzweigter, immergrüner Baum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) mit dornigen oder unbewehrten Ästen; seine jungen Zweige sind kantig und behaart. Trägt die grössten Früchte aller Zitrus-Arten, die Durchmesser von 10 - 50 cm und über 6 kg Gewicht erreichen können. Die Beeren sind rundlich oder gedrunge-birnenförmig und von grünlichgelber Farbe; ihre Schale ist 1,5 - 4 cm dick. Das oft nur mässig saftige Fruchtfleisch ist in 11 - 18 Segmente gegliedert, deren Häute sich leicht abziehen lassen. Die sehr grossen, rötlichen oder gelben Saftschläuche sind relativ locker miteinander verbunden und von süssem bis saurem, mässig aromatischem Geschmack, im Unterschied zur verwandten Grapefrucht nicht oder kaum bitter. Die Früchte enthalten wenige kantige, gelbliche Samen. ☉ Wird in der Regel frisch als Obst gegessen. Hierzu werden die Früchte geschält, in ihre Segmente zerlegt und vor dem Verzehr der Saftschläuche die Häute von den Spalten abgezogen. Seltener werden die Beeren wie Grapefrucht verzehrt. Der Saft wird als Getränk geschätzt. ✖ P. enthält sehr viel Vitamin C sowie viel Kalium. Sie wirkt magenstärkend, verdauungsfördernd, tonisierend und appetitanregend. Hilft als Sud aus Blättern, Blüten und Rinde gegen Epilepsie, Cholera, Schwellungen und Ekzeme. ☒ SO-Asien (dort seit über 4'000 Jahren angebaut; wird weltweit in den Tropen und Subtropen kultiviert, besonders in China, Thailand und Indonesien; nördlichste Anbauggebiete Florida und Israel. (→Grapefrucht; →Ugli)

Panade (frz.) : Kruste aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln für gebratenes Fleisch, Geflügel oder Fischfilets. Durch die P. bleiben die Lebensmittel besonders saftig (→Panieren). Auch Lockerungs- und Streckungsmittel für Fleisch-, Geflügel- oder Fischfüllungen, aus in heisser Milch oder Rahm mit Gewürzen eingeweichten Weissbrotkrumen (einfache P.), aus Mehl, Butter, Wasser und Salz (Mehl-P.) oder aus Eigelb, Milch, Butter, Mehl und Gewürzen (Frangipane-P.) (→Farce)

Panaeng Currypaste : →Penang Currypaste

Panch Phoron (ind.) : Indische Fünf-Gewürze-Mischung aus Kreuzkümmelsamen, Fenchelsamen, Senfkörner, Schwarzkümmelsamen und Bockshornkleesamen. ☉ Diese Mischung aus ganzen Gewürzen wird zum Würzen von Hülsenfrüchten und Gemüsen benutzt. Man kann sie, um ihren Geschmack zu verstärken, vor den anderen Zutaten in heisses Öl geben oder sie mit Ghee (geklärte Butter) vermischen, die man beim Servieren über ein Linsengericht gibt. Wird aber auch mit dem Gericht mitgeschmort, jedoch niemals roh über die Speisen gestreut. ☒ Bengalen in O-Indien

Pancit Guisado (phil.) : Gebratene Nudeln mit verschiedenen Fleischsorten. ☒ Philippinen

Pancit Molo (phil.) : Die philippinische Version von →Won Ton in Suppe

Pandan (indon./mal.) : Die Blätter vom →Schraubenbaum, einer Palmenart mit schwertförmigen Blättern

Pandanus (lat.) : Die Blätter vom →Schraubenbaum, einer Palmenart mit schwertförmigen Blättern

Paneer (engl.) : Hausgemachter quarkähnlicher Frischkäse aus geronnener Milch, der zu einem festen Kuchen gepresst wird. Er wird vorwiegend in der nordindischen Küche verwendet oder aber für vegetarische Gerichte. P. ist einfach zu Hause herzustellen, kann aber auch durch Ricotta ersetzt werden. ☒ Indien

Pangasius : (*Pangasius*) Der P. gehört zur Familie der Welse (*Siluridae*) und ist somit ein Süßwasserfisch. Meistens werden die jungen Fische in den Flüssen von Laos gefangen und dann in Zuchtanlagen auf dem Mekong-Fluss oder im Mekong-Delta aufgezogen. Als Nahrung dient den Züchtern Frischfisch, welcher mit Reis zu einem Brei vermischt wird. Der Fisch wird unter verschiedenen Bezeichnungen wie z.B. Thai-Zungen, River Cobler, Vietnam-Seezunge usw. gehandelt. Man unterscheidet den „Pangasius first Grade“, mit schönem, weissem Fleisch, die Standardqualität, bei der das Fleisch eher bräunlich ist und mitunter einen Moosgeschmack hat und den River Cobler, der Preisgünstigste. Die beste Qualität beschränkt sich auf die Namen „Pangasius first Grade“ oder „Pacif Dory“. Deren Fleisch ist weiss und fest. Bei anderen Arten findet man oft gelbliche oder rötliche Flecken auf den Filets. ☹ Die gesamte Produktion wird ausschliesslich tiefgekühlt exportiert. P.filets sind preiswert und sehr beliebt. Am besten schmecken sie gebraten oder frittiert. ☒ S-Vietnam. (→Fische; →Süßwasserfische)

Pangibaumsamen : (*Pangium edule*) Grosse dunkelbraune bis schwarze Samenkerne des Pitjungbaumes aus der Familie der *Flacourtiaceae*-Gewächse; sie enthalten toxische Stoffe und müssen deswegen sorgfältig vorbehandelt werden, bevor man sie weiterverarbeitet: entweder vorkochen und/oder 12 Stunden wässern, wobei das Wasser mehrmals zu wechseln ist. ☹ Kurz vor dem Verwenden in einem indonesischen Gericht mit dem Namen Rawon werden die Schalen geknackt, die weichen schwarzen Kerne im Mörser zerrieben und mit Chilis, Schalotten und anderen Kräutern und Gewürzen vermischt. Die fertige Sauce ist sehr dunkel, und ihr Geschmack ist gewöhnungsbedürftig. Auch die Peranakan und die Eurasier von Singapore und Malaysia schätzen diese Samen und verarbeiten sie in einem Hühnergericht, dem Ayam Buah Keluak. Doch während die Peranakan die Samenschalen zunächst öffnen, leeren und wieder füllen, kochen die Eurasier sie so wie sie sind und lösen den Inhalt beim Essen mit der Gabel aus. ☒ Indonesien (Inseln Bali und Java)

Panieren : Abgeleitet vom lateinischen Wort *panis* (Brot). Ein Nahrungsmittel vor dem Fritieren, Grillieren, Kurzbraten durch ein leichtgeschlagenes Ei, flüssige Butter oder Milch ziehen und mit Mehl, Weissbrotbröseln, auch Mandeln, gemahlene Nüssen, Kokosflocken usw. bestreuen oder in Ausbackteig wenden, wodurch es aussen knusprig wird, innen aber saftig bleibt. Englisch panieren: Koteletts, Schnitzel, Fischfilets, Kroketten usw. vor dem Ausbacken mehlen, durch geschlagene Eier mit etwas Öl, Salz und Pfeffer ziehen und mit Paniermehl bestreuen.

Pan Masala (ind.) : Eine Gewürzmischung, die aus Betelnuss, Fenchel, Kardamom, Anis oder auch anderen Gewürzen bestehen kann. ✖ In ein Betelblatt gewickelt, mit einer Gewürznelke zugesteckt, wird das Pan Masala nach dem Essen gereicht, um den Atem zu erfrischen und die Verdauung anzuregen. ☒ Indien

Panterfisch : Barschartiger Meeresfisch; →Zackenbarsche

Pantothensäure : Ein wasserlösliches Vitamin des Vitamin-B-Komplexes (B5); →Vitamine

Panzerkrebse, Ritterkrebse : (*Reptantia*) Unterordnung der zehnfüssigen, kriechenden Krebse. Von den Garnelen unterscheiden sie sich durch ihren Panzer, der vom Rücken bauchwärts abgeplattet ist, und durch die kraftvollen Scheren am ersten Laufbeinpaar. Die Antennenschuppe fehlt oder ist gegenüber den *Natantia*-Arten (→Garnelen) reduziert. Das Schwanzstück ist oft kürzer als der Brustpanzer. Die verkümmerten Beine am Hinterleib werden nicht mehr zum Schwimmen benutzt, sondern von den Weibchen zum Anheften der Eier. Diese werden wie bei den Garnelen unter dem Schwanzstück getragen. Die Unterordnung der *Reptantia* kann wiederum unterteilt werden in:

Langschwänzige Bodenkrebse : Die berühmtesten Vertreter sind die Langusten aus der Familie der *Palinuridae* und die ihnen nahestehenden Bärenkrebse aus der Familie der *Scyllaridae*. Den Langusten fehlen die Greifscheren, doch haben sie mehr als körperlange Antennen. Weitere Berühmtheiten dieser Gruppe sind Hummer (*Homaridae* - *Nephropsidae*) sowie die Flusskrebse, die keiner einheitlichen Familie angehören, sondern je nach ihrem Lebensraum in drei verschiedene Familien unterteilt sind. (→Bärenkrebse; →Flusskrebse; →Hummer; →Langusten)

Mittelkrebse : (*Anomura*) Sie bilden entsprechend ihrer Körperform den Übergang von den Langschwanz- zu den Kurzschwanzkrebse (Krabben). Deutlich erkennbar ist das bei den Furchenkrebse (*Galatheidae*), deren Schwanzfleisch meist als „Langostinos“ gehandelt wird, und dies jeweils mit einem Hinweis auf das Herkunftsland. Die Mitglieder der grossen Steinkrabben-Familie (*Lithodidae*) sehen mit ihrem bauchwärts eingeschlagenen Hinterleib bereits mehr den Echten Krabben ähnlich, also den Kurzschwanzkrebse (*Brachyura*). Eine weitere Gruppe der *Anomura* sind die Einsiedlerkrebse (*Paguridae*), die meist in leeren Schneckenhäusern leben und die als Wasser- wie auch als Landbewohner vorkommen. (→Einsiedlerkrebse; →Furchenkrebse; →Steinkrabben <*Lithodidae*>)

Echte Krabben, Kurzschwanzkrebse : (*Brachyura*) Es sind die am höchsten entwickelten Krebse. Charakteristische Merkmale dieser Untergruppe der *Reptantia* sind das gedrungene Kopf-Brust-Stück und der stark zurückgebildete Hinterleib, der als eine flache, kurze und gleichmässig segmentierte

Schwanzplatte fest unter das Bruststück geklappt ist. Beim Weibchen ist diese Schwanzklappe breit und gerundet und bildet einen Hohlraum zum Tragen der befruchteten Eier. Die Gruppe der *Brachyura* besteht aus zahlreichen Familien, die nach der Form des Kopf-Brust-Stücks eingeteilt werden, wie: Höhere →Steinkrabben (*Xanthidae*); →Landkrabben (*Gecarcinidae*); →Reiter- oder Rennkrabben (*Ocypodidae*); Rückenfüssler (*Homolidae*); →Rundkrabben (*Atelecyclidae*); Schamkrabben (*Calappidae*); →Schwimmkrabben (*Portunidae*); →Seespinnen (*Majidae*); →Springkrabben (*Grapsidae*); Süsswasserkrabben (*Potamidae*); Taschenkrebse (*Cancriidae*); Tiefseekrabben (*Geryonidae*). Einige Arten, wie z.B. die zu den Rückenfüssler gehörende Wollkrabbe, maskieren sich, indem sie lebende oder tote Tiere oder Pflanzen auf ihrem Rücken transportieren. Auch der grösste lebende Krebs überhaupt, die Japanische Riesenkrabbe, die mit gestreckten Beinen eine Spannweite von 3 m erreichen kann, gehört zu dieser Gruppe. Der menschlichen Nahrung dienen in erster Linie das Fleisch aus Scheren, Beinen und Brustteil sowie die Leber und die Eierstöcke. Doch werden einige Arten, wie z.B. die Blaukrabben, auch im ganzen gegessen, wenn sie direkt nach der Häutung gefangen werden und daher ganz weich sind. Sie werden dann als „Softshell Crabs“ gehandelt.

☉ Lebende P. sollten schwer sein und relativ bewegliche Gliedmassen haben, gut riechen und intakte Schalen haben. Gegarte P. sollten rosa oder hellrot sein und keine grünlichen oder schwärzlichen Punkte aufweisen. Ihr Fleisch sollte fest sein und appetitlich riechen. Ein zusammengelegter Schwanz deutet darauf hin, dass das Tier beim Kochen noch gelebt hat. (→Krustentiere; →Zehnfüssler)

Panzerwangen : (*Scorpaeniformes*) Fischordnung von hochentwickelten Stachelflosser mit relativ grossem Kopf, der mehr oder weniger mit Knochen gepanzert ist. Allen gemeinsam ist ein von den Unteraugenknochen gebildeter Knochensteg, der bis zum Vorderkiemendeckel reicht, die „Panzerwangen“. (→Drachenköpfe; →Fische; →Meeresfische)

Pao (chin.) : Nordchinesischer Ausdruck für Kurzbraten, wobei in der zweiten Phase die feingeschnittenen Zutaten schnell bei starker Hitze unter Rühren gebraten werden, entweder in einer angedickten Sauce oder in gewürztem Öl. Als Vorsilbe bedeutet es rasches Kochen in Öl oder Brühe; wörtlich heisst es „Explosion“ und ist immer die Endphase jedes Kochvorgangs, der auch Dämpfen, Braten oder Fritieren beinhalten kann.

Papad (ind.) : Dünne getrocknete Linsenmehlfladen. ☒ N-Indien (→Poppadam)

Papadam (ind.) : Dünne getrocknete Linsenmehlfladen. ☒ S-Indien (→Poppadam)

Papageifische : (*Scaridae*) Farbenprächtige und artenreiche Familie von tropischen Fischen. Sie leben an den Steilabfällen der Korallenriffe in tropischen Meeren. Ihren Namen haben sie jedoch nicht von der Farbenpracht ihres Schuppenkleides, sondern von den zu einem Papageienschnabel verwachsenen Zähnen. Damit kratzen sie Kleingetier und Algen von den Korallen. Einige Arten brechen ganze Korallenzweige ab, die sie mit ihren kräftigen Schlundknochen zermahlen. Riffische gehören zum täglichen Fang in den tropischen Gewässern. Sie sind oft von bester Qualität.

Blauflecker Papageifisch : (*Scarus ghobban*) Er ist gelb mit blauen Flecken und wird bis 70 cm lang. In den Restaurants von Hong Kong ist er ein sehr gefragter Speisefisch.

Rotschwanz Papageifisch : (*Sparisoma chrysopteryum*) Körper länglich-oval mit grossem Kopf, Oberkiefer etwas vorgewölbt. Färbung der Männchen blau, Schwanzflosse mit breitem rotem Innenrand, die anderen Flossen rötlich-orange. Weibchen in verschiedenen Rottönen.

Spotlicht-Papageifisch : (*Sparisoma viride*) Eng verwandt mit dem *Scarus ghobban*. Das Weibchen ist dunkelbraun bis oliv oder bläulich-braun gefärbt und besitzt eine leuchtendrote Schwanzflosse.

Papain, Papayotin : Eingetrocknetes, pulverisiertes Enzym aus dem schleimigen Milchsaft unreifer Papayas, macht zähes Fleisch zart, wird auch mit Salzen oder Gewürzen vermischt.

Papaya, Baumelone : (*Carica papaya*) Immergrüner, schnell treibender, bis 10 m hoher, unverzweigter oder schwach verzweigter Baum oder Strauch von vielen unterschiedlichen Sorten aus der Familie der Melonenbaumgewächse (*Caricaceae*). Die schnell treibende P.pflanze trägt das ganze Jahr hindurch Früchte. Sein kräftiger, nicht holziger, hohler Stamm weist ein auffälliges Muster aus gross, breit dreieckigen Blattnarben auf. Er trägt fleischige, melonen- bis birnenförmige, lang-ovale oder fast runde, schwach längsgefurchte Beerenfrüchte, die an kurzen Stielen meist dicht gedrängt traubenartig in den Blattachseln heranwachsen. Sie erreichen Grössen bis 50 x 30 cm und können ein Gewicht von bis zu 10 kg erreichen. Ihre Aussenhaut ist im reifen Zustand grün bis orange-gelb, glatt und schwach glänzend. Das weiche, sehr saftige, grünliche, gelbe bis kräftig orangefarbene Fruchtfleisch mit wenig Saft und Säure schmeckt süss mit einem aprikosen- oder melonenähnlichen Geschmack und ist je nach Sorte mehr oder weniger aromatisch. Im Inneren der Frucht befindet sich eine Höhle, in der sehr zahlreiche schwarze, eiförmige, scharf schmeckende, 5 mm grosse Samen liegen, die von dünnen, glasigen Samenhüllen umgeben sind.

Bergpapaya : (*Carica pubescens* syn. *C. candamarcensis*) Ähnelt der *Carica papaya*; ihre Pflanzen unterscheiden sich jedoch durch stärkere Verzweigung, meist weniger tief zerschlitzte, stark behaarte Blätter und kleinere, stärker aromatische, breit-birnenförmige, stumpf fünfkantige Früchte, die 6 - 15 x 3 - 8 cm gross werden und zur Reife gelblichgrün oder gelb gefärbt sind. Ihr Fruchtfleisch ist glasig, grünlich oder gelblich, sehr saftig, von säuerlichem Geschmack und kräftig fruchtigem Geruch. Die runzeligen 7 x 5 mm grossen, braunen Samen sind oval oder zugespitzt-eiförmig. Sie sind in saftige, glasig-weiße Samenhüllen eingebettet, die angenehm süßsauer schmecken. ☉ Die vollreife Frucht wird ohne Schale gedünstet und gezuckert gegessen oder zu Saft bzw. Gelee verarbeitet. ✖ Die Samen können Darmbeschwerden verursachen und sollten deshalb verworfen werden. ☒ Anden von Panama bis Peru in Höhen zwischen 1200 und 3000 m; wird auch im Bergland von Sri Lanka und SO-Asien angebaut.

Gemüsepapaya : (*Carica papaya*) Unreife, dunkel- bis grasgrüne Obstpapaya mit elfenbeinweissem und hartem Fruchtfleisch und weissen Kernen. ☉ Geeignet zum Kochen oder auch Rohessen, u.a. als Beigabe für den beliebten thailändischen Salat →Som Tam Esan.

☉ P. zählt zum populärsten Obst der warmen Länder, das auf keinem tropischen Markt fehlt. Das weiche Fleisch reifer Früchte wird ohne Schale und Samen roh gegessen, meist aus der zerteilten Beere gelöffelt; zur Verbesserung des schwach aromatischen Geschmacks wird das Fruchtfleisch gern mit Limettensaft beträufelt. Reife pürierte Papayas dienen als Fruchtsaft und als Zutat zu Speiseeis. Grüne Früchte können kandiert, gekocht oder gebraten usw. als Gemüse sowie für Salate (Som Tam Esan) verwendet, zu Marmelade verarbeitet oder in Essig eingelegt werden. Die Samen werden gelegentlich als Pfeffer-Ersatz benutzt, diese werden auch pulverisiert als Fleischzartmacher angeboten. Reife Früchte erkennt man daran, dass sie auf Fingerdruck etwas nachgeben und die Schale eher gelblich und etwas runzelig ist, reift bei Zimmertemperatur nach. Unreif geerntete Früchte sind dunkel- oder grasgrün und in der Regel wenig schmackhaft, ihr Fruchtfleisch ist elfenbeinweiss und hart mit weissen Kernen. Sehr junge Blätter werden gegart als Gemüse gegessen. ✖ P. enthalten sehr viel Vitamin C sowie viel Kalium, Betacarotin und Vitamin A. Das Fruchtfleisch wirkt magenstärkend und harntreibend, die Kerne wirken entschlackend. Der Milchsaft der Pflanze enthält eiweisszersetzende Enzyme (Papain und Chymopapain), die gegen Verdauungsschwäche eingesetzt werden. Die reifen schwarzen Kerne setzt man auch als Mittel gegen Darmparasiten ein. ☒ Mittelamerika; zählt weltweit zu den häufigsten Nutzpflanzen der Tropen und Subtropen.

Papayotin : Enzym; →Papain

Papeda : Grüne Zitrusfrucht mit pockenartiger Oberfläche ; →Kaffirlimette

Papenschinken, Kernschinken, Keulenschinken, Kronenschinken : Aus der Unter- oder Oberschale der Schweinekeule; →Rollschinken. (→Schinkenerzeugnisse)

Pappadam (ind.) : In Erdnuss- oder Maisöl ausgebackene, aufgetriebene Linsenwaffel. ☒ Indien (→Poppadam)

Paprika : (*Capsicum*) Einjährige, teils zweijährige Frucht einer in Lateinamerika beheimateten Gemüse- und Gewürzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Formenreiche Kräuter, Halbsträucher oder Sträucher mit kleinen Blüten und leuchtend gefärbten, meist scharf schmeckenden, vielsamigen Beerenfrüchte, je nach Gattung in unterschiedlichen Formen und Aromen. Grossfruchtige Sorten sind als Gemüsepaprika, kleifruchtige als Gewürzpaprika bekannt. Obwohl der Name Paprika serbischen Ursprungs ist, kommt die Pflanze nicht aus Ungarn. Dort wurde lediglich eine tiefrote, süsslich fruchtige Abart des Gemüsepaprika (→Tomatenpaprika) gezüchtet. ☒ Mittel- und S-Amerika. (→Gemüsepaprika; →Gewürzpaprika)

Paprikapulver : Wird aus der Gewürzpaprika (*Capsicum annum*, *C. baccatum*, *C. chinese*, *C. frutescens*, *C. pubescens*, etc.) hergestellt. Die ersten, die das Pulver produzierten, waren Spanier und Ungarn. Auf der spanischen Hochebene und im ungarischen Tiefland ist das Klima ideal. In den heissen Sommern können die Schoten voll ausreifen und nach der Ernte rasch trocknen. Die ungarischen Bauern erkannten die Schärfe von Scheidewänden und Kernen, züchteten durch Kreuzung mit Gemüsepaprika (*Capsicum annum*) auch scharfen und milden Gewürzpaprika (→Tomatenpaprika <*Capsicum var. annum*>). Heute reicht die Würzpalette von feurig-scharfem Rosenpaprika über süss-milden Delikatesspaprika zu den besonders aromatischen Paprikaflocken. Delikatess-P. ist sehr mild; die Sorte Edelsüß aus Fruchtfleisch und wenig Samen ist würzig aber mild; die Sorte Halbscharf, Halbsüß hat eine blassere Farbe ist aber schärferer im Geschmack; Rosenpaprika aus ganzen Früchten (mit den Samen) ist am schärfsten. Indischer Paprika kommt grösstenteils aus Kashmir. Für die meisten indischen Gerichte wird milder Paprika verwendet, dem hierzulande der edelsüsse entspricht. ☉ In der indischen Küche wird P. vielfach in erster Linie wegen der schönen Farbe verwendet, die er den Speisen verleiht und nicht wegen der Schärfe. (→Chilipulver)

Paprikaflocken : Wird aus der Gewürzpaprika (*Capsicum annum*, *C. baccatum*, *C. chinese*, *C. frutescens*, *C. pubescens*, etc.) hergestellt. ☹ P. würzen scharf oder mild (je nach Sorte) und passen zu mariniertem Gemüse, Ragout und thailändischen Gerichten. (→Chiliflocken)

Paprikaspeck : Mit Salz eingeriebener, in Rosenpaprikapulver gewälzter Rückenspeck, an der Luft getrocknet und nicht geräuchert; →Speck

Paradiesbaum : Dessen Früchte heissen →Feige

Paraguave : Tropische Baumfrucht; →Guave

Paranuss : (*Bertholletia excelsa*) Frucht eines tropischen Baums aus der Familie der Topffruchtbaumgewächse (*Lecythydaceae*), der bis zu 75 m hoch werden kann, während sein Stamm einen Durchmesser von 1 bis 2 m erreicht. Er trägt erst nach 12 - 15 Jahren grössere Mengen Früchte. Der Baum entwickelt kokosnus-sähnliche Kapsel Früchte mit einem Durchmesser von 8 bis 20 cm und einem Gewicht von 1 - 2 kg. In jeder Kapsel frucht sitzen dicht gedrängt 12 - 20 längliche P., deren fester gelblicher Kern im Geschmack der Kokosnuss ähnelt. Er ist von einer dünnen bräunlichen Haut bedeckt und wird von einer rauen, harten, faserigen Schale umschlossen, die rötlich braun gefärbt ist und einen Durchmesser von 1 - 2,5 cm hat. Sie hat drei unregelmässig geformte Seiten, die an Orangenstücke erinnern. Die Nüsse in der Kapsel frucht werden von einer faserigen Substanz zusammengehalten, die mit zunehmender Reifung immer trockener wird und schliesslich aufbricht. Die Kapseln fallen zu Boden, und die Fasern lösen sich von den Nüssen. Da die P. sich nur schwer von der Schale befreien lassen, werden sie häufig zuerst 24 Stunden in grossen Wasserkes-seln eingeweicht und anschliessend 3 - 4 Minuten gekocht. Nach dem Abgiessen können die Nüsse mit Hilfe manuell bedienter Maschinen geöffnet werden. ☹ P. werden im Ganzen, gehackt oder gemahlen verwendet. Sie sind ein beliebter Snack und schmecken in Kuchen, Gebäck, Salaten, Füllungen und Eiscreme. Als Süs-sigkeit werden sie meist mit einem Schokoladenüberzug angeboten. Bei den meisten Gerichten kann man Kokos- und Macadamianuss durch die P. ersetzen, da sie ähnlich schmeckt und auch eine ähnliche Struktur besitzt. Aus P. wird ein hellgelbes Öl gepresst, dessen Herstellung allerdings sehr kostspielig ist. Es wird hauptsächlich für die Herstellung von Seife und anderen industriell gefertigten Produkten verwendet. ✖ Nach der Macadamianuss besitzen P. von allen Nüssen den höchsten Gehalt an Fett, das zu 71 % aus ungesättig-ten Fettsäuren besteht. P. enthalten sehr viel Magnesium, Kupfer, Vitamin B1, Phosphor, Kalium und Zink sowie viel Nikotinsäure, Eisen, Kalzium und Vitamin B6. Ausserdem sind sie reich an Ballaststoffen. ☒ Brasi-lien (die Nuss ist nach dem brasilianischen Bundesstaat Para - Hauptstadt Belém - benannt) und Paraguay; gedeiht in den Regenwäldern des Amazonas, in Guayana, Venezuela, Bolivien, Peru und Ecuador.

Parasol, Grosser Riesenschirmling : (*Macrolepiota procera*) Lamellenpilz aus der Familie *Agaricaceae*. Voll ausgewachsen kann sein bloss bräunlicher Schirm bis zu 30 cm Durchmesser und seine Stielhöhe bis zu 40 cm aufweisen. Zu finden ist der P. auf Waldwiesen und im lichten Wald. ☹ Ausgezeichneter Speise-pilz. Aufgeschirmte Hüte schmecken am besten, wenn sie paniert in der Pfanne gebraten werden. Noch ei-förmige Hüte eignen sich speziell gut für Mischpilzgerichte. Die Stiele sind eher zäh. (→Pilze; →Schirmlinge)

Paratha (ind.) : Gebuttertes Fladenschicht-Brot aus Chapati-Teig; vermutlich die köstlichste indische Brot-art. Der zu ovalen Fladen von 20 cm Länge ausgerollte Teig wird mit den Fingern in der Mitte wie zu einer Acht zusammengedrückt und übereinandergeschlagen, danach zu einem Fladen von 17 ½ cm Durchmesser ausgerollt. Wird in der Pfanne beidseitig in etwas Ghee gebraten. P. schmecken gut mit einer Gemüsefüllung. Zu den beliebtesten Füllungen gehören gekochte, gewürzte Kartoffeln und geraspelter, gewürzter Ret-tich. Zum Würzen des Gemüses werden etwas rote Chilischote, gemahlener Kreuzkümmel, eine Prise Man-gopulver und Salz verwendet. ☒ Indien

Paratyphus (grch.) : Durch Salmonellen hervorgerufene, meldepflichtige Infektionskrankheiten, häufigste Form der →Lebensmittelvergiftung, meist aufgrund von Hygienemängeln als Massenerkrankung durch infi-zierte Gemeinschaftsverpflegung auftretend. Auch nach Abklingen der akuten, 1 – 8 Tage dauernden Krank-heitserscheinungen bleiben einige Betroffene symptomlose Dauerausscheider von Salmonellen.

Parboiled (engl.) : Halbgar gekocht, angekocht. Der Reis wird bei diesem Verfahren vor dem Schleifen eingeweicht und mit Dampfdruck behandelt. (→Reis)

Parfait-glacé (frz.) : Halbgefrorenes aus Ei-Zucker-Masse mit Schlagrahm. →Speiseeis

Parfümreis : Spezielle Langkorn-Reissorte. Sie bleibt beim Kochen trocken, entfaltet ein ähnliches charak-teristisches Aroma wie Jasminreis, ist aber weniger intensiv. ☒ Thailand. (→Jasminreis; →Reis)

Parieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *parer* (zurechtmachen). Fleisch, Geflügel, Fische, Meeresfrüchte, Gemüse usw. von allen nicht essbaren Teilen, Fett, Haut, Schalen, Sehnen usw., befreien, in gleichmässige Form schneiden und für die Zubereitung herrichten.

Parnaja Malossolnaja (russ.) : Mildgesalzener →Kaviar von im Winter gefangenen Stören.

Parrot fish (engl.) : Tropische Speisefische; →Papageifische

Parüren : Abfälle, die beim →Parieren entstehen. Man kocht damit den →Fond für die Sauce

Paskha (russ.) : Von „Passah“. Traditionelle russische Osterspeise aus Quark (Topfen, Weisskäse). Sie wird in einer pyramidenförmigen Holzform zubereitet, die an der schmalen Seite abgeflacht ist und ein oder mehrere Löcher hat, damit die Flüssigkeit ablaufen kann. Als Ersatz für eine P.-Form eignet sich ganz gut ein neuer, gewaschener Blumentopf, der mit Mull oder dünnem Baumwollstoff ausgekleidet wird. Das Stoffstück muss an den Rändern der Form überhängen, damit die Füllung bedeckt werden kann. Der Quark, der im alten Russland natürlich aus Milch, süsser oder saurer Sahne selbst bereitet wurde, muss frisch und möglichst trocken sein. Die heutzutage angebotenen Quarksorten sind im allgemeinen zu cremig. Anstelle von Quark nimmt man den trockeneren Schichtkäse oder Topfen aus gänzlich unbehandelter Milch, den man in Reformhäusern und Naturkostläden bekommt. Die fertige P. wird auf eine Platte gestürzt und mit religiösen Motiven aus kandierten Früchten, bunten Zuckerperlen usw. verziert. ☒ Russland sowie Länder der GUS.

Passieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *passer* (durchsehen). Eine Suppe, Sauce, ein leichtes Püree u.ä. durch ein feines Sieb oder (Leinen-) Tuch drücken, giessen, seihen, streichen, um sie sämig zu machen; rohe oder gegarte Zutaten durch ein Sieb oder Tuch streichen, so dass Fasern, Kerne, Schalen zurückbleiben.

Passoire (frz.) : Sieb

Passionsfrucht : (*Passiflora* spp.) Fruchtgattung einer sortenreichen Schling- oder Kletterpflanze aus der Familie der Passionsblumen (*Passifloraceae*). Von den rund 400 verschiedenen Sorten der P., die heute in fast allen tropischen Regionen angebaut werden, sind rund 30 essbar. Ihren Namen verdankt die Pflanze spanischen Missionaren, die in der Form der Blüte und Staubgefässe die Leidenswerkzeuge Christi zu erkennen glaubten. Die Beerenfrüchte besitzen eine dicke, glatte, essbare Schale, die mit zunehmender Reifung dünn und schrumpelig wird. Die Schale der im Handel angebotenen Sorten ist gelb, orange oder rotviolett gefärbt. Das Fruchtfleisch hat eine gallertartige Konsistenz und variiert in der Färbung von grünlichem Rosa bis zu verschiedenen Orange- und Gelbschattierungen, kann aber auch weiss oder farblos sein. Das stark duftende, saftige Fruchtfleisch ist süßsauerlich und schmeckt sehr erfrischend. Es enthält kleine schwarze Kerne, die ebenfalls essbar sind. Das Fruchtfleisch unreifer P. schmeckt sehr sauer.

Curuba : (*Passiflora molissima*) Frucht einer Schlingpflanze mit lang-ovalen oder spindelförmigen, 5 - 12 x 3 - 4 cm grossen, zur Reife blaugelben oder dunkelgrünen Früchte mit dicker, ledriger, schwach flaumiger Rinde. ☉ Die Beeren werden längs halbiert, um die glasig-lachsfarbenen, süßsauen oder sauer-aromatischen Samenmäntel samt Samen zu verzehren. Die Pulpe wird gemischt mit dem Saft anderer Früchte oder mit Wasser oder Milch und Zucker als Erfrischungsgetränk verwendet, alkoholischen Getränken zugegeben oder zu Wein vergoren. Sie dient ausserdem zum Aromatisieren von Süßspeisen und kann zu Gelee verarbeitet werden. ☒ Anden; wird in tropischen und subtropischen Gebieten weithin angebaut. Die Pflanzen gedeihen am besten in tropischen Gebirgen. Viele weitere, auch wild wachsende Arten der Gattung haben essbare Früchte, sind aber nur von lokaler Bedeutung.

Gelbe Passionsfrucht, Maracuja : (*Passiflora edulis* var. *flavicarpa*) Mehrjährige, am Grund verholzende, immergrüne Schlingpflanze, deren Triebe bis 15 m Länge erreichen und spiralige, unverzweigte Ranken tragen. Ist vermutlich aus der Purpur-Granadilla (Rote P.) entstanden. Die wie ein Hühnerrei oder wie eine Aprikose grossen hängenden Beeren haben eine etwa 3 mm dicke, derbe, zäh-ledrige, saftige Fruchtwand, die aussen zur Reife hell- bis schwefelgelb und schwach runzlig ist. Überreife Früchte sind unangenehm säuerlich, unreife haben eine glatte Schale und sind sehr sauer. Im Inneren der Beere findet sich eine grosse Fruchthöhle, die von wattigem, trockenem, bis 2,5 mm dickem, weissem Gewebe umgeben ist, das 3 nach innen gewölbte Leisten von 2 cm Breite aufweist. Diese Leisten tragen 4 mm lange Warzen, an denen die Samen mit ihren grossen Samenmänteln haften. Die Samenmäntel haben eine durchsichtige Haut und sind mit glasiger, gelb bis orangefarbener, dickflüssiger Pulpe gefüllt, die kräftig fruchtig, sauer-aromatisch schmeckt. Die 6 x 4 mm grossen, harten, glänzend schwarzen Samen sind flach, im Umriss zugespitzt eiförmig und tragen am breiten Grund einen kleinen Zahn. ☉ Die Beere wird aus der Hand oder als Dessertobst gegessen, indem man die Beeren halbiert und die Samenmäntel mit ihrer sehr schmackhaften Pulpe auslöffelt; die Samen können mitgegessen werden. Häufigste Verwendung ist die Herstellung von Fruchtsaft, der von sehr kräftigem Geschmack ist und deshalb meist verdünnt und gezuckert getrunken wird oder als Zutat zu Obstsäften, Joghurt, Eiscreme und anderen

Süßspeisendient. Die Pulpe lässt sich ausserdem zu Geleeverarbeiten und kann zu Sirup eingekocht werden; starkes Erhitzen vermindert allerdings das Aroma. ✖ Schwefelverbindungen sorgen für eine bessere Verdauung, weil sie die Produktion von Speichel und Magensaft anregen. ☒ Brasilien; wird weltweit in den Tropen und Subtropen angebaut, nach Norden bis in den Mittelmeerraum.

Riesenpassionsfrucht, Riesengranadilla : (*Passiflora quadrangularis*) Immergrüne, am Grund verholzte, kletternde, bis 40 m lange Schlingpflanze mit knolliger Wurzel und vierkantigen, breit geflügelten Stängeln. Von den zahlreichen Passionsblumen trägt die Riesengranadilla die grössten Früchte: unregelmässig ovale bis eiförmige, beulige, undeutlich kantige, zum Stiel tief eingedellt, bis 35 x 15 cm grosse, kürbisähnliche Beeren von bis zu 3 kg Gewicht. Die Fruchtschale ist dünn, glatt, glänzend und hell gelblichgrün. Das bis 4 cm dicke Fruchtfleisch ist von glasig-weisslicher Farbe, fester, fleischiger, saftiger Konsistenz und schwachem Geschmack und Geruch. Die grosse zentrale Fruchthöhle ist mit sehr zahlreichen Samen gefüllt, die von glasigen Samenmänteln umgeben sind und an kurzen stielförmigen Warzen an Leisten der Fruchttinnenwand haften. Die Samenmäntel sind von einer festen, durchsichtigen Haut umgeben; ihre Pulpe ist saftig, farblos oder blass gelblichorange und von schwach aromatischem, leich säuerlichem Geschmack. Die flachen, im Umriss ovalen Samen sind an beiden Enden eingebuchtet, in der Mitte schwach warzig, hart, rotbraun und bis 10 x 9 x 1 mm gross. ☉ Im Unterschied zu allen anderen Passionsfrüchten sind von den Beeren der Riesengranadilla nicht nur die Samenmäntel essbar, sondern auch das Fruchtfleisch, das allerdings fast geschmacklos ist. Trotz ihres schwachen Aromas sind die Vitamin-C-reichen Beeren beliebte Marktfrüchte. Das Fruchtfleisch wird gedünstet als Gemüse verzehrt oder mit Zucker gekocht als Dessert serviert. Im rohen Zustand werden geschälte, kleingeschnittene Früchte gezuckert und mit Zitronensaft beträufelt als Obst und in Salaten gegessen. Die Pulpe der Samenmäntel dient zur Herstellung von Sirup und Getränken. ✖ Die Früchte haben beruhigende Wirkung, sie mindern Kopfschmerzen, Asthma, Durchfall und helfen bei Schlaflosigkeit. Blätter, Wurzeln und unreife Samen sind roh giftig; sie werden in der Volksmedizin bei Leberbeschwerden, als Brech- und Wurmmittel eingesetzt. ☒ Mittelamerika; wird häufig auf den Antillen, sowie von Mexiko bis Brasilien angebaut, seltener auch in S- und SO-Asien sowie N-Australien.

Rote Passionsfrucht, Purpurgranadilla : (*Passiflora edulis*) Mehrjährige, am Grund verholzende, immergrüne Schlingpflanze, deren Triebe bis 15 m Länge erreichen und spiralige, unverzweigte Ranken tragen. Die bis zu 8 x 10 cm grossen runden, ei- oder birnenförmigen, hängenden Beeren haben eine etwa 3 mm dicke, derbe, zäh-ledrige, saftige Fruchtwand, die ausser zur Reife violettbraun bis schwärzlichbraun, schwach glänzend ist und recht schrumpelig aussieht. Überreife Früchte sind unangenehm säuerlich, unreife haben eine glatte Schale und ihr Fruchtfleisch ist sehr sauer. Im Inneren der Beere findet sich eine grosse Fruchthöhle, die von wattigem, trockenem, bis 2,5 mm dickem, weissem Gewebe umgeben ist, das 3 nach innen gewölbte Leisten von 2 cm Breite aufweist. Diese Leisten tragen 4 mm lange Warzen, an denen die Samen mit ihren grossen Samenmänteln haften. Die Samenmäntel haben eine durchsichtige Haut und sind mit glasiger, orangefarbener, dickflüssiger Pulpe gefüllt, die kräftig fruchtig, sauer-aromatisch schmeckt. Die 6 x 4 mm grossen, harten, glänzend schwarzen Samen sind flach, im Umriss zugespitzt eiförmig und tragen am breiten Grund einen kleinen Zahn. ☉ Die Beere wird aus der Hand oder als Dessertobst gegessen, indem man die Beeren halbiert und die Samenmäntel mit ihrer sehr schmackhaften Pulpe auslöffelt; die Samen können mitgegessen werden. Häufigste Verwendung ist die Herstellung von Fruchtsaft, der von sehr kräftigem Geschmack ist und deshalb meist verdünnt und gezuckert getrunken wird oder als Zutat zu Obstsäften, Joghurt, Eiscreme und anderen Süßspeisen dient. Die Pulpe lässt sich ausserdem zu Geleeverarbeiten und kann zu Sirup eingekocht werden; starkes Erhitzen vermindert allerdings das Aroma. ☒ Brasilien; wird weltweit in den Tropen und Subtropen angebaut, nach Norden bis in den Mittelmeerraum.

Süsse Passionsfrucht, Süsse Granadilla : (*Passiflora ligularis*) Am Grund holzige, immergrüne Liane, die mit Hilfe spiraliger Ranken bis in die Kronen hoher Bäume klettern kann. Die Pflanze trägt breit-eiförmige, am Grund in den Stiel verschmälerte Beeren; ihre dünne, harte, brüchige, schwach glänzende Schale ist anfangs grün mit violetten Tönen, im reifen Zustand gelborange mit grünlichen und bräunlichen Flecken und Maserungen. Das weisse, geschmacklose Fruchtfleisch hat eine zähe, trocken-schwammige Konsistenz. Die innere Fruchtschicht weist 3 in die grosse Fruchthöhle gewölbte Leisten auf, die dicht mit 7 mm langen Warzen besetzt sind, an denen die Samen mit ihren saftigen Samenmänteln haften. Die Samenmäntel sind glasig, grünlich oder gelblich; ihre Pulpe ist von aromatischem, süßem, nur leicht saurem Geschmack und schwachem Geruch. Die Samen sind flach, im Umriss eiförmig, am breiten Ende stumpf dreizählig, glänzend schwarz, mit weisslichen Rändern und schwach runzeliger Oberfläche; ihre Grösse beträgt etwa 7 x 4 x 2 mm. ☉ Wird oft als (Dessert-)Obst gegessen. Die spröde Schale lässt sich leicht aufbrechen, um die schmackhafte Pulpe der Samenmäntel samt den geschmacklosen Samen auszulöffeln. Auch aus den Früchten dieser Art wird Saft gewonnen, der mit Wasser verdünnt getrunken oder in andere Getränke und Süßspeisen gemischt wird. ☒ Im hohen Bergland von Mittel- und S-Amerika, seltener auch in Asien.

☉ P. sollten im Verhältnis zu ihrer Grösse relativ schwer sein und eine verschrumpelte Schale ohne Druckstellen haben. Früchte mit glatter Schale sind unreif geerntet worden und deshalb nicht empfehlenswert. Die P. schmeckt frisch besonders gut, indem man sie einfach mit dem Löffel aus der Schale isst. Wegen ihres in-

tensiven Dufts eignet sie sich hervorragend zum Aromatisieren zahlreicher Gerichte, sollte jedoch nur in geringen Mengen verwendet werden, um den Geschmack anderer Zutaten nicht zu überdecken. Sie passt zu Cocktails sowie zu Obstsalaten, Puddings, Joghurt, Eiscreme und Sorbets. Die P. wird ausserdem gekocht und zu Marmelade und Gelee verarbeitet, wobei man das Fruchtfleisch vorher durch ein Sieb streichen sollte, um die Kerne zu entfernen. Aus der P. wrden ausserdem alkoholische Getränke hergestellt. ✖ Enthält sehr viel Vitamin C, Kalium und Natrium sowie etwas Eisen, Magnesium, Phosphor, Nikotinsäure und Vitamin A. Der Saft soll den Blutdruck senken und den Schlaf fördern. Blätter und Blüten wirken beruhigend, krampflösend und schlaffördernd; die Kerne verwendet man als Wurmmittel. ☒ Brasilien, heute in fast allen tropischen Regionen.

Pasteurisierte Milch : Rohe Vollmilch, fettarme Milch oder Magermilch, die 15 bis 30 Sekunden lang auf 72 bis 75 °C erhitzt und anschliessend rasch wieder abgekühlt wird. Auf diese Weise behandelte Milch behält weitgehend ihren Geschmack und ihre Farbe sowie einen Grossteil ihrer Hitzeempfindlichen Nährstoffe wie Vitamin B2, Vitamin B12 und die essenzielle Aminosäure Lysin. Durch das Pasteurisieren gehen jedoch kleine Mengen - meist weniger als 10 % - an wasserlöslichen Vitaminen verloren. (→Milch)

Pastinake : (*Pastinaca sativa*) Gelb blühende Gemüsepflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) mit weisser möhrenähnlichen Wurzel. Die P. ist eine 17 bis 30 cm (-120 cm) hohe Pflanze. Sie bildet im ersten Jahr die 2 bis 8 cm dicke Wurzelrübe. Deren Fruchtfleisch ähnelt dem der weissen Rübe. Im zweiten Jahr bilden sich die in Dolden angeordneten sattgelben Blüten. Die Blätter sind grösser als bei Karotten und oberseitig meistens glänzend; diese haben Ähnlichkeit mit den Blättern des Selleries. Die Rüben werden bis zu 40 cm lang und wiegen zwischen 800 bis 1500 g. Die Saat erfolgt um Mitte März, die Ernte beginnt ab Oktober. Die Wurzeln sind frosthart und können auch über den Winter auf dem Feld gelassen werden. Die P. zählt zu den ältesten Gemüsepflanzen. Die zweijährige Wildform ist noch heute in Europa und Asien zu finden. Sie gehört zu den Sammelpflanzen der eurasischen Urbevölkerung und war früher auch ein beliebtes Viehfutter. Den Züchtern gelang es, aus der zweijährigen Wildpflanze mit oft holziger Wurzel eine sehr nahrhafte Kulturpflanze zu züchten. In den letzten Jahren wurden die P. von den Karotten verdrängt. ☹ Der Geschmack des fruchtigen gelblichen Fleisches erinnert an die Haselnuss. P. werden süsser, wenn sie vor der Ernte etwas Frost abbekommen, da Kälte die in den Wurzeln enthaltene Stärke in Zucker umwandelt. Die P. können roh als Salat verwendet werden und verleihen Suppen und Eintopfgerichten einen besonderen Geschmack. Häufiger erfolgt die Zubereitung aber gekocht wie Karotten. Die Wurzeln werden meist nur sauber gewaschen und nicht geschält. Die dünne Schale lässt sich nach dem Garen leicht entfernen, vor allem wenn die P. im Ganzen gekocht werden oder wenn die Wurzeln schon älter sind. Da sich das Fruchtfleisch an der Luft dunkel verfärbt, sollten angeschnittene P. bis zum Garen in Essig- oder Zitronenwasser gelegt werden. Bei älteren oder sehr grossen Exemplaren sollte man das Innere ausschneiden, da es häufig hart und holzig ist. Die in Scheiben, Würfel oder Stifte geschnittenen P. werden während ca. 25 Minuten in wenig Flüssigkeit gedünstet. Meist werden sie gemischt mit Kartoffeln oder anderen Gemüsen gegessen, da sie vielen Leuten zu gewürzhaft sind. P. schmecken köstlich, wenn man sie püriert oder wie Pommes frites zubereitet. Man kann daraus auch Stärke gewinnen, das zur Herstellung pikanter Kuchen dient. Die Blätter der P. können wie Petersilie zum Würzen verwendet werden. Die P. sind gehaltvoller als Karotten. ✖ Die P. enthält reichlich Kohlenhydrate und ist deshalb süsser als die Möhre. Sie ist reich an Kalium und Folsäure und enthält etwas Vitamin C, Magnesium, Pantothersäure, Kupfer, Phosphor und Vitamin B6. Sie wirkt entkrampfend, reinigend, harntreibend und antirheumatisch. (→Gemüse)

Pastetchen : Kleine, zylinderförmige Blätterteiggebilde, die nachträglich mit einem beliebigen feinen Ragout gefüllt werden. (→Bouchée à la reine)

Pastete : Eine P. besteht aus Teig, einer Farce (Füllung) mit Einlagen und Gelee. Die Hülle bzw. die Kruste um die Füllung verleiht der P. das appetitliche Aussehen und schützt die Füllung vor dem Austrocknen während des Backens im Ofen. Der P.teig gehört zu den geriebenen Teigen. Unterschieden werden, Fisch-P., Fleisch-P., Wild-P., Wildgeflügel-P., Leber-P.

Patata : Stärkereiche Knollenpflanze; →Batate

Patir (ind.) : Frittierte Kohlrollen; Kohlblätter bestrichen mit einem würzigen Teig. ☒ Indien

Patis (phil.) : Philippinische →Fischsauce

Patisson (frz.) : (*Cucurbita pepo* ssp. *pepo* - *C. melopepo* - *C. clypeiformis*) Auch Bischofsmütze genannt; Sommerkürbis-Varietät aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Die Beerenfrüchte haben teils ungewöhnliche, skurrile Formen, auch tellerartig, wie ein Diskus mit gewelltem Rand und dickem Stiel, unterschiedlich im Durchmesser. Die Schale ist meist blassgrün bis weiss, manchmal auch goldgelb oder gestreift, und weniger zart als die des Zucchini. Bei sehr reifen Exemplaren wird die Schale weiss und so hart wie die

von Winterkürbis, sodass sie nicht mehr genießbar ist. Das feste weissliche Fruchtfleisch enthält weniger Wasser als das von Zucchini, ist aber aromatischer als diese und hat einen leicht süsslichen Geschmack, der an Artischocken erinnert. Die Frucht schmeckt am besten bei einem Durchmesser von 7 bis 10 cm. ☹️ Roh und gegart. Sehr kleine Exemplare legt man gelegentlich in Essig ein. In Japan werden kleine Stücke als Tempura-Gemüse frittiert. ☒ Mittelamerika; Mini-Patissons werden in Thailand angebaut; wachsen überall im gemäßigten Klima. (→Kürbis; →Sommerkürbis)

Patna Chaaval (ind.) : Indische Reissorte nach der gleichnamigen Stadt in Nordindien benannt; →Patna-reis

Patnareis : Dünne Langkornreis-Sorte aus Indien, benannt nach der gleichnamigen Stadt in Nordindien, mit sehr schmalen Körnern, meist geschliffen und poliert. Sehr gute Qualität. Bleibt beim Kochen körnig. Ideal für Trockenreis. ☒ Indien, Thailand. (→Reis)

Patnareis : Rote Reissorte; →Reis

Patties (sril.) : Rindfleischtäschchen, vergleichbar mit den indischen Samosa. Man kann sie aus Mürbeteig oder aus einem echten Sri-Lanka-Teig mit Kokosnussmilch machen. ☒ Sri Lanka

Patulin : Ist ein Mykotoxin (Schimmel), die vorwiegend in Obst und Gemüse vorkommen. Sie bilden sich in faulem Obst, „wandern“ in der Frucht, ohne dass man es erkennen kann, und sind so gesundheitsschädlich. Faulende Früchte mit weisslichem Schimmel sollte man lieber wegwerfen.

Pavta (ind.) : Hülsenfrucht; →Limabohne

Pawa, Poha (ind.) : →Reisflocken

Pawpaw (engl.) : Eine grüne Pawpaw ist eine unfreife Frucht, in der äusseren Form ähnlich wie eine grüne Mangofrucht. Sie wird oft asiatischen Salaten und Suppen zugegeben oder mit Zucker und Chili gegessen. Vor dem Verzehr schälen und in feine Scheiben schneiden. Vor dem Zerkleinern evtl. leicht blanchieren. ☒ Ganz Asien

Paw Pia Tod (thai.) : Knusprige Pfannkuchenrolle mit süßsaurer Füllung aus Schweine-, Garnelenfleisch und Bohnensprossen. ☒ Thailand

Payesh (ind.) : Milchreis mit Pistazien. ☒ Indien (W-Bengalen)

Pazifik-Dorsch : (*Gadus macrocephalus*) Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche (*Gadidae*); er wird bis 114 cm lang und spielt im Nordpazifik von Japan bis Kalifornien eine wichtige Rolle. (→Kabeljau)

Pazifik-Sandgarnele : Pazifische Garnelengattung; →Sandgarnelen

Pazifik-Tomcod : (*Microgadus proximus*) Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche (*Gadidae*); er wird nur etwa 30 cm lang. (→Kabeljau)

Pazifische Brachsenmakrele : Pazifische Tiefenfische; →Brachsenmakrele

Pazifische Felsenauster : Asiatische Austernart; →Austern

Pazifische Kliesche : Plattfisch; →Kliesche

Pazifische Makrele : Pazifischer Hochseefisch; →Makrele

Pazifische Neunauge : Primitivste Wirbeltiergruppe in Meer und Süßwasser; →Neunaugen

Pazifischer Bonito : Makrelenähnlicher Schwarmfisch; →Bonito (Pazifischer -)

Pazifischer Degenfisch : Schuppenloser Fisch mit fadenförmiger Schwanzflosse; →Degenfisch

Pazifischer Heilbutt : Plattfisch; →Heilbutt

Pazifische Rotzunge : Plattfisch; →Rotzunge (Pazifische -)

Pazifische Teppichmuschel : Pazifische Muschelgattung; →Venusmuscheln

Pazifische Trogmuschel : Pazifische Muschelgattung; →Trogmuscheln

Pazifische Venusmuschel : Pazifische Muschelgattung; →Venusmuscheln

Pazifische Wurzelmundqualle : Im Pazifik verbreitete Quallenart; →Medusen

Pazifischer Lachs : Im Pazifik vorkommender →Lachs

Pazifischer Seewolf, Wolf-Eel : Schleimfischartiger Speisefisch; →Seewölfe

Pazifische Schwimmkrabbe : Grosse Krabbenart; →Schwimmkrabben

Pazuon-Ngabuang-Kyaw (birm.) : Kuchlein aus gebackenen Garnelen, gebunden mit Eiern und Besanmehl. Wird als Snack oder Zwischenmahlzeit serviert. ☒ Myanmar

Pazuon-Nga-Pi (birm.) : →Garnelenpaste

Pecannuss : Wal- oder baumnussähnliche Frucht; →Pekannuss

Ped (thai.) : →Ente

Pekannuss : (*Carya illinoensis*) Fruchtgattung des mächtigen Hickorybaums aus der Familie der Walnussgewächse (*Juglandaceae*). Die Nuss besteht aus einem länglichen weisslichen Samen oder Kern, der wie die Walnuss aus zwei Hälften besteht und von einem dünnen braunen Häutchen bedeckt ist. Die äussere bräunliche Schale ist hart, glatt und oval geformt. Sie lässt sich leicht aufbrechen, und auch die Kerne können leicht aus der Schale herausgelöst werden. Diese Schale wird von einer dickfleischigen grünen Aussenhülle bedeckt, die in vier Teile aufbricht, sobald die Frucht ausgereift ist. Um den Marktwert der P. zu steigern, werden sie von den Züchtern oft vorbehandelt - d.h., die harten Schalen werden gewaschen und mit Sand abgerieben, braun oder rot gefärbt und anschliessend gewachst und poliert, um ihnen ein gleichmässigeres und dekorativeres Aussehen zu geben. Die P. sind je nach Sorte zwischen 2 und 4 cm lang, wobei die Grösse keinen Einfluss auf die Qualität hat. Bis zu 3 Wochen nach der Ernte schmecken die Nüsse am besten, danach werden sie wegen ihres hohen Fettgehalts langsam ranzig. P. haben einen etwas zarteren Geschmack als Walnüsse. ☉ P. werden im Ganzen, gemahlen oder gehackt verwendet und schmecken naturbelassen, gesalzen, süss oder gewürzt. Sie sind eine beliebte Zutat sowohl in pikanten als auch süssen Gerichten. Ausserdem nimmt man sie gerne für Wild- und Geflügelfüllungen. Aus den P. wird ausserdem ein klares, mildes Öl gepresst, das die gleichen Qualitäten besitzt wie Olivenöl. Seine Herstellung ist jedoch sehr kostspielig, und es wird hauptsächlich in Salaten verwendet. ✖ Das in den P. enthaltene Fett besteht zu 87 % aus ungesättigten Fettsäuren, die sich aus 62 % einfach und 25 % mehrfach ungesättigten Fettsäuren zusammensetzen. P. enthalten sehr viel Vitamin B1, Zink, Kupfer und Magnesium, viel Kalium sowie etwas Phosphor, Pantothenäure, Nikotinsäure, Folsäure, Eisen und Vitamin B6. Darüber hinaus enthalten sie reichlich Ballaststoffe. In Öl geröstete P. enthalten sehr viel Zink, Kupfer und Magnesium, viel Kalium, Phosphor, Pantothenäure, Vitamin B1 und B6, Folsäure, Nikotinsäure sowie etwas Eisen. Sie sind ebenfalls sehr ballaststoffhaltig. ☒ S-Staaten der USA (Mississippi); wird in den S-Staaten der USA, Australien, Indien, Israel und Kanada kultiviert.

Peking-Ente : Weltberühmtes chinesisches Esskunstwerk, sie geht auf die Ming-Dynastie (1368 - 1644) zurück. Das älteste Restaurant, das dieses köstliche Gericht servierte, wurde vor 400 Jahren in Beijing gegründet. Die speziell dafür gezüchteten Ente zeichnen sich durch besondere Qualität aus. Sie werden auf Bauernhöfen in der Umgebung von Beijing gezogen, wo das Wasser gut und eine reiche Pflanzenwelt in den Teichen vorhanden ist. Mit 65 Tagen ist die Ente schlachtreif, sie wiegt dann mindestens zwei Kilo, denn die letzten drei Wochen ihres Lebens ist sie viermal täglich mit einer gehaltvollen Mischung aus diversen Hirsearten, Mungbohnen und Weizenhäcksel gemästet worden. Diesen für ihre Existenz vor dem Tod so wichtigen Zeitraum muss die Ente sitzend verbringen, das gewährleistet dünne Haut und zartes Fleisch. Es gibt geringfügige Unterschiede in der Zubereitung der P., denn jedes berühmte Restaurant schwört auf das eigene Rezept, doch die Grundbehandlung des Überbrühens, des Bepinsels der Haut mit Glasur und des Aufhängens zum Trocknen vor dem Kochen ist immer die gleiche. In Beijing injiziert man Luft unter die Entenhaut, bevor man das Tier in kochendem Wasser überbrüht, damit die Haut glänzt. Um eine knusprige, tiefroter Haut zu erzielen, bepinselt man sie mit einer speziellen Glasur aus Malzzucker und verschiedenen Essigsorten. Danach hängt man die Ente mehrere Stunden an einen kühlen, luftigen Ort zum Trocknen auf. Wenn es soweit ist, die Ente zu garen, füllt man eine abgemessene Menge kochendes Wasser in ihren Rumpf und verschliesst die

Öffnung, bevor man die Ente in den Ofen gibt. Das eingefüllte Wasser verdampft und gart das Fleisch von innen. Derweil nimmt die Haut eine tiefrote Farbe an. Die fertige Ente hat zartes Fleisch und knusprig-krosse Haut. Sie muss während der bis zu 40minütigen Garzeit mehrmals gewendet werden. Fünf Minuten nachdem die Ente den Ofen verlassen hat, zerteilt der Koch sie so in 120 Stücke, dass an jedem einzelnen noch etwas von der Haut ist. Die einzelnen Fleischteile werden von Hand in papierdünne Pfannkuchen aus Weizenmehl gerollt und in eine dicke, halbsüsse Sauce aus Sojabohnenmus, Sesamöl und Zucker getaucht und danach mit Wonne gegessen. Der übriggebliebene Rumpf samt Fleischresten wird später weiterverwendet. Bei einem Bankett bereitet man die übrigen Teile der Ente wie Flügel, Zunge, Muskelmagen, Schwimmhäute, Herz und Leber in diversen warmen und kalten Gerichten zu und serviert sie als Vorspeise.

Pektin : →Pektine

Pektine (grch.) : Lebensmittelzusatzstoff (→Dickungsmittel) E 440. In den Zellwänden höherer Pflanzen vorkommende, überwiegend aus Galakturonsäure aufgebaute Polysaccharide. Es ist eine Art von Ballaststoff, der in vielen Pflanzen enthalten ist; pflanzliches Gewebe aus sauren, unreifen Früchten mit unverdaulichen Nahrungsfasern. P. kommen besonders reichlich in Äpfeln, Zitrusfrüchten, Kürbis und Kohl vor. Verlangsamt den Verdauungsprozess, reduziert den aufgenommenen Glukoseanteil und senkt den Cholesterinspiegel im Blut. P. zählen zur Gruppe der quellenden →Ballaststoffe, weshalb P. im Haushalt zum Gelieren von Flüssigkeiten eingesetzt wird. Flüssig oder als Puder im Handel, kann verpackt bis 12 Monate tiefgekühlt werden. ✕ Die besondere Bedeutung von P. besteht darin, dass es im Darm Giftstoffe absorbieren kann.

Pelargonie, Duftblattgeranie : (*Pelargonium spp.*) Nicht winterharter Halbstrauch, 30 cm – 1 m hoch, Gattung der Storchschnabelgewächse (*Geraniaceae*) aus der Familie der Geraniales mit rund 250 Arten. Die P. wird fälschlicherweise auch als Geranie bezeichnet. Es sind grösstenteils krautige oder strauchige Arten. Sie blühen im Sommer in einer breiten Palette von Farben und Formen und in einer Vielzahl von wohlschmeckenden Blüten. Auch die aromatischen Blätter sind sehr unterschiedlich, tief eingeschnitten, gekraust, rundlich oder filigran. Sie duften, noch intensiver als die Blüten, nach Zitrone, Rose, Pfefferminze oder Muskat. Die Blütenblätter werden in der Küche verwendet; ganze Blüten sind schön zum Garnieren. ☹ Am besten zu konservieren in Gelee, Öl, Butter oder Sirup. P. wurden schon in der Viktorianischen Zeit zum Aromatisieren von Gerichten verwendet. ✕ Pelargonienöl wird in der Aromatherapie zur Entspannung eingesetzt. Zur Pflege von trockener Haut nimmt man 1 Tropfen Pelargonienöl mit 2 TL Mandelöl.

Pelau : Langkornreis und Gericht daraus; →Pilaf

Pellkartoffel : In der Schale gegarte meist festkochende oder neue Kartoffeln. (→Kartoffel)

Pelmeni (russ.) : Gefüllte Teigtaschen. Traditionell wurden P. im Herbst zubereitet, nach dem ersten Schneefall. Man fror sie ungekocht in den Schneeverwehungen vor dem Haus ein und schlug bei Bedarf grosse Stücke davon ab. Für die Füllung verwendete man Fleischreste, und der Teig wurde mit oder ohne Ei zubereitet. ☹ Vom hauchdünn ausgerollten Teig werden runde Plätzchen (etwa 5 cm im Durchmesser) ausgestochen, mit etwas (Fleisch-)Füllung belegt, die Ränder mit Eiweiss bestrichen, zu Halbmonden zusammengeklappt, gut zusammengedrückt, damit die Füllung beim Kochen nicht austreten kann. Zusätzlich werden die Halbmonde zu kleinen „Öhrchen“ geformt. ☒ Russland und Länder der GUS. (→Teigkrapfen)

Pelzige Melone : →Haarige Melone

Penang Currypaste (engl.) : Currypaste aus getrockneten grünen od. roten Chilischoten (phrik chee fa haeng), Korianderfrüchte (med pak chee), gehackte Zwiebeln oder Schaloten, üppig vielen gehackten Knoblauchzehen (kratiem), Galgantwurzel (kha), Kaffir-Limettenschalen (piew ma-grood), gehacktes Zitronengras (ta-krai), Garnelenpaste (gapi) und Salz usw. im Mörser zu einer dicken Paste verarbeitet und mit Öl angebraten. Als Fertigprodukt im Handel. Diese Currypaste stammt ursprünglich aus Malaysia. ☒ Malaysia

Pentite (lat.) : →Zuckeralkohole; mehrwertige, durch Reduktion von Mono- oder Oligosacchariden darstellbare, z.T. in der Natur vorkommende Alkohole. Aus Pentosen entstehen P.; darunter fallen Arabit und Xylit.

Pentosen (grch.) : Einfache Zucker (Monosaccharide). Die wichtigsten P. sind die Ribose und Desoxyribose.

Peperoni (ital.) : Die aus dem Italienischen übernommene Bezeichnung für →Paprika; umgangssprachlich auch der Name für die kleinen scharfen Paprikaschoten, →Chili.

Pepino : (*Solanum muricatum* syn. *S. variegatum*) Ausdauernder, am Grund verholzter, schlaffer, oft niederliegender Halbstrauch aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) von bis zu 1 m Grösse.

Ihr spanischer Name Pepino = Gurke ist leicht irreführend, da die Frucht mit der Gurke wenig gemein hat, sondern wie Aubergine, Paprika, Tomate und Kartoffel zu derselben Familie gehört. Besitzt eiförmige, runde oder ovale Beere von 10 - 15 x 8 - 10 cm Grösse. Ihre dünne Schale ist von gelber, selten grünlicher oder bläulicher Grundfarbe und rotbraun gefleckt oder gestreift. Das hellgelbe, weiche, sehr saftige, süsse Fruchtfleisch schmeckt nach Melone oder Birne. In der zentralen Fruchtkammer finden sich zahlreiche, flach-rundliche, beige Samen von etwa 3 mm Grösse; viele Kultursorten sind samenlos. ☹ Die reifen Früchte werden meist ohne Schale roh als Obst gegessen, oder zu Marmelade, Obstsalate, Eiscreme, Sorbets und Getränke verarbeitet und in Alkohol eingelegt. Die unreifen Früchte werden häufig gegart und wie Kürbis zubereitet. ✖ Reich an Vitamin C; Früchte wirken antirheumatisch und schleimlösend. ☒ Hochlagen der kolumbianischen Anden; wird v.a. im Bergland Lateinamerikas und in Neuseeland angebaut, zunehmend auch in O-Asien und Australien.

Peptide (grch.) : Durch (Poly-)Kondensation von Aminosäuren, d.h. durch Reaktion der Aminogruppe einer Aminosäure mit der Carboxylgruppe einer anderen entstehende Verbindungen mit der charakteristischen Peptid-Bindung -CO-NH-, die in der Natur weit verbreitet vorkommen. Oligo-P. (z.B. Di-, Tri-, Tetra-P. usw.) enthalten bis zu 10, Poly-P. bis 100 und Proteine über 100 Aminosäurereste. P. haben als Hormone, Antibiotika und Gifte physiologische Bedeutung.

Peranakan : Die P. oder Straits-Chinesen trifft man in Singapur und Malaysia an, dort vorwiegend in den Gliedstaaten Malakka und Penang. Sie sind aus Mischehen zwischen chinesischen Männern und malaiischen Frauen hervorgegangen, und wie ihre Sprache ein unverwechselbares Malaiisch ist, mit chinesischen Worten durchsetzt, hat sich ihre Küche zu einer eigenständigen Mischung aus malaiischen und chinesischen Elementen entwickelt. So wird Schweinefleisch, das in der malaiisch-moslemischen Küche tabu ist, mit malaiischen Gewürzen, Wurzeln, Kräutern und Kokosmilch kombiniert. Suppen, Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichte werden auf chinesische Art zubereitet, aber mit einer Beilage aus kleingeschnittenen Chilis und mit Garnelenpaste serviert. Zu den Spezialitäten gehören ein Schweinefleischartopf in einer Sauce auf Sojabasis, Suppe mit gehacktem Schweinefleisch, Klösschen aus Garnelen und Bambussprossen und →Ayam Buah Keluak, ein Hühnerrezept mit den in Indonesien wachsenden dunkelbraunen bis schwarzen Samen des Pangibaums. (→Pangibaumsamen)

Pergedel Jagung (indon.) : Pikant gewürzte Maisküchlein. ☒ Indonesien

Peria (mal.) : →Bittergurke

Périgord-Trüffel : Schwarze Trüffelart; →Trüffeln

Perikarp (grch.) : Fruchtwand der Früchte von Samenpflanzen. Sie ist in eine meist häutige, ledrige oder holzige äussere Schicht (Exokarp), eine oft fleischige, faserige, mehlig oder holzige Mittelschicht (Meso-karp) und eine häutige, fleischige, schleimige, schwammige oder holzige innere Schicht (Endokarp) gegliedert.

Perilla (lat.) : →Schwarznessel; →Shiso

Perlauster : Gehört zu einer Gruppe pazifischer, austernähnlichen Muscheln; →Austern

Perlbohne : (*Phaseolus* spp.) Sehr alte kleinsamige Hülsenfrucht aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*) mit grünen runden fleischigen gekrümmten Hülsen und kleinem kugeligem, weissen Kern. ☹ Mehlig kochend, für Suppen, Eintöpfe, Pürees, als Gemüse. ☒ China u.a. (→Bohnen)

Perlboot : (*Natilus*) Zur Gruppe der Kopffüssler/Tintenfische (*Cephalopoda*) gehörende Gattung von Vierkiemern; mit vielkammerigem, gasgefülltem Kalkgehäuse, das spiralg aufgerollt ist und in dessen äusserer und grösster Kammer das eigentliche Tier sitzt. Saugnapflose, lange Fangarme umstehen die Mundöffnung in zwei Kränzen. Im frühen Erdaltertum gab es zahlreiche Vertreter dieser Gattung; heute lebt der *Natilus* im indopazifischen Raum in mehr als 100 m Tiefe am Boder. Der Durchmesser des oft zu Zier- und Gebrauchsgegenständen verarbeiteten rosa-weiss geflammten Gehäuses kann 30 cm erreichen. In SO-Asien wird das P. in grossen Mengen gefangen, vor allem in Myanmar (ehemals Birma). Und zwar nicht nur wegen seines Fleisches, sondern auch wegen des begehrten Gehäuses. ☒ SO-Asien. (→Tintenfische, Kopffüssler)

Perlgrauen : Getreideart; →Gerste

Perlhirse : Getreideart; →Hirse

Perlhuhn, Perlhahn, Perlhenne : (*Numida meleagris*) Stammform des Hausperlhuhns aus der Familie der Perlhühner (*Numididae*). Es gibt über 20 verschiedene P.arten, von denen einige domestiziert wurden. Das P. ist etwa so gross wie ein kleines Huhn. Sein Fleisch ist zart und saftig und schmeckt ein wenig nach Mo-schus. Das Fleisch junger P., die unter 1 kg wiegen, ist besonders delikat. ☉ P. kann wie Fasan oder Huhn zubereitet werden. Es wird häufig gefüllt und anschliessend gebraten oder geschmort. Pro Person rechnet man ein halbes P. Da das magere Fleisch des P. leicht austrocknet, sollte es vor dem Kochen mit etwas Butter bestrichen oder mit Speck umwickelt und während des Garens immer wieder mit Bratfond beträufelt werden. ✖ P. ist sehr mager und damit sehr kalorienarm. (→Geflügel)

Perlsago : Granulat aus der →Tapiokastärke, zum Andicken von Speisen.

Perlzwiebel , Silberzwiebel : (*Allium porrum* var. *sectivum*) Gemüse- und Gewürzpflanze; Sammelbezeichnung für nussgrosse, runde Zwiebeln verschiedener Laucharten. Sie gelten als die feinsten Speisewiebeln. ☉ Sie sind mild würzig und lassen sich mitbraten und -schmoren, meist aber in Essig-Salz-Aufguss als Würzbeilage, auch Mixed →Pickles. (→Zwiebel)

Persimone : Exotische orangerote apfelgrosse Frucht der Gattung *Diospyros*, einer Baumfruchtgattung aus der Familie der Ebenholzgewächse (*Ebenaceae*); es ist eine Varietät der asiatischen Kakifrukt aus Spanien. Das Fruchtfleisch ist fest, süss und köstlich. Anders als die weiche →Kaki kann die P. wie ein Apfel gegessen werden.

Persipan : Marzipanersatz, der aus entbitterten Aprikosen- und Pfirsichkernen wie →Marzipan hergestellt wird.

Persischer Stör : Wanderfisch; →Ossietra

Pesa (phil.) : Gericht aus Fisch mit Ingwer. ☒ Philippinen

Petai (mal.) : Tropischer Gemüsebaum; →Petebohne

Petebohne, Stinkbohne : (*Parkia speciosa*) Grosser, bis 30 m hoher Baum aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) mit ausladender, schirmförmiger Krone, rotbrauner Rinde und flaumig behaarten jungen Ästen. Aus der kopfigen, hängenden Infloreszenz wächst ein Büschel grosser, zur Ernte bräunlichgrüner, glänzender Hülsenfrüchte, die 12 - 18 Samen enthalten; sie sehen entfernt wie zu gross geratene Erbsenhülsen aus. Die derben Hülsen sind keilförmig in einen langen Stiel verschmälert, 35 - 45 cm lang und 3 - 5 cm breit, flach, mehr oder weniger gedreht und um die Samen zur Reife stark geschwollen. Die breit-eiförmigen bis rundlichen Samen haben dünne weisse Häute und liegen in einer mehligem, orangefarbenen oder gelben Pulpe; sie sind bis 2,5 x 2 cm gross und riechen unangenehm. ☉ Trotz ihres Geruchs, der beim Erhitzen verlorengelht, zählen die Bohnen in Südostasien zu den beliebtesten Gemüsen. Sie haben einen knoblauchähnlichen Geschmack und werden als würzige Zutat zu Speisen gegeben; dazu schneidet oder bricht man die Schoten in Stücke, palt die Samenkerne aus und bereitet sie im ganzen zu. Frische junge und reife Samen können roh verzehrt werden, häufiger gibt man sie gekocht, gedünstet oder geröstet und gesalzen als Beigabe zu Speisen. Getrocknete Samen ergeben ein würziges Mehl, sie werden auch enthäutet in Öl gebraten oder nach längerem Einweichen gekocht. Das Mark der Hülsen schmeckt säuerlich-süss und wird wie Tamarinde zum Würzen von Saucen und Suppen benutzt. Junge Blätter und Blütenköpfe können roh oder gegart als Gemüse verzehrt werden. ✖ Die Samen werden medizinell zur Behandlung von Leber- und Nierenleiden, gegen Schwellungen und als Wurmmittel verwendet. Diabetiker sollen sehr positiv auf die rohen Samenkerne reagieren. Der Verzehr der Blätter und Blütenköpfe haben ähnliche Auswirkungen auf den Organismus wie Knoblauch und Spargel. Zumindest dem schlechten Atem kann man vorbeugen, indem man rohe Gurke dazu isst. ☒ SO-Asien, ausserhalb Asiens ist der Baum selten anzutreffen.

Peters- und Eberfische : (*Zeiformes*) Gemeinsame Kennzeichen aller zu dieser Ordnung gehörenden Arten sind ihr diskusförmiger, seitlich stark abgeplatteter Körper sowie Stachel- und Buckelreihen an der Basis der Rücken- und Afterflossen und der schräg nach oben gerichtete Mund, dessen Zwischenkiefer weit vorstreckbar ist. Einer der bekanntesten Vertreter ist der zur Familie der Petersfische (*Zeidae*) gehörende →Petersfisch oder Heringskönig, sowie der Schwarze →Petersfisch aus der Familie der Tiefsee-Petersfische.

Petersfisch, Heringskönig : (*Zeus faber*) Diskusförmiger Fisch aus der Familie der Petersfische (*Zeidae*) mit seitlich stark abgeplattetem Körper sowie Stachel- und Buckelreihen an der Basis der Rücken- und Afterflossen. Auf den Flanken des ansonsten grau bis gelblich oder gold gefärbten, unregelmässig gefleckten

Fischs befindet sich ein runder, schwarzer, meist gelb umrandeter Fleck. Eine weitere Besonderheit sind seine Augen, die sehr weit oben auf dem riesigen Kopf sitzen. Seine markanten Kiefer stützen ein grosses Maul. Der P. ist meist 30 - 50 cm lang und wiegt zwischen 850 g und 1,5 kg, er kann aber auch eine Länge von über 60 cm erreichen. Er ernährt sich von Tintenfischen und kleinen Schwarmfischen. Sein weisses Fleisch ist fest und überaus aromatisch. ☹ P. ist, kulinarisch gesehen, eine internationale Berühmtheit. Mit seinem festen weissen und wohlschmeckenden Fleisch ist er ein ausgezeichneter Speisefisch und wird, da die Vorkommen nicht gross sind und die Ausbeute eher gering ist, auch entsprechend bewertet. P. sollte nach dem Ausnehmen so einfach wie möglich zubereitet werden, damit sein köstliches Aroma nicht überdeckt wird. Besonders gut eignen sich Rezepte für Seezunge und Steinbutt. Seine gallertartigen Gräten sind sehr schmackhaft.

Petersfisch (Schwarzer -) : (*Allocyttus verrucosus*) Gehört nicht zu den „echten“ Petersfischen (*Zeidae*), sondern zur Familie der Tiefsee-Petersfische (*Oreosomatidae*). Hochrückiger, rautenförmiger Körper, an den Seiten abgeplattet. Festsitzende Schuppen. Bräunliche Färbung, die Flossen fast schwarz. Er ist ein typischer Tiefseefisch (600 - 1'000 m) mit grossem Kopf und entsprechend geringem Fleischanteil. ☹ Die Filets sind von bester Qualität, weiss, sehr schmackhaft und von ziemlich fester Konsistenz. Beim Garen fällt das Fleisch nicht so leicht auseinander. Als Black Oreo Dory wird er tiefgefroren in zunehmendem Masse von Neuseeland exportiert. ☒ Kommt in tiefen Gewässern um Australien, Japan und Südafrika vor.

Petersilie : (*Petroselinum* spp.) Aromatische, zweijährige Pflanzengattung aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) mit doppelt bis dreizählig gefiederten Blättern und grünlich gelben Blüten. Man unterscheidet:

Blattpetersilie : (*Petroselinum crispum* ssp. *crispum*) Die krausblättrige P. hat hellgrüne Blätter und lange Stängel, die bis zu 30 cm hoch werden. Die glattblättrige P. hat glatte Blätter und wird bis zu 40 cm hoch. Sie ist nicht so bitter wie die krause P., ist aber kräftig und aromatisch und erinnert im Geschmack etwas an Sellerie. Sie wird schnell welk.

Wurzelpetersilie : (*Petroselinum crispum* ssp. *tuberosum*) Wird v.a. wegen ihrer weissen Wurzeln angebaut, die an Pastinaken oder Schwarzwurzeln erinnern. Wurzelpetersilien werden etwa 15 cm lang und 5 cm dick. ☹ Die Wurzelpetersilie isst man gedünstet mit Butter und/oder Öl als Gemüse oder in Brühen, Suppen und Schmorgerichten als Würzzutat. Wurzelpetersilie kann wie Rüben oder Möhren zubereitet werden.

Japanische Petersilie : Dreiblättrige Petersilien-Varietät aus Japan. Der Geschmack ähnelt der Sauerampfer und der Sellerie. ☹ Wird in Japan geschnitten für Suppen oder ganz für Tempura verwendet. Auch Salaten gibt sie eine herzhafte Note. Zu stark erhitzt, wird sie bitter.

☹ P. muss gründlich gewaschen werden, da sie wie Spinat häufig Sand enthält; man sollte sie jedoch nicht im Wasser liegen lassen. Die Einsatzmöglichkeiten der P. sind praktisch unbegrenzt. Man kann Blätter und Stängel frisch, getrocknet, gefroren oder eingelegt verwenden, wobei Geschmack und Nährwert der frischen P. am grössten sind. Gekochten Gerichten sollte sie erst ganz zum Schluss zugefügt werden, da sie dann fester, grüner, aromatischer und nahrhafter bleibt. Zusammen mit Thymian und Lorbeer ist P. wesentlicher Bestandteil des bouquet aromatique/garni. Neben den traditionellen Verwendungsmöglichkeiten in Suppen kann man sie auch für belegte Brote, Omeletten und Salate verwenden. ✖ Enthält viel Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor, ausserdem reich an Vitamin C. Trotzdem darf man keinen Absud aus den Blättern trinken, denn das ätherische Öl Apiol ist in grösseren Mengen giftig. P. sorgt für frischen Atem, wirkt harntreibend und regt den Kreislauf an; sie hilft bei schuppiger Haut und Darmproblemen, fördert den Appetit und regelt die Verdauung. Wirkt gegen Blutarmut, Infektionskrankheiten und Rheuma. Die Wurzeln sind ein vitaminreiches Gemüse für Herbst und Winter. ☒ S-Europa; wird heute weltweit angebaut.

Petis (indon.) : Dicke, sirupartige Paste aus Garnelen; →Garnelenpaste, schwarze

Petit déjeuner (frz.) : Frühstück; →Breakfast

Pe Tsai (chin.) : Kohllart; →Chinakohl

Petschen-Grill S Limonom (russ.) : Grillierte Lammleber-Spiesse mit Zitrone und Zwiebeln. Überall in Zentralasien sieht man an Strassenecken tragbare Holzkohlengrills stehen, auf denen Saslik ihren betörenden Duft verströmen. ☒ Russland und Länder der GUS

Pew Makrut (thai.) : Zeste einer →Kaffirlimette

Pfahlmuschel : Muschelgattung; →Miesmuschel

Pfannenbraten : →Pfannenrühren

Pfannenrühren : Die kleingeschnittenen Zutaten werden im →Wok in wenigem stark erhitzten Öl unter ständigem Rühren kurz gebraten und sind aufgrund dieser grossen Hitze sehr schnell und auch schonend gegart. Wenn in einem Gericht mehrere verschiedene Zutaten vorkommen, z.B. Fleisch und Gemüse, werden beide erst getrennt gegart, damit ihr eigenes Aroma gut erhalten bleibt. Erst zum Schluss mit der Sauce mischen und noch einmal kurz garen. ☒ China; heute fast überall in Asien.

Pfannenschwenken : Diese Methode funktioniert wie das →Pfannenrühren, allerdings werden die Zutaten mit etwas Flüssigkeit, z.B. Brühe, gegart. ☒ China; heute fast überall in Asien.

Pfannkuchen, Eierkuchen : In der Pfanne mit Fett (Butter, Öl) gebackener Fladen aus Eigelben, steifem Eischnee, Mehl und Flüssigkeit (Milch, Wasser). Kann salzig oder süss zubereitet werden. Lässt sich gut füllen, aufrollen. (→Crêpes)

Pfauentruthuhn : →Truthuhn

Pfeffer : (*Piper nigrum*) Mehrjährige, bis 15 m lange, am Grund verholzte Liane aus der Familie der Pfeffergewächse (*Piperaceae*) mit mehr als 100 Arten. Die glatte, holzige Pflanze kann bis zu 10 m lang werden und wird von Stangen gestützt. Stamm und Ranken haben Luftwurzeln, mit denen sie sich an Bäumen festhalten können. Die handtellergrossen ovalen Blätter sind dunkelgrün. Nach 3 - 4 Jahren reifen kleine weisse Blüten zu Rispen mit kleinen runden Beeren heran, die zuerst grün, dann rot und zuletzt dunkelbraun werden. Grüne, schwarze und weisse P.körner entstammen alle ein und derselben Pflanze (*Piper nigrum*) und stellen nur die verschiedenen Reifungsstadien des P.korns dar. Sie enthalten Piperin, ein Alkaloid, das für den typischen scharfen Geschmack verantwortlich ist. Botanisch nicht mit dieser Familie verwandt, aber trotzdem als P. verwendet, ist der Sichuan-Pfeffer (→Sichuanpfeffer) und →Rosa-Pfeffer (*Schinus molle*)

Grüner Pfeffer : (*Piper nigrum*) Aus unreifen frischen Früchten, ist nur kurze Zeit haltbar und wird seltener verwendet; eingekocht auch in Salzlake, Essig oder Alkohol eingelegt, oder schockgetrocknet, lässt er sich lange aufbewahren. Ganz oder zerdrückt mild fruchtig, frisch besonders aromatisch. ☉ Zu hellen Saucen, Fleisch-, Currygerichten, grilliertem Fisch, Gemüseintöpfen und -speisen, auch in Salaten und (sparsam) in Süßspeisen (Beeren).

Roter Pfeffer : (*Piper nigrum*) Die reifen P.körner. Sie kommen entweder in Lake konserviert oder getrocknet in den Handel (nicht zu verwechseln mit dem →Cayennepfeffer, der aus getrockneten und gemahlener Chilischoten hergestellt wird).

Schwarzer Pfeffer : (*Piper nigrum*) Wird aus ganzen, halbreifen, grünlich roten Früchten hergestellt, indem die Ähren gepflückt und in Haufen gelagert werden, bis die Körner fermentieren und schwarz geworden sind; anschliessend werden sie in der Sonne oder in Öfen getrocknet. ☉ Die würzigste Sorte, aromatisch und scharf, ganze Körner immer mitkochen, gemahlene erst zum Schluss begeben, zu dunklem Fleisch, gebratenem, gekochtem Fisch, Kohl, Pilzen, dunklen Saucen u.a.

Heller Pfeffer : (*Piper nigrum*) Geschälter schwarzer P., der billiger zu produzieren ist als weisser. Er schmeckt nur scharf. Im Handel muss er als „Heller Pfeffer“ gekennzeichnet sein.

Grauer Pfeffer : (*Piper nigrum*) Eigentlich schwarzer P., der lediglich gewaschen wird und recht mild schmeckt. Er kommt zwar selten vor und wird immer gemahlen verkauft. G. kann aber auch eine Mischung aus schwarzem und weissem P. sein.

Weisser Pfeffer : (*Piper nigrum*) Besteht nur aus den Steinen der Früchte; er ist wenig aromatisch, da ihm die Öle und Harze der Schale und des Fruchtfleisches fehlen. Zur Herstellung von weissem P. werden die noch grünen Früchte gepflückt, etwa 10 Tage gewässert bis sich die Fruchthülle löst, dann zum vollständigen Entfernen der Schalen gerieben und schliesslich getrocknet. ☉ Zum Würzen von Speisen werden die trockenen P.früchte oder -steine in der Regel zerstoßen oder gemahlen. Ist die mildeste Sorte; zu hellen Suppen, hellem Fleisch, Geflügel, gebratenem, gekochtem Fisch, Gemüsen, Pilzen, hellen Saucen u.a.

Indischer Pfeffer, Malabar-Pfeffer : (*Piper nigrum*) P. von höchster Qualität, aromatisch aber nicht zu scharf. Die schwarzen Beeren mit ihrem warmen, aromatischen Geschmack werden in der indischen Küche am häufigsten verwendet. P.körner werden Gerichten wie Biryani ganz beigegeben (sie sind nicht dazu gedacht, mitgegessen zu werden, und sollten ausgesondert werden), oder aber sie werden gemahlen, möglichst erst unmittelbar vor dem Kochen, da sie rasch an Aroma verlieren.

Kubeben-Pfeffer : (*Piper cubeba*) Eine perennierende Kletterpflanze mit glatten, zugespitzten Blättern und kleinen, weissen, an Ähren stehenden Blüten. Die Früchte werden noch grün geerntet. Sie werden dann in der Sonne getrocknet, bis sie tief braunschwarz sind. Die dunkelbraunen Beeren, mit einem kleinen Schwanz versehen, mit runzeliger, ledriger Haut, können bis zu 6 mm Durchmesser haben. K. haben ein warmes, terpeninähnliches Aroma. Der Geschmack ist aromatisch aber auch etwas bitter. Er erinnert eher an Piment als an Pfeffer. K. wurde schon sehr früh als Gewürz verwendet und stellte im 13. Jh. in Europa eine wichtige Handelsware dar. ☉ Heute werden K. noch immer in Gewürzmischungen und in der indonesischen Küche verwendet. ✕ K. sind seit der Antike als Heilmittel verwendet worden und werden im Osten immer noch geschätzt. Sie wirken schleimlösend und werden in Mitteln gegen Atembeschwerden

gebraucht. K. haben auch antiseptische Eigenschaften. Die ungünstigen Nebenwirkungen auf den Magen strichen ihn aber bald von der westlichen Gewürzliste, und er wurde nur noch in der Heilkunde verwendet, v.a. als harntreibendes Arzneimittel gegen Infektionen. ☒ China; wird heute nur noch in gewissen Gebieten Indonesiens und in Sri Lanka angebaut.

Langer Pfeffer, Stangenpfeffer, Balinesischer Pfeffer, Bengalischer Pfeffer : (*Piper longum* – *P. retrofractum* - *P. officinarum*) Varietät des Pfefferstrauchs, dessen 2,5 cm lange spindelartige Früchte typische Fruchstände mit sehr kleinen Beeren bilden, die sich während des Trocknens dunkel verfärben. Diese gleichen kleinen, steifen, grauschwarzen Haselkätzchen. Vom Langer Pfeffer gibt es zwei Sorten, die heute beide v.a. für Pickles-Mischungen benutzt werden. Es ist die erste P.sorte, die in den Westen gelangte und heute bei uns nahezu unbekannt ist. Die Spezies *Piper longum* wurde schon vor ca. 3'000 Jahren in den Sanskritschriften erwähnt. ☒ Indien (*P.longum*) und Indonesien (*P. officinarum*)

P. wird seit Jahrtausenden zum Würzen von Nahrungsmitteln genutzt, wofür die Früchte in unterschiedlicher Form aufbereitet werden. P.körner sind im Ganzen, zerstoßen, gemahlen oder in Würzmischungen als Zwiebel-P., Knoblauch-P., Sellerie-P., Zitronen-P. usw. erhältlich. Grüne P.körner werden getrocknet oder in Salzlake oder Essig eingelegt angeboten. Um das Aroma möglichst weitgehend zu erhalten, empfiehlt es sich, ganze P.körner zu kaufen und diese erst unmittelbar vor Gebrauch zu mahlen. P.körner sollten schwer, kompakt und makellos sein und dürfen nicht krümeln. Gemahlener P. kann Unreinheiten oder Schimmel enthalten und wird manchmal mit billigeren Sorten (*P. clusii*) und Zutaten gestreckt ☹ P. ist eines der beliebtesten Gewürze überhaupt. Man findet ihn in fast allen pikanten Gerichten, egal ob warm oder kalt, und sogar in Desserts. Weissen P. verwendet man häufig zum Würzen heller Gerichte wie weisse Saucen, Geflügel und Fisch. Ganze P.körner nimmt man für Marinaden, Pasteten, Fleisch, Käse, Suppen, Fischsud, Bouillons und Ragouts. Durch Einfrieren verstärkt sich der Geschmack des in den Gerichten verwendeten P. Gemahlener P. verliert seinen Duft und sein Aroma, wenn er länger als 2 Stunden gekocht wird. Ausserdem sollte er gemahlen immer erst am Ende des Garprozesses hinzugefügt werden, damit er nicht bitter schmeckt. Ganze P.körner lassen sich bei Zimmertemperatur unendlich lange aufbewahren. Gemahlener P. bleibt 3 Monate frisch. Grüner P. hält sich geöffnet etwa 1 Woche, ungeöffnet bleibt er etwa 1 Jahr frisch. ✕ P. wirkt stärkend, stimulierend, blähungshemmend und antibakteriell. P. ist bekömmlich, appetitanregend und verdauungsfördernd und wirkt gegen Entzündungen, Rheumatismus, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Koliken und Durchfall; hilft auch bei schwacher Milzfunktion; ist gesünder als Salz und deshalb diesem vorzuziehen. In hohen Dosen, gemischt mit Bambussprossen oder Ingwer gilt P. in der Volksmedizin als Abtreibungsmittel. Ein Glas heisse Milch mit Honig und Pfeffer hilft bei Erkältungen, denn Piperin, die scharfe Substanz im Pfeffer, wirkt schweisstreibend, senkt das Fieber und hilft gegen Entzündungen. Beim Essen regt es den Speichelfluss an, was bei kohlenhydratreicher Kost von Vorteil ist, denn die Verdauung von Kohlenhydraten beginnt bereits im Mund. Nach dem Essen entlastet es den Kreislauf. ☒ Indien, wo er seit mehr als 3'000 Jahren genutzt wird; wird heute in allen feuchttropischen Gebieten angebaut. Hauptproduzenten: Indien, Indonesien, Malaysia, Brasilien.

Pfeffer (Rosa -) : (*Schinus molle*) Gehört nicht zu den Pfeffergewächsen (*Piperaceae*), sondern zur Familie der Sumachgewächse (*Anakardiaceae*) und wächst an einem kleinen Strauch. Er ist eng verwandt mit Mango und Pistazien. Die getrockneten Beeren haben ein köstlich duftendes, etwas beissendes Aroma, das sich allerdings schnell verflüchtigt. ✕ Enthält Stoffe, die Schleimhäute reizen und in grösseren Mengen verzehrt, den Magen schädigen können. Bei einigen Menschen kann er auch Allergien auslösen. ☒ S-Amerika

Pfefferblätter : Die Blätter der Pfeffergewächse sind sehr scharf. Als Gewürz für Gemüsesuppen sind sie beliebt. In Thailand werden sie als Snack auch roh gefüllt, etwa mit Nüssen.

Pfefferminze : Würzkraut, Kreuzung zwischen Wassermine und Grüner→Minze

Pfefferminzöl : Ätherisches Öl aus den Blättern der Pfefferminze, brennend würzig mit kühlendem Nachgeschmack. ☹ Zum Aromatisieren von Back und Süßwaren. (→Minze; →Öle)

Pfefferschote : Kleine grüne und rote Schoten der Gattung Gewürzpaprika; →Chili

Pfefferwurzel : Würzkraut; →Pimpinelle

Pfeifen-Knurrhahn : Speisefisch; →Knurrhähne

Pfeilkalmar : Kopffüssler/Tintenfisch; →Kalmare

Pfeilschwanzkrebs, Molukkenkrebs : (*Tachypleus*) Gehört zur Familie der Schwertschwänze (*Xiphosura*). Im indopazifischen Raum kommen zwei Gattungen mit vier verschiedenen Arten von P. vor. In ihrem Äusseren wie auch in ihrer Verhaltensweise sind sie kaum von den atlantischen Tieren zu unterscheiden, nur legen die Weibchen ihre Eier nicht in den Sand, sondern sie tragen sie bis zum Schlüpfen der Larven mit sich her-

um. *Tachypleus gigas* - auf englisch mit Namen Horseshoe Crab - sieht aus wie ein Pferdehuf. ☹ In SO-Asien gelten Eier und Leber als Delikatesse. Doch auch das Fleisch wird teilweise verwendet. Auf den lokalen Fischmärkten, beispielsweise in Thailand, werden sie oft angeboten. ✖ *Carcinoscorpius rotundicauda* ist eine ebenfalls in Südostasien vorkommende Art, die man tunlichst nicht essen sollte, denn sie ist giftig. Der Verzehr dieser Tiere soll schon zu Todesfälle geführt haben. ☒ Indopazifischer Raum, haupts. SO-Asien und von Japan bis Indonesien. (→Meeresfrüchte; →Schwertschwänze)

Pfeilwurzel : (*Maranta arundinacea*) Aus der Familie der Marantengewächse (*Marantaceae*) mit stärkehaltigen langen Rhizomen, wird zur Gewinnung leicht verdaulicher Stärke (→Bindemittel) überall in den Tropen angebaut. Auch unter der Handelsbezeichnung „Westind. Arrowroot“ bekannt.

Pfeilwurzelmehl : Wird aus den Knollen der Marantapflanze (→Pfeilwurzel), aber auch aus den Rhizomen oder Wurzeln verschiedener anderer Pflanzen wie Zamia, Kurkuma und Musa gewonnen. Dafür werden die 20 - 30 cm langen und 2 - 3 cm breiten Wurzeln (Rhizome) der Marantapflanze gemahlen, mit Wasser vermischt, gefiltert, getrocknet und zu einem feinen weissen Pulver verarbeitet, das der Karoffelstärke ähnelt. ☹ P. dient zum Andicken von Suppen, Saucen, Puddings, Cremes und Flans, ohne sie dabei einzutrüben oder ihren Geschmack zu verändern, sofern die Stärke erst kurz vor Ende der Garzeit zugefügt wird (sie sollte vorher in etwas kalter Flüssigkeit aufgelöst werden). P. kann anstelle von Mais- oder Kartoffelstärke verwendet werden. ✖ P. ist leicht verdaulich und eignet sich gut für eiweissarme Diäten bei Leber- oder Nierenbeschwerden sowie bei bestimmten Allergien. ☒ P. wird heute in in einigen südamerikanischen Ländern sowie in Indien, Mexiko und den USA hergestellt. (→Bindemittel; →Dickungsmittel)

Pferde : (*Equidae*) Familie der Unpaarhufer, mit Esel, Halbesel, Zebras und dem Prschewalskipferd verwandt. Von den übrigen Mitgliedern der Familie *Equidae* unterscheiden sich die (vermutlich) vom Prschewalskipferd (Wild-P.) abstammende Haus-P. durch kurze Ohren, Hornwarzen an allen vier Beinen, durch den behaarten Schweif und das Wiehern. Haus-P. sind hochbeinige Lauf- und Fluchttiere; sie ernähren sich von Pflanzen und können bis 40 Jahre alt werden, im Mittel sind es 16 - 18 Jahre. Die Grösse der Haus-P.rassen variiert zwischen 180 cm Widerristhöhe (Stockmass) und 71 cm. Aufgrund des Temperamentes und der Körperform erfolgt eine Einteilung in Vollblut-, Warmblut- und Kaltblut-P. Die Brunst der Stuten dauert zwischen 3 und 15 (selten 30) Tage. Die Trächtigkeitsdauer liegt zwischen 320 und 336 (bis 360) Tagen. Einzelgeburten sind beim P. die Regel; Zwillinggeburten sind selten. Das P.fleisch war in unseren Breiten noch vielfach tabu, da es einst als heidnisch galt und von der jüdischen, christlichen Kirche verboten wurde. Seit Ausbruch von BSE und MSK aber findet es zunehmenden Absatz. ☹ Ist besonders zart und schmeckt kräftig, jedoch leicht süsslich. Braucht zum Garen länger als Rindfleisch, kann von mehr als 2 Jahre altem Tier nur noch als Sauer-, Schmorbraten zubereitet werden. In einzelnen Landesgegenden wird auch die P.milch genutzt. ☒ Die P. haben sich vor rund 60 Mio. Jahren aus einer etwa fuchsgrossen Stammform (*Eohipus*) entwickelt. Sie waren zunächst waldbewohnende Laubfresser und wurden später Grasfresser in offenen Landschaften. Vor rund 2,5 Mio Jahren (Ende des Pliozäns) gelangte ein Seitenzweig nach Asien, während in Amerika alle P. nach der Eiszeit ausstarben. Mit den spanischen Eroberern kamen die P. dann wieder nach Amerika.

Pferdebohne : Hülsenfrucht; →Dicke Bohne

Pferdebohne : (*Macrotyloma uniflorum*) Einjährige Hülsenfrucht aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*). Die deutsche Bezeichnung P. ist die Übersetzung des britischen Namens „Horsegram“ für eine in Indien weit verbreitete, winterharte Pflanze, die in vielen Böden wächst, wo es wenig regnet. Sie bildet eine halbaufrechte, buschige Pflanze mit kurzer Hauptachse und guter Verzweigung und erreicht eine Bestandeshöhe von 30 bis 50 cm. Die Blätter sind dreizählig. Das Mittelblatt ist breitoval, ohne Spitze und etwa 2,5 bis 5 cm lang. Die beiden seitlichen Blätter sind schmaler und abgeschrägt. In den Blattachseln stehen kurze Stiele mit 1 bis 3 kleinen Blüten von etwa 1 cm Länge. Die Blütenfarbe ist fahlgelb. Die Hülsen sind schmal, länglich und leicht gebogen; sie laufen in eine Spitze aus und hängen nach unten. Die Hülsenlänge beträgt 3 bis 5 cm. Wenn die Samenschoten reifen, werden sie gepflückt, getrocknet und mit Holzstangen geschlagen. So werden die Samen gereinigt und sortiert. Diese kleinen, braunen, ovalen Samen ähneln roten Linsen. Sie haben ein starkes, erdiges Aroma und einen kräftigen, frischen Geschmack. Der Duft erinnert an frisch geschnittenes Heu. Die P. ist in Europa schwer zu finden. In Indien wird die Hülsenfrucht ganz oder zu graubraunem Pulver gemahlen verkauft. ☹ P. lässt man keimen und verwendet sie in Currys. Gemahlen wird die Hülsenfrucht zu einer dicken Suppe verarbeitet, die man mit Reis und Ghee serviert. P. passt gut zu gebratenem Knoblauch und wird mit Senfkörnern und Asant kombiniert. An der Westküste Indiens wird P. mit Kokosnuss und Pfefferkörnern gekocht. ✖ Ein Teelöffel P. in einem halben Liter Wasser gekocht, ergibt einen Aufguss, der bei Erkältungen und hohem Blutdruck empfohlen wird. Wichtiger Energielieferant. ☒ Indien.

Pfifferling (Blasser -) : (*Cantharellus cibarius* var. *C. pallens*) In allen Teilenh blass gefärbt, mit kräftiger Statur. Die anderen Merkmale stimmen mit denen des Echten Pfifferlings überein. ☺ Guter, sehr bekannter Speisepilz, jedoch schwer verdaulich; →Pfifferlinge, Leistlinge. (→Pilze)

Pfifferling (Echter -) : (*Cantharellus cibarius*) Zitronen- bis dottergelber Pilz der Gattung Leistlinge oder Pfifferlinge (*Cantharellus*) aus der Familie *Cantharellaceae* mit 2 – 6 (-10) cm breitem Hut, bei Reife schwach vertieft. Stiel gelblich, vollfleischig. ☺ Guter, sehr bekannter Speisepilz, jedoch schwer verdaulich; →Pfifferlinge, Leistlinge. (→Pilze)

Pfifferlinge, Leistlinge : (*Cantharellus*) Artenreiche Pilzgattung aus der Familie *Cantharellaceae*. P. haben einen trichterförmigen Hut mit einem Durchmesser von 2 - 10 cm. Die Färbung reicht je nach Art und Gattung von gelb über orange und weisslich bis zu bräunlich, grau oder fast schwarz. Die Unterseite des Hutes mit den unregelmässigen Lamellen unterscheidet den P. von den meisten anderen Lamellenpilzen. Bei manchen Arten verjüngt sich das trichterförmige Hutinnere nach unten zu einem schlanken Stiel, der 1 bis 10 cm lang ist. Essbar sind alle P.arten. Während manche besonders weiches Fleisch besitzen, sind die besten Arten wie der Echte Pfifferling (*Cantharellus cibarius*) - in der Schweiz wegen seiner gelben Farbe unter dem Namen „Eierschwamm“ bekannt - eher fest und dickfleischig und von gelblich weisser Färbung. Diese Spezies schmeckt kräftig und pfeffrig, verliert jedoch beim Garen etwas von seinem Aroma. Eine weitere bekannte Spezies ist die Toten- oder Herbsttrompete (*Cantharellus cornucopioides*), die sehr dünnfleischig und von graubrauner bis schwärzlicher Färbung ist. P. werden frisch, getrocknet und als Konserve angeboten. Frische P. sollten fest sein und dickfleischige Hüte haben, die bei Druck elastisch nachgeben. Nicht empfehlenswert sind ältere P., die bereits leicht durchscheinend wirken, da sie unter Umständen giftig sein können. ☺ Stark verschmutzte P. wäscht man kurz unter fliessendem Wasser, lässt sie kurz abtropfen und tupft sie trocken. Bei Pilzen, die noch nicht allzu verschmutzt sind, genügt es, wenn man sie vorsichtig mit einer weichen Bürste reinigt. Getrocknete P. werden vor der Zubereitung etwa 1 Stunde in warmem Wasser eingeweicht. P. sind eine klassische Zutat zu Fleisch und Omeletten und schmecken in Suppen und Saucen, zu Nudeln, Reis, Buchweizen und Hirse. Die Spezies *C. cornucopioides* ist bei normaler Zubereitung enttäusend, doch getrocknet als Gewürzpilz ausgezeichnet. P. kann man 3 - 5 Minuten schmoren oder anbraten oder mit wenig Flüssigkeit zugedeckt 15 - 20 Minuten in der Pfanne garen. ✕ P. enthalten viel Kalium und Eisen. (→Pilze)

Pfirsich : (*Prunus persica*) Der winterkahle P.baum, der zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) gehört, erreicht eine Höhe von 5 - 7 m und bevorzugt im Allgemeinen ein eher warmes Klima; bestimmte Sorten tolerieren aber auch gemässigte Temperaturen. Im Frühjahr trägt der Baum noch vor den ersten Blättern wunderschöne rosafarbene Blüten. Die flaumige gelbliche Schale des P. ist relativ dünn. Bei manchen Sorten bekommt sie einen leuchtend roten Schimmer, noch ehe die Frucht reif ist, doch handelt es sich hierbei eher um eine genetische Besonderheit als um ein Qualitätsmerkmal. Das relativ feste, aromatisch duftende, saftige, süsse Fruchtfleisch ist gelb oder grünlich weiss, wobei Früchte mit weissem Fleisch zwar leichter verderblich, dafür aber süsser und saftiger sind als die gelbfleischigen Sorten. Im Inneren befindet sich ein holziger, etwa 3 cm langer Kern, der geringfügig Blausäure enthält. Manche P.sorten kommen bereits sehr früh auf den Markt, während andere sehr viel später reif sind. ☺ P. lassen sich leicht häuten, wenn man sie vorher 1 Minute in kochendem Wasser blanchiert und anschliessend sofort unter kaltem Wasser abschreckt. Angechnittenes Fruchtfleisch verfärbt sich durch Luftkontakt braun. Das lässt sich vermeiden, indem man es mit Zitronen-, Orangen- oder Limettensaft beträufelt oder etwas Alkohol darüber gibt. Frische P. eignen sich hervorragend auch ohne weitere Zutaten als kleine Zwischenmahlzeit und sind ein leckerer Torten- und Kuchenbelag. Sie schmecken in Obstsalaten, Joghurts und Quarkspeisen oder auch püriert in Eiscreme, Sorbets und Soufflés. Aus P. bereitet man ausserdem Gelee, Konfitüre, Saft, Kompott, Liköre und Schnaps, und sie eignen sich zum Trocknen und Kandieren. Gegart ergeben sie eine schmackhafte Beilage zu würzigen Gerichten - sie passen besonders gut zu Meeresfrüchten, Geflügel und Schweinefleisch - und Süßspeisen. Ausserdem sind sie sehr gut zum Aromatisieren von Marinaden geeignet. Die gelbfleischigen Früchte können entsteint, in Zuckersirup und verpackt gut bis 12 Monate eingefroren werden; dagegen eignen sich die Weissfleischigen nicht zum Tiefkühlen. ✕ P. zählen neben Aprikosen zu den Früchten mit einem relativ hohen Betacarotin-Gehalt. Ausserdem enthalten sie viel Kalium sowie etwas Vitamin C. Sie sind arm an Ballaststoffen, gut verdaulich und wirken harntreibend, magenstärkend und leicht abführend. Getrocknete P. haben einen höheren Nährstoffgehalt als frische Früchte und enthalten sehr viel Kalium und Eisen, viel Vitamin A, Nikotinsäure, Kupfer, Magnesium und Vitamin B2 sowie etwas Phosphor, Vitamin C und Zink. Sie werden jedoch häufig mit Konservierungsstoffen wie Schwefeldioxid, Kaliumsorbat, Sorbatsäure oder Natriumbisulfit behandelt, um die Farben zu erhalten und die Haltbarkeit zu verlängern. Im Bioladen erhält man getrocknete P., die frei von Konservierungsstoffen sind. ☒ China (seit frühester Zeit), gelangte der Legende nach durch Alexander den Grossen aus Persien ins Abendland. Da er in Persien reichlich wuchs, nahm man an, dass er dort beheimatet sei und nannte ihn deshalb *Persica*. Zu den weltweit grössten Produzenten gehören heute, China, USA, Italien und Griechenland.

Pflanzenfarbstoffe : In Pflanzen enthaltene Farbstoffe, die in verschiedenen Organen vorliegen, z.B. Blatt, Blüte, Holz. Zu den wichtigsten P. zählen Anthrachimone, Anthocyane, Betalaine, Carotinoide, Chlorophylle und Flavonoide.

Pflanzengelatine : Dickungsmittel aus Algen; →Agar-Agar

Pflanzenöl : Aus Ölsamen oder Fruchtfleisch (Avocados, Palmherzen u.a.) gewonnenes flüssiges Speiseöl. (→Öle)

Pflanzensterine : Bei Pflanzen vorkommende →Phytosterine

Pflaume : (*Prunus* spp.) Artenreiche Steinobstgattung aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*), dessen Baum ein warmes und gemässigt Klima bevorzugt und meist eine Höhe von 4 - 6 m erreicht, wobei es aber auch kleinwüchsige Sorten gibt, die nur halb so hoch werden. Er besitzt ovale Blätter, die jedoch erst nach der Blütezeit im Frühjahr erscheinen, wenn die weissen Blüten wieder verschwunden sind. Bereits in der Antike kannte man über 300 verschiedene Sorten, heute werden mehr als 2'000 verschiedene Sorten kultiviert. Der Baum trägt rundliche bis ovale, dunkelblaue, violette, rote oder gelbe Früchte. Das Fruchtfleisch ist je nach Sorte rot, orange, gelb oder grünlich gelb und sitzt entweder fest um den Stein oder lässt sich leicht lösen. Je nach Sorte duftet es mehr oder weniger, ist saftig oder trockener, schmeckt süss oder sauer, ist fester oder mehlig. Bei Kälte wird es bräunlich und verliert sein Aroma.

Haferpflaume : (*Prunus insititia*) Die Früchte sind blau und haben einen relativ säuerlich herben Geschmack. ☉ Hervorragend zum Einkochen und für Gelees.

Japanische Pflaume, Eierpflaume, Rundpflaume, Susine : (*Prunus salicina*) Baumsteinobst mit runden Früchten und stumpfen Enden, kann nach unten aber auch spitz zulaufen, was ihnen ein herzförmiges Aussehen verleiht. Die Früchte sind unterschiedlich gross mit leuchtend roter, dunkelroter, violetter, gelber oder grüngelblicher Schale mit Bauchnaht, Kern fest im weichen, saftigen süßsäuerlichen aromatischen Fruchtfleisch. ☉ Frühe Sorten zum Rohessen, spätere Sorten (süsser und saftiger) für Kompott, Marmelade, →Chutneys usw., auch süßsauer eingelegt.

Kirschpflaume : (*Prunus cerasifera*) Die bis zu 3 cm grossen Früchte sind braun bis gelbrot mit einem Kirschstein in der Mitte. Das weiche Fleisch ist roh ziemlich geschmacksarm, gewinnt aber beim Kochen.

☉ Konfitüren, Kompotte und Gelees.

☉ Frische P. schmecken ohne weitere Zutaten sehr gut. Sie sind eine leckere Zutat im Obstsalat und ergeben einen köstlichen Kuchenbelag. Sie passen zu Pudding oder Eiscreme und werden kandiert, getrocknet und in Essig eingelegt. Gekocht ergeben sie ein hervorragendes Mus, werden zu Konfitüren oder Gelee verarbeitet und sind eine schmackhafte Zutat in süßsauren Saucen, die gut zu Schweinefleisch, Wild und Geflügel passen. Können entsteint und gezuckert verpackt bis 9 Monate tiefgefroren werden. Ausserdem werden sie zu Saft, Schnaps und Wein verarbeitet. ✕ P. enthalten viel Kalium sowie etwas Vitamin C und Vitamin B2. Insbesondere saure Sorten wie die Schlehe oder unreife Früchte sind für ihre abführende Wirkung bekannt. Sie wirken ausserdem harntreibend, tonisierend und blutreinigend. Sie regen, v.a. gedörrt, Appetit und Darmtätigkeit an und wirken fiebersenkend. ☒ China; wird seit prähistorischer Zeit auf der ganzen Welt kultiviert. Haupterzeugungsländer sind Russland, China, USA, Rumänien und das ehem. Jugoslawien. (→Mirabelle; →Reineclaude; →Schlehe; →Zwetschge)

Pflaumensauce : Eine süss-saure, marmeladenartige Sauce mit herrlichem Geschmack aus Pflaumen, Knoblauch, Ingwer, Zucker und Gewürzen. Sie enthält aber auch Aprikosen, Chilis und Essig, wodurch die aufregende rötlich-braune Farbe zustande kommt. ☉ Als Begleiter für fettere Sorten gebratenen Fleisches wie Schwein usw.; wird auch zu Gänse- und Entenbraten gereicht. Die Sauce findet auch Verwendung als Dip für gebratenes Fleisch und Snacks. ☒ Hauptsächlich in der chinesischen Küche verbreitet.

Pflück-Spinat : Gemüsegattung; →Neuseeländer Spinat

Phad (thai.) : pfannengerührt; →pfannenrühren

Phaenang Kai (lao.) : Hühnchen mit einer Füllung aus gerösteten Erdnüssen und einer Kokosnusscremesauce. ☒ Laos

Phak (thai.) : Gemüse (insbesondere Grüngemüse)

Phak Bung (thai.) : →Wasserspinat

Phakchii (thai.) : →Koriander

Phakchii Farang (thai.) : →Petersilie

Phao (thai.) : →braten

Phaseolus-Bohne : Aus der Neuen Welt stammende, uralte Kulturpflanze; →Gartenbohne

Phed (thai.) : chilischarf

Philippinen-Stinkdachse : Haarwild; →Dachse

Philippinischer Rosenapfel : Rundliche apfelartige grüne Früchte; →Rosenapfel

Phlox (lat.) : Artenreiche Gattung von Blütenpflanzen mit essbaren Blüten; →Flammenblume

Pho Bo (viet.) : Suppeneintopf mit zartgekochtem Rindfleisch, Brühe, Reisnudeln, Bohnensprossen, frischem Koriander und Minze sowie geschnittenen Frühlingszwiebeln. Die Brühe wird durch langsames Kochen des Fleisches zubereitet, dazu kommen Rindsknochen, frischer Ingwer, Sternanis, Nuoc Mam-Sauce, Chilischoten und Tangerinen oder Mandarinschalen. Wird von Strassenhändlern Tag und Nacht verkauft. Pho wird traditionell mit Rindfleisch zubereitet, kann aber zur Abwechslung auch auf der Basis von Huhn (Pho Ga) oder Garnelen (Pho Tom) gekocht werden. ☒ Vietnam

Pho Ga (viet.) : Suppeneintopf mit Hühnerfleisch anstelle von Rindfleisch. ☒ Vietnam

Phonlamai (thai.) : →Obst

Phosphate (grch.) : Salze und Ester der verschiedenen Phosphorsäuren; einige wenige Phosphate sind lebensnotwendig (Zusatzstoffe für Lebensmittel der Nummer E 338-341, 450-452). ✖ Sie sollten aber nicht übermäßig aufgenommen werden. (→Zusatzstoffe)

Phosphatester : Gelber Lebensmittel- Hilfs- und Zusatzstoff E-101a. Künstlicher Stoff, der aus Riboflavin hergestellt wird. Zugelassen für alle Lebensmittel. Entspricht dem wasserlöslichen Vitamin B2. Überschüsse werden mit dem Urin ausgeschieden. (→Zusatzstoffe)

Phosphor (grch.) : Lebensnotwendiges chemisches Element (*P*), das man mit der Nahrung aufnimmt. *P*. dient dem Aufbau von Zellen und Körpersubstanz, regelt den Stoffwechsel und entwickelt physiologische Wirkungen, wird durch Hitze nicht zerstört, liefert aber keine Energie. (→Mineralstoffe)

Phosphorsäure : Phosphorverbindungen, die in der Lebensmittel- und Getränkeindustrie als Säuerungsmittel eingesetzt wird. ✖ In Mengen entzieht *P*. (u.a. in Cola) den Knochen Calcium.

Pho Tom (viet.) : Suppeneintopf mit Garnelen anstelle von Rindfleisch. ☒ Vietnam

Phriaw (thai.) : sauer

Phrik (thai.) : →Gewürzpaprika; →Chili

Phrik Chiifa (thai.) : Mittलगrosse grüne →Jalapeño-Chili. (→Gewürzpaprika; →Chili)

Phrik Haeng (thai.) : getrocknete Chilil

Phrik Kii Noo (thai.) : Winzig kleine, extrem scharfe, sog. Vogelaugen- →Chili

Phrik Kii Noo Haeng (thai.) : Getrocknete kleine Chilil. Vor ihrer Verwendung sollten sie aufgeschnitten während 10 - 20 Minuten in warmem Wasser eingeweicht werden. (→Chili)

Phrik Num (thai.) : mittलगrosse grüne Chilil aus dem Norden Thailands

Phrik Thai (thai.) : schwarzer Pfeffer

Phrik Thai Sod (thai.) : grüne Pfefferkörner

Phrik Yawk (thai.) : Paprikaschote

Phulka (ind.) : Indischer Brotfladen aus Chapati-Teig; wird in der Pfanne von beiden Seiten gebräunt und dabei mit einem Löffelrücken heruntergedrückt. Danach wird P. mit einer Zange über die offene Flamme gehalten und gewendet bis der Fladen aufgeht. Anschliessend werden die Fladen mit Ghee bestrichen, aufeinander gestapelt und zum sofortigen Verzehr auf einem Teller serviert. ☒ Indien

Phyllochinon : Fettlösliches Vitamin K1, →Vitamine

Physalis (lat.) : (*Physalis alkekengi*) Auch Chinesische Lampionpflanze genannt; einjährige, bis 2 m hohe Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) mit ausladend verzweigten, gerippten, oft violett überlaufenden Stängeln und grundständigen Nebentrieben. Sie trägt rote, orangefarbene oder grünlich gelbe Beerenfrüchte von der Grösse einer Kirsche. Sie werden von einer papierdünnen sandfarbenen Membran oder Calyx umhüllt, die nicht essbar ist und dadurch an einen chinesischen Lampenschirm erinnert. Unter der glatten, dünnen, festen, durchscheinenden Schale liegen in saftigem, orange-gelbem Fruchtfleisch zahlreiche sehr kleine, flache, gelbe Samen. Der Geschmack reifer Früchte ist süss oder süss-sauer aromatisch. Die Samen sind ebenfalls essbar. Es gibt über 100 verschiedene Sorten dieser süss schmeckenden Beere der Gattung *Physalis*. Eine trockene Membran zeigt an, dass die Frucht reif ist. ☹ Die Beeren werden nach dem Entfernen des Kelches (Membrane) mit den Samen roh gegessen, eingekocht oder zu Marmelade, Gelee, Chutneys und in Getränken verarbeitet. Sie können Bestandteil von Puddings, Fruchtsalaten und Eiscreme sein und mit Zucker oder Honig gedünstet als Dessert verspeist werden. ✖ Unreife Früchte sind giftig. P. enthält beachtliche Mengen an Betacarotin und Vitamin C, ausserdem sind sie reich an Phosphor, Eisen und Nikotinsäure; wirkt fiebersenkend, harntreibend und antirheumatisch; hilft bei Nierenstörungen. ☒ Vermutlich China oder Japan; wird weltweit in den Tropen und Subtropen kultiviert. (→Kapstachelbeere; →Erdkirsche (Mexikanische -)

Phytoöstrogene (grch.) : Pflanzenhormone, chemisch-organische Substanzen der Pflanzen (hauptsächlich in Hülsenfrüchten, Soja, Vollkorngetreide und Leinsamen), die hormonabhängige Krebsarten (Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs) hemmen.

Phytosterine (grch.) : Bei Pflanzen (Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Soja, Nüsse und entsprechende Öle) vorkommende Sterine wie Ergosterin, Sitosterin und Stigmasterin, ferner die Saponine, Digitaloide und Sterinalkaloide. Zu den letzteren rechnen z.B. das Tomatidin der Wildtomate und das Solanin der Kartoffel. Pflanzensterine sind „sekundäre Pflanzenstoffe“ mit besonders positivem Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Sie sind in kleinen Mengen z.B. in Pflanzenölen enthalten. ✖ P. senken den unerwünschten LDL-Cholesterinspiegel, ohne den gefässschützenden HDL-Anteil zu beeinflussen, beugen Dickdarmkrebs vor, etc.

Pickled (engl.) : gepökelt, eingesalzen

Pickles (engl.) : Pökel-, Essigsauce und in Öl eingelegte, mild bis scharf gewürzte Früchte, die zu vielen indischen Gerichten serviert werden. Weitere Grundzutaten sind beizende Gewürze, zu denen fast immer Senf (ganz, als Pulver oder zerstoßen) gehören. Besonders beliebt sind Chili-P., Lime-P., Mango-P. und Knoblauch- (Garlic-)P. Die meisten P. ähneln einem dicken, öligen Curry und sind braun, gelb oder weiss. Einige auf Essigbasis sind durchsichtig und haben eine dünne Konsistenz. P. sollen den Gaumen anregen, deshalb sind sie immer stark gewürzt. Sie sind scharf, feurig, würzig oder süss und sie riechen durchdringend. Gekaufte P. gibt es mild, mittel oder scharf, je nach der enthaltenen Chilimenge.

Mixed pickles (engl.) : Gemischtes Gepökelttes; in Essig mit Gewürzen und Kräutern eingelegtes Mischgemüse (Blumenkohl, Cornichons, auch Maiskölbchen oder Paprika sowie evtl. Bohnen, Grüne Erbsen, Gurkenstücke, Möhren, Spargeln, Oliven, Pilze usw.), pikante Beilage zu verschiedenen Gerichten. ☹ P. schmecken unter Joghurt gemischt oder als ungewöhnlicher Dip für Cracker oder Gemüsestreifen. Sie können auch milde P. auf eine Scheibe Brot geben – ein abwechslungsreicher Snack. ☒ Indien

Pi Dan (chin.) : Hundertjährige Eier; →Eier nach chinesischer Art

Pi Dan Zhou (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Reisbrei mit Austern, Ei und Schweinehack, garniert mit hundertjährigem Ei, Frühlingszwiebeln und Kräckern. ☒ China

Pie (engl.) : Gedeckte Pastete, Kuchen usw.

Pie tee (engl.) : Knusprig gebratene Teigschalen aus dünnem Rührteig aus Reis- und Tapiokamehl, Eiern und Wasser. ☹ Für das Ausbacken wird eine spezielle Schale in den Teig getaucht und anschliessend sofort in das heisse Öl getaucht. Sobald die Teigschalen gar und leicht gebräunt sind, lösen sie sich selbst von der Form. Vom Öl abgetropft und ausgekühlt lassen sie sich in einem luftdicht verschlossenen Behältnis einige

Zeit lagern. Als Füllung dient die gleiche wie für Frühlingsrollen. Man garniert sie mit Garnelen, kleingeschnittenen Omeletten und Korianderblättern und würzt mit etwas Chili-Knoblauch-Sauce. ☒ Singapur

Pigeon, Pigeonneau (frz.) : →Taube

Piik (thai.) : Flügel

Pikieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *piquer* (stechen). Fleisch, Gemüse, Früchte, Teigböden leicht anstechen.

Pilaf : Langkornreis(gericht). Ursprünglich locker, körnig gedämpfter Langkornreis, später auch Gericht damit sowie mit Hammel- und/oder Hühnerfleischwürfeln, Hammelfett usw., unzählige regionale und lokale Varianten. In der westlichen Küche mit Zwiebeln und Butter angezogener und mit der doppelten Menge Fleischbrühe aufgegossener Reis. Diese Herstellungsart ermöglicht es, den Reis stundenlang warmzuhalten, ohne dass er Einbusse erleidet. ☒ Orient

Pilav (türk.) : Langkornreis(gericht); →Pilaf

Pilaw (türk.) : Langkornreis(gericht); →Pilaf

Pilchard : Heisst die ausgewachsene →Sardine; sie wird bis zu 30 cm lang.

Pilgermuschel : Meeresweichtier - Jakobsmuschel; →Kammuscheln

Pilieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *piler* (zerkleinern). Fleisch, Fisch, Gemüse, Kräuter usw. im Mörser zerreiben, zerstoßen, zerquetschen und miteinander verbinden.

Pilinuss : (*Canarium ovatum*) Immergrüner, bis 35 m hoher Baum aus der Familie der Balsambaumgewächse (*Burseraceae*) mit dichter Krone. Die Frucht ist eine stumpf dreikantige, im Umriss elliptische Steinfrucht von bis zu 8 x 4 cm Grösse, mit bleibendem, vergrössertem, trichterförmigem Kelch; grüne Früchte sind oft längsrunzelig, reife haben eine fast glatte, glänzende, bräunlichschwarze, Schale. Fruchtfleisch ist reif hell grünlichgelb bis braun, fest, faserig, mässig saftig, adstringierend und bis 4 mm dick. Der braune Stein ist holzig, breit- oder schmal-spindelförmig, stumpf dreikantig und schwach längsgefurcht, sehr dickschalig (bis 4 mm) und bis 7 x 3,5 cm gross. Er enthält 3 Längskammern, von denen 2 sehr schmal und hohl sind; in der grossen Kammer entwickelt sich ein spindelförmiger, stumpf dreikantiger Kern, der von brauner Haut umgeben, im Inneren weiss, von nussig-fester Konsistenz und sehr angenehmem Geschmack ist. ☹ Die Steine sind mühsam mit Hilfe eines Hammers aufzuschlagen, um die schmackhaften, mild-nussigen, ölreichen Kerne zu gewinnen. Diese werden roh oder besser geröstet verzehrt und in Speisen und Backwaren verarbeitet. Der Fruchtmantel ist gekocht essbar; er enthält ein Öl, das für Speisen (auch für Öllampen) verwendet wird. Junge Blätter werden als Gemüse oder Salat zubereitet. ☒ Regenwälder der Philippinen; wird in SO-Asien in grossem Umfang angebaut. (→Javamandel; →Kanarinuss)

Pilotwal : Meeressäuger; →Delfine

Pilze : Speise-P. bilden zusammen mit anderen P.formen, von denen es etwa 50'000 verschiedene Arten einschliesslich Trüffeln, Schimmel-P. und Hefe-P. gibt, eine Sonderform der Pflanzen, weil sie weder Blätter noch Blüten oder Wurzeln besitzen. Da sie kein Chlorophyll enthalten, müssen sie ihre Nährstoffe aus anderem organischen Material beziehen, weshalb sie auf so unterschiedlichen Nährböden wie Holz oder Humus gedeihen und sogar auf alten Lumpen, schmutzigem Glas und verrostetem Metall wachsen. Im Gegensatz zu Pflanzen, die sich durch Samen vermehren, pflanzen sich P. durch winzige einzellige Sporen fort, die bei ihrer Vermehrung ein feines Geflecht bilden - die Myzelien -, das auch zur Kultivierung verwendet wird. Die P. werden in verschiedenen Ordnungen unterteilt: Lamellen-P. (Fleisch nicht spröde); Sprödblätter-P. (Milchlinge und Täublinge); Röhren- oder Poren-P.; Nichtblätter-P. (ohne Röhren); Bauch-P.; Schlauch-P.; sowie Sonderformen (aus diversen system. Gruppen). Manche P. wie Austern-P., Shiitake-P., Judasohren, Champignons oder Trüffeln können kultiviert werden. Einige P., einschliesslich des Champignons, werden auf fermentiertem und pasteurisiertem Dung (hauptsächlich Pferdedung) oder auf künstlichem Dung aus Heu, Stroh, Rinde, Gips, Kalium oder Maiskolben gezüchtet. Seit Menschengedenken ein beliebtes Nahrungsmittel, das allerdings wegen der steigenden Umweltbelastung mit Ausnahme der gezüchteten Exemplare nicht mehr uneingeschränkt geniessbar ist. ☹ Frische P. sollten erst kurz vor dem Verzehr zubereitet werden, da sie sich angeschnitten schnell verfärben. Es empfiehlt sich, P. nicht ins Wasser zu legen, da sie sich schnell vollsaugen, sondern entweder nur kurz unter fließendem Wasser abzuspülen und anschliessend trocken-zutupfen oder sie mit einer weichen Bürste oder einem feuchten Tuch oder Küchenpapier abzureiben. P. können mit oder ohne Stiel im Ganzen, in Stücken und Scheiben geschnitten oder gehackt verwendet wer-

den. Manche Rezepte empfehlen zwar, P. vor der Zubereitung zu schälen (v.a. Champignons), doch mindert dies ihren Geschmack und Nährwert und ist höchstens bei älteren oder unansehnlichen P. sinnvoll. Die Stiele der meisten P.arten sind essbar, sodass es gewöhnlich ausreicht, die harten, trockenen Stielenden abzuschneiden. Manche Stiele sind jedoch so hart oder faserig, dass man sie besser im Ganzen entfernt. Getrocknete P. werden vor der Zubereitung 20 - 30 Minuten in lauwarmem Wasser eingeweicht (aber nicht in Metallgefässen). P. werden oft als würzige Zutat zu Vorspeisen, Salaten, Dips, Suppen, Saucen, Omeletten, Eintöpfen und Pizzas verwendet. Sie passen gut zu Fleisch, Geflügel, Fisch und Krustentieren. Manche P.arten wie Champignons, Stein-P. oder Judasohren kann man auch roh essen und sind „pur“ oder in eine Marinade eingelegt gleichermaßen schmackhaft. Die meisten Wald-P. benötigen eine längere Garzeit als Zucht-P. P. werden meistens sautiert, gedünstet, geschmort oder gebraten. Es empfiehlt sich, beim Garen kein Aluminiumgeschirr zu verwenden, da sich die Pilze sonst dunkel verfärben. Ausserdem sollten P. immer erst zum Schluss gesalzen werden, da sie sonst viel Wasser verlieren. Gericht mit längerer Garzeit werden besonders aromatisch, wenn man die P. erst in den letzten 15 Minuten mitgärt oder die P. zuerst in Öl anbrät und kurz vor Ende der Garzeit zufügt. Bei Gerichten, die P. enthalten, aber später eingefroren werden sollen, ist es ratsam, sie ohne P. zuzubereiten und diese erst nach dem Auftauen zuzugeben, da sich durch das Einfrieren ihre Konsistenz verändert und sie ihr Aroma verlieren. ✖ Nur 1 - 2 % der P. sind wirklich giftig, allerdings sind viele Sorten ungeniessbar und rufen Beschwerden wie Durchfall, Magenschmerzen und Erbrechen hervor. Verschiedene P.arten haben eine halluzinogene Wirkung, und manche werden für medizinische Zwecke genutzt. Obwohl fast alle P. essbar sind, gehören nur etwa 20 Arten zu den wirklichen Speise-P., da die meisten P. hart, holzig oder gallertartig sind und einen unangenehmen Geruch oder Geschmack haben. P. enthalten reichlich Kalium und Vitamin B2. Sie wirken abführend, und man sagt ihnen eine antibiotische Wirkung nach. Ausserdem senken sie den Cholesterinspiegel und werden sogar als Aphrodisiakum verwendet. ☒ Weltweit in fast allen Klimazonen. Schon die ägyptischen Pharaonen betrachteten P. als Speise, die den Göttern vorbehalten blieb. (→Abalone-P.; →Affenkopf-P.; →Austern-P.; →Bambus-P.; →Baumohr-P.; →Champignons; →Hallimasch; →Judasohr (Mu-Err); →Matsudake; →Morcheln; →Nameko; →Pfifferlinge, Leistlinge; →Pom-Pom; →Samtfussrüblinge (Enokitake); →Scheidling (Reisstroh-P.); →Shiitake; →Stein-P.; →Ulmen-Rasling; →Trüffel; →Wolkenohr-P. <Yun-err>; u.a.)

Pilze (Chinesische -) : Botanisch handelt es sich um eine grosse Familie, aber die Chinesen teilen sie in zwei Gruppen ein.

1. Gu-Pilze: Gu bedeutet einfach „essbarer Pilz“ (besonders Champignon). Vier Arten davon, die gesammelt oder gezüchtet werden, beherrschen die Gemüsemärkte Chinas.

2. Yi-Pilze: Yi bedeutet „Ohr“, da viele von dieser Gruppe einem Ohr zu ähneln scheinen. Die meisten „Ohren“, die in der chinesischen Küche Verwendung finden, werden getrocknet verkauft und halten sich in festverschlossenen Behältern unbegrenzt. Sie müssen vor Gebrauch eingeweicht werden. Dann werden sie weich und vergrössern sich mindestens auf das Dreifache. Eingeweicht können sie im Kühlschrank für mehrere Tage aufbewahrt werden.

1.1 Austernpilze : (*Kwan Gu*) Haben eine flache, füllhornartige Form und sind oft von matter gräulicher oder heller Ockerfarbe. Sie werden wegen der glatten Struktur, dem feinen Aroma und delikaten Geschmack geschätzt. Die Pilze sind vielerorts frisch erhältlich und halten sich im Kühlschrank ungefähr fünf Tage. In einem Schmorgericht oder in der Suppe können sie durch A. aus der Dose ersetzt werden, nicht jedoch in pfannengerührten Gerichten (→Austernpilz)

1.2 Champignons : (*Lau Lap Pat Kwan*) Sind knopfartige Zuchtpilze (weiss), wenn frisch gekauft, oder stumpf ockerfarben in der Dose. Sie beissen sich sehr angenehm fest. (→Champignons)

1.3 Goldpilze : (*Enokitake*) Diese golden-cremefarbenen Pilze haben winzige Hüte auf langen, schlanken Stielen. Sie wachsen in kleinen Büscheln am Fuss bestimmter einheimischer chinesischer Bäume. Ihr Aroma ist zart erdig, was sie zu einer brauchbaren Zutat in der vegetarischen Küche macht. Dagegen findet man sie in anderen Gerichten ausser in Suppen selten - im allgemeinen nur wegen ihres ästhetischen Reizes. (→Samtfussrüblinge)

1.4 Schwarze Pilze : (*Tung Gu*) Diese werden fast immer getrocknet verkauft und sind mit den japanischen Shiitake verwandt, aber die Chinesen halten ihre eigenen für fleischiger und schmackhafter. Tung Gu müssen vor Gebrauch zwischen 25 Minuten und einer Stunde in warmem Wasser eingeweicht werden, damit die Hüte zur vollen Grösse aufquellen und sich das reiche Aroma entfaltet. Wenn sie weich sind, muss die Flüssigkeit abgeseiht (Flüssigkeit gibt den Suppen und Saucen zusätzliches Aroma) und die Hüte ausgepresst werden. Der harte Stiel wird abgeschnitten; die Hüte werden meist in Streifen geschnitten. Schwarze Pilze geben vielen Gerichten, besonders den lange und langsam gekochten, ein vorzügliches Aroma. (→Shiitake)

1.5 Strohpilze : (*Tsin Chao Gu*) Der Name dieser Pilze bezieht sich auf die Zuchtmethode: S. werden auf Reisstrohlager gezo-gen, woher sie ihren erdigen Geschmack haben. Sie sind graubraun, und ihre äussere Form ist eine leicht gestreckte Kugel, aber im Querschnitt sehen sie wie ein kleiner grifflöser Schirm aus. Sie sind zwar nicht so fleischig wie getrocknete schwarze Pilze, entwickeln aber ein starkes Aroma, wenn sie pfannengerührt oder in Suppe gekocht werden. In Chinaläden gewöhnlich in Dosen ver-

kauft, halten sich die Pilze etwa eine Woche nach dem Öffnen, aber das Wasser muss täglich gewechselt werden. Frische S. können einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. (→Scheidling)

2.1 Bambuspilze : (*Chok Sung*) Dieser filigrane seltene Speisepilz wächst in den Bambuswäldern Si-chuans und Yunnans. Er ist sehr aromatisch, hat einen feinen Geschmack und eine brüchige, doch ziemlich bissfeste Struktur. Er ist teuer, und deshalb gewöhnlich Festessen oder besonderen vegetarischen Gerichten vorbehalten. (→Bambuspilz)

2.2 Chinesische weisse Mochel, Silberpilze, Schneepilze : (*Aan Yi*) Diese gekräuselten Pilzwolken sehen aus wie „etwas“ aus dem Meer. Die feinste Sorte ist schneeweiss, so dass sie auch „Schnee“- oder „Silber“-Pilz genannt wird, während andere von Cremefarben bis Gold reichen. Er wird besonders als Zutat zu Desserts geschätzt, mit Zucker gekocht in einer süssen Suppe (die gut für den Teint sein soll). Sein neutraler Geschmack sowie seine gallertartige, knackige Struktur machen ihn zu einer beliebten Zutat für Suppen und vegetarische Gerichte.

2.3 Judasohren, Holunderpilze, Ohrenlappenpilze : (*Mu-Err*) Beliebter Speisepilz mit kurzem Stiel. Sein festes, durchsichtig bräunliches Fleisch ist gallertartig, aber fest und relativ geschmacksneutral. Meist erhält man sie getrocknet. Sie müssen 10 Minuten in warmes Wasser eingeweicht werden, wodurch sich ihr Volumen um das Fünffache vergrößert und zu einer weichen, braunen, gelatineartigen Masse, die wie winzige Ohrläppchen geformt sind, anschwellen. Sie schmecken mild und leicht nach Moschus. (→Judasohr)

2.4 Schwarze Waldpilze : (*Mok Yi*) Sehen dem Wokenohrenpilz sehr ähnlich, sie sind jedoch ein wenig dicker und haben eine knusprigere Struktur. Auf Speisekarten werden die Pilze mitunter mit Champignons chinois übersetzt, was eigentlich irreführend ist.

2.5 Ulmenpilze : (*Yu Yi*) Diese auf Ulmen wachsenden Pilze ähneln ebenfalls den Wokenohrenpilzen, sind aber wie Mok Yi dicker und knuspriger. Es ist ein beliebter Pilz für vegetarische Gerichte und macht sich auch gut mit Meeresfrüchten, wo sein milder Geschmack geschätzt wird; pfannengerührte Garnelen mit Yu Yi sind zum Beispiel ein geschätztes kantonesisches Gericht. (→Ulmen-Rasling)

2.6 Wolkenohrenpilze : (*Win Yi*) Der am häufigst vorkommende Pilz hat viele Namen: „Waldohren“, „Baumpilz“, „brauner Pilz“ und „Silberohren“. Er hat wenig Eigengeschmack, nimmt aber gut die Aromen der Zutaten auf, mit denen er gekocht wird und bringt eine angenehme, recht bissfeste Struktur mit. (→Wolkenohrpilz)

Piment : (*Pimenta dioica*) Tropischer immergrüner Baum aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*), der mit dem Gewürznelkenbaum verwandt ist. Sein schlanker grüner Stamm erreicht eine Höhe von 12 m. Die winzigen weissen, doldenförmig angeordneten Blüten entwickeln sich zu runden, erbsenförmigen Beeren, die vor der Reife geerntet werden, weil sie dann am aromatischsten sind. Danach werden die grünen Beeren in der Sonne oder im Ofen getrocknet, bis sie rotbraun geworden sind. ☹ P. sollte sparsam benutzt werden, damit sein starkes Aroma andere Zutaten nicht überdeckt. Er wird wie die Gewürznelke verwendet und würzt süsse wie salzige Gerichte. P. passt gut zu gebratenem Fleisch, kaltem Braten, Geflügel und Wild und wird häufig in Marinaden gegeben. Er aromatisiert Saucen, Apfelmus, Kuchen, Puddings, Reis, Zwiebeln und Kohl. Er wird auch für Liköre wie Chartreuse oder Bénédictine verwendet. Wird auch in üppigen nordindischen Currys verwendet, aber vor allem in Ketchup, Eingemachtem und Relishes. ✖ Die Beeren enthalten ziemlich viel Vitamin C. Die Heilwirkungen des P. sind ähnlich wie die der Gewürznelke; er regt den Appetit und die Verdauung an und hilft bei Blähungen und Rheuma. Man gibt es auch in Tee. Sein ätherisches Öl enthält Eugenol, das zur Herstellung von Vanillin verwendet wird. ☒ Antillen und Mexiko; wird auch im Pazifischen Raum angebaut.

Pimpernell : Wildkraut; →Pimpinelle

Pimpernuss : Mandelartiger Same; →Pistazie

Pimpinelle, Bockspetersilie, Pfefferwurzel, Steinpetersilie : (*Sanguisorba minor; Pimpinella saxifraga*) Wildkraut aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*), wächst zu einer bis 1 m hohen Staude mit rosafarbenen Dolden auf trockenen Wiesen, felsigen Abhängen und in lichten Wäldern von den Niederungen bis ins Gebirge. Die rundlichen, fein gezackten Blättchen schmecken leicht herb und erfrischend gurkenähnlich. Man verwendet sie im Frühjahr am besten noch vor der Blüte. ☹ P. sollte möglichst frisch gepflückt und zubereitet, immer mit ein wenig Essig oder Zitronensaft angerichtet und nur roh gegessen werden. Für grünen Salat, Kräutersaucen, Topfen, gedünstetes Gemüse und als Dekoration. Das ätherische Öl wird bei der Erzeugung von Likör verwendet. ✖ Enthält viel Vitamin C und Gerbstoffe, die den Gallenstoffwechsel anregen. Wirkt schleimlösend und gegen asthmatische Beschwerden. ☒ Eurasien und Afrika, heute in fast ganz Europa und Westasien beheimatet, von Pakistan bis Mittelsibirien, auch in Nordamerika und Neuseeland.

Pin-bone steak (engl.) : →Steak

Ping (thai.) : geröstet, gebacken, grilliert

Pinienkerne : (*Pinus*) Samengattung verschiedener Kiefergewächse aus der Familie der Koniferen (*Coniferae*) mit zumeist immergrünen Arten, etwa der Schirmpinie oder der Pinienkiefer (*Pinus pinea*). Pinien sind stattliche immergrüne, bis zu 25 m hoch werdende Bäume mit schirmförmig-flacher Krone. Die länglichen hellgelben P., die von einer harten Schale umschlossen werden, sitzen zwischen den Schuppen der Pinienzapfen und sind im Durchschnitt knapp 1 cm lang. Sie besitzen eine weiche Struktur und ein delikates, süssliches Aroma, wobei einige Sorten leicht harzig schmecken. In einem grossen Pinienzapfen können bis zu 100 Samen sitzen, von denen manche so klein sind, dass 1500 Samen nicht mehr als 500 g wiegen, während die Samen der in Chile heimischen *Araucaria araucana*, die von einer dünnen, leicht holzigen rötlichen Schale umschlossen werden, durchschnittlich 4 cm lang und 2 cm breit sind. P. sind meist sehr teuer, da die Anbaubedingungen Düngungen und Ernte sehr erschweren und die Kerne oft noch von Hand geerntet werden müssen. Darüber hinaus produzieren die Bäume erst nach 25 Jahren Samen, und sogar nach 75 Jahren sind die Erträge wirtschaftlich gesehen immer noch gering. ☹ P. werden im Ganzen oder gemahlen verwendet. Ihr harziger Geschmack wird durch Rösten - 10 Minuten im Backofen bei 180 °C oder in der Pfanne - grösstenteils neutralisiert. P. verwendet man als Zutat und zum Garnieren von Salaten, Füllungen, Saucen, Puddings, Kuchen, Pasteten usw. Man kann sie zu Fleisch oder Fisch reichen. Zu Mehl gemahlen verwendet man sie für Süssigkeiten. In vielen traditionellen Küchen spielen P. eine wichtige Rolle, etwa in Indien, im Mittleren Osten, in Südfrankreich, Italien und im Süden der USA. ✖ Das in den P. enthaltene Fett besteht zu 80 % aus ungesättigten Fettsäuren, von denen 38 % einfach gesättigte Fettsäuren und 42 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind. P. enthalten sehr viel Magnesium, Kalium, Phosphor, Eisen, Zink, Kupfer und Nikotinsäure, viel Folsäure, etwas Vitamin B2 und B6 sowie sehr viele Ballaststoffe. Seit Urzeiten schreibt man P. eine schmerzlindernde und eine sowohl beruhigende als auch anregende Wirkung zu. ☒ Mittelmeergebiet; wächst auch in Indien, USA, Sibirien, Australien u.a.

Pipi-An (phil.) : Huhn und Schweinefleisch in Erdnußsauce. ☒ Philippinen

Pirog (russ.) : Grosse und meistens runde →Pirogge mit Füllung. ☒ Russland und Länder der GUS

Pirogge : Grosse und meistens runde (auch dreieckige oder halbmondförmige), gebackene oder frittierte Teigtasche (Pastete) aus salzigem Hefe-, Blätter- oder Mürbeteig. Piroggen können sehr gross oder so klein wie Häppchen (russ. Piroshki) sein und werden süss oder herzhaft, etwa mit gewürztem (Hack-)Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Pilzen, Eiern, Quark und/oder Käse gefüllt. Eine P. wird in der Regel in einer Pie- oder Springform gebacken und sie wird wie ein Kuchen aufgeschnitten.

Piroschki (russ.) : Kleine →Pirogge mit verschiedenen (süssen oder gesalzenen) Füllung. Der Teig wird dünn ausgerollt und zu 8 – 12 cm grossen runden Fladen ausgestochen. Die Füllung wird auf den Teig gesetzt, die Ränder hochgezogen und fest zusammengedrückt. ☒ Russland und Länder der GUS

Pisang (indon.) : →Gemüsebanane

Pisang Sale Ambon (indon.) : Der Länge nach halbierte und gebratene reife Banane.

Pisang Sale Goreng (indon.) : Gebratene Bananen.

Pisang Sale Siam (indon.) : Getrocknetes Bananenpüree.

Pisi Hui (thai.) : Besonders scharfe →Gewürzpaprika; →Cayennepfeffer; →Chili

Pista (ind.) : →Pistazie

Pista Burfi (ind.) : Süsse indische Spezialität; Pistazien, Milch und Zucker werden gekocht, bis die Masse stockt. Nach dem Festwerden wird diese in Quadrate geschnitten. ☒ Indien.

Pistazie, Pistazienmandel : (*Pistacia vera*) Same eines winterkahlen Baums aus der Familie der Sumachgewächse (*Anacardiaceae*), der zweimal jährlich Früchte trägt. Der P.baum ist mit dem Cashewbaum verwandt, kann eine Höhe von 5 - 10 m erreichen und wächst am besten in grossen Höhen in heissem, trockenem Klima. In seiner natürlichen Umgebung kann er über 150 Jahre alt werden. P. wachsen in Büscheln und werden von Hand oder mit Hilfe von Maschinen geerntet, die die Nüsse von den Bäumen schütteln, so dass sie vom Boden aufgesammelt werden können. Nach der Ernte weicht man die Nüsse ein, damit sie ihre fleischige rötliche oder gelbe Schale verlieren, und lässt sie in der Sonne trocknen. Der kleine grünlige Kern der P. ist rund und hat einen delikaten süssen Geschmack. Er ist von einer feinen grünlichen Haut umgeben und wird von einer dünnen, relativ harten Schale umschlossen, die an ihrer längs verlaufenden Narbe aufspringt, sobald der Kern reif ist. Anfänglich ist die Schale gelblich weiss, bekommt jedoch nach dem Trock-

nen eine zartrosa Färbung. ☉ Die bräunliche Samenhaut lässt sich leicht entfernen, indem man die P. 2 - 3 Minuten in kochendem Wasser blanchiert, abgiesst, etwas abkühlen lässt und dann die Haut einfach abreibt. P. werden gesalzen und ungesalzen im Ganzen, gemahlen oder gehackt verwendet. Man gibt sie zu Salaten, Saucen, Füllungen, Pasteten und sie passen zu Nachspeisen wie Pudding, Kuchen, Mürbeteiggebäck und Eiscrème. Oft werden sie auch für Süssigkeiten verwendet, etwa in Nougat, Schokolade, Pralinen oder Marzipan. In der asiatischen und der Mittelmeerküche werden P. vielfach für Pasteten und Fleisch- und Geflügelgerichten verwendet. In der indischen Küche werden sie oft püriert und als würzige Speise mit Reis und Gemüse serviert. Muss in luftdurchlässigen Gefässen kühl und trocken gelagert werden. ✖ Das in P. enthaltene Fett besteht zu 83 % aus ungesättigten Fettsäuren, von denen 68 % einfach ungesättigte und 15 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind. Getrocknete P. enthalten sehr viel Kalium, Magnesium, Kupfer und Vitamin B1 und sind reich an Eisen und Phosphor. Ausserdem enthalten sie Folsäure, Pantothersäure, Nikotinsäure, Vitamin B2 und B6, Vitamin C, Kalzium und Zink sowie viele wichtige Ballaststoffe. Geröstete P. enthalten sehr viel Kalium, Magnesium und Kupfer, sind reich an Vitamin B1 und Phosphor und enthalten ausserdem Folsäure, Pantothersäure, Nikotinsäure, Vitamin B2 und B6, Vitamin C, Eisen und Zink. Geröstete P. sind ebenfalls reich an wichtigen Ballaststoffen. ☒ Kleinasien (Persien); wurde im 1. Jh. v.Chr. im Mittelmeerraum eingeführt. Wild wächst der Baum in den Gebirgsregionen Russlands und Turkmenistans; angebaut wird er in den meisten Staaten Zentralasiens und des Nahen Ostens sowie im Mittelmeerraum und in den USA (dort v.a. in Kalifornien).

Pitahaya, Pitaya : (*Hylocereus triangularis* - *H. undatus*) Bodenbewohnender oder epiphytischer, kriechender, kletternder oder hängender, reich verzweigter Kaktus aus der Familie der Kakteengewächse (*Cactaceae*) mit langen, sukkulenten, dreikantigen, geflügelten Sprossen von bis zu 6 m Länge, die mit Luftwurzeln am Substrat haften. Auf den gekerbten Flügeln der Sprosse sitzen kleine, warzenförmige Polster (Glochiden), die jeweils 2 - 5 kurze Dornen tragen. Der Kaktus trägt dornenlose, fleischige, runde, ovale oder breit-spindelförmige Beeren, die aussen mit dreieckigen bis schmal-lanzettlichen, zum Grund verbreiterten, fleischigen, bis zu 8 cm langen, an der Spitze sparrig zurückgebogenen Schuppen besetzt sind. Die Früchte können bis 20 cm Grösse erreichen und sind zur Reife je nach Sorte gelb mit deutlichen Wülsten oder kräftig rot-grün geflammt oder leuchten violettrot mit Schuppen. Ihre festfleischige Rinde ist etwa 1 cm dick. Das sehr saftige delikate süßsaure Fruchtfleisch ist je nach Sorte weiss, beige-gelblich oder rot mit zahlreichen glänzend schwarzen, flach birnenförmigen Samen, die bis 3 x 1,5 mm messen. ☉ Die sehr attraktive Frucht wird längs halbiert und ihre Pulpe samt Samen ausgelöffelt. Püriert ergibt sie mit Wasser, Eis und Zucker ein köstliches Erfrischungsgetränk. Ganze Früchte zerkocht man zu einem Sirup, der zum Würzen und Färben von Backwaren oder Süssigkeiten verwendet wird. ✖ Wirken verdauungsfördernd und in grösseren Mengen abführend. ☒ S-Mexiko und S-Amerika; wird weithin angebaut, seltener auch in Asien und Australien.

Pitanga, Surinamkirsche : (*Eugenia uniflora* syn. *E. michelii*) Bis 7 m hoher Baum oder Strauch aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*) mit ausladenden, langen, oft bogig hängenden Zweigen. Der Baum trägt lang gestielte Beeren. Diese sind unreif von grüner, später gelber und oranger, zur Reife von leuchtend roter bis schwärzlicher Farbe, stark glänzend, etwa 2 cm lang und 3 cm breit, im Umriss rundlich und tief längs eingeschnürt, so dass sich 7 - 10 breite Rippen ergeben. An beiden Enden sind die Früchte eingebuchtet; an ihrer Spitze bleiben die nach vorn gerichteten Kelchblätter erhalten. Das Fruchtfleisch unter der dünnen festen Schale ist sehr saftig, reif rot, 0,5 - 1 cm dick, von kirschähnlicher Konsistenz, erfrischend saurem bis süßsaurem, aromatischem, leicht harzig-bitterem Geschmack und unauffälligem Geruch. Die Beere enthält 1 rundlicher oder 2 - 3 verflacht-bohnenförmige, aneinandergedrückte, harte Samen, die von einer dünnen Haut umschlossen sind. ☉ Früchte werden als Obst aus der Hand gegessen oder als Zutat zu Fruchtsalaten, Pudding und Kuchen gegeben. Die bittere Geschmackskomponente verliert sich, wenn sie entkernt und gezuckert für einige Stunden im Kühlschrank gelagert werden, wobei viel Saft austritt. In Zucker gekocht, lässt sich aus den Beeren Marmelade oder Gelee herstellen. Süss eingelegte Früchte werden als Pickles verzehrt. Die Samen sind sehr bitter und ungeniessbar. ✖ Vitamin-C-reiche Früchte. Blätter enthalten ätherische Öle, sie werden medizinell als magenstärkendes Mittel und zum Senken von Fieber verwendet. ☒ Brasilien; wird weltweit in den Tropen und Subtropen kultiviert.

Pitaya : Beerenfrucht einer tropischen Kaktee; →Pitahaya

Pittu (sril.) : Gedämpftes Gebäck aus Mehl und Kokosnuss. ☒ Sri Lanka

Piyaz (ind.) : →Zwiebel

Plaa (thai.) : Fisch

Plaa Buk (thai.) : Eine der grössten regionalen Delikatessen für alle, die am Mekong wohnen, ist ein riesiger Wels, Plaa Buk genannt, der eine Länge von 3 Metern und ein Gewicht von 150 Kilogramm erreichen kann. ☒ Nordostthailand (→Wels)

Plaa Chorn (thai.) : Beliebter Fisch, der bei uns Königsbarsch oder Cobia genannt wird. Er hat weisses, festes, wohlschmeckendes Fleisch. ☒ Thailand

Plaa Dook Foo Nam Phrik Ma-Muang (thai.) : Knusprig ausgebackener →Wels mit Mangosauce. ☒ Thailand

Plaa Haeng (thai.) : getrockneter Fisch

Plaa Jaramet (thai.) : →Meerbrasse oder →Brachsenmakrele; mittelgrosser silbriger Fisch, mit schlankem, aber hohem Körper. Er wird in Südostasien sehr geschätzt, da er einen hervorragenden Geschmack hat. Das weisse, feste Fleisch löst sich leicht von den Gräten und eignet sich gut für Plaa Jian. ☒ Thailand

Plaa Kabork (thai.) : →Meeräsche: kleiner bis mittelgrosser Fisch. ☒ Thailand

Plaa Kapong (thai.) : Hinter diesem Namen verbergen sich eine Reihe von fleischigen Schnapper- und Barscharten, die in den Klongs (Kanäle) von Thailand reichlich vorhanden sind. Die Qualität dieser Arten ist unterschiedlich, ein Umstand, den gerissenere Fischhändler in Thailand zu nutzen wissen. Eine der schmackhaftesten Arten ist der thailändische Seebarsch. Im nördlichen Europa ersetzt man ihn wohl am besten durch heimischen Seebarsch. ☒ Thailand

Plaa Kapong Khing (thai.) : Gebratener Fisch mit Ingwersauce. ☒ Thailand

Plaa Karang (thai.) : →Pampel (Silberner -); (engl. Pomfret)

Plaa Karong (thai.) : Grouper (→Zackenbarsche); hat festes, weisses, schmackhaftes Fleisch, das sehr geschätzt wird. Er ist in unterschiedlichen Färbungen erhältlich. ☒ Thailand

Plaa Khem (thai.) : gepökelter Fisch

Plaa Meuk (thai.) : →Kalmar

Plaa Pan (thai.) : Pony-Fisch.

Plaa Raa (thai.) : dicke, fermentierte Fischsauce

Plaa Rad Phrik (thai.) : Ganzer knusprig gebratener Fisch mit Chilisauce. ☒ Thailand

Plaa Samlii (thai.) : Bernsteinmakrele oder Königsmakrele. ☒ Thailand

Plattfische : (*Pleuronectiformes*) Das wesentliche Merkmal dieser Ordnung von Meeresfischen ist ihre platte, seitlich verbreiterte Körperform. Die Larven der P. sind noch, wie beim Rundfisch, „normal“ gebaut, aber bei einigen Zentimetern Grösse fängt ein Auge an, auf die obere Seite zu wandern, die dann als Augenseite bezeichnet wird. Diese Seite ist auch gefärbt. Die Unterseite (Blindseite) dagegen bleibt meist weisslich. Die Rücken- und Afterflosse der Bodenbewohner bilden einen geschlossenen Flossensaum um die Körperscheibe. Es gibt links- und rechtsäugige P.arten. P. haben seit altersher grosse wirtschaftliche Bedeutung, da sie in warmen und gemässigt-warmen Flachwassergebieten in grosser Anzahl auftreten. Überdies gehören zu den P. die besten Fischarten überhaupt wie Heil- und Steinbutt, Seezunge, Scholle u.a. (→Fische; →Meeresfische)

Plattieren : Eine Scheibe Fleisch mit dem Handballen flachdrücken oder mit dem Hackbeil, Kochmesser, Plattiereisen oder einer schweren Kasserolle flachklopfen, damit das Gewebe locker und zart wird.

Plazenta (lat.) : Mutterkuchen oder Fruchtkuchen; vom Embryo und der Gebärmutter der höheren Säugetiere (und des Menschen) gebildetes Organ, in dem der mütterliche und der kindliche Blutkreislauf in engem Kontakt stehen, ohne direkt ineinander überzugehen. (→Kuhplazenta)

Plik Bon (thai.) : Gerösteter Chilipfeffer.

Plinsen : Kleine Pfannkuchen; →Bliny

Plötze, Rotaugen : (*Rutilus rutilus*) Süßwasserfisch aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*). Sein Körper ist je nach Alter und Standort mehr oder weniger hochrückig, seitlich abgeflacht. Kleiner Mund, grosse rote Augen. Er ernährt sich von Kleintieren und Pflanzen; wird bis 30 cm lang und 200 g schwer. Bildet eine Reihe von Unterformen, teils Stand-, teils Wanderformen. ☹ Können recht delikat schmecken, wenn man sie paniert und in der Pfanne brät oder fritiert. Man sollte sie aber dazu filetieren und die hauchfeinen Gräten durch mehrmaliges Einschneiden der Filets geniessbar machen. Das Entfernen der zudem festsitzenden Gräten wäre zu mühsam. ☒ Stehende und langsam fließende Gewässer Europas bis zum Ural und nach Sibirien. (→Fische; →Süßwasserfische; →Wanderfische)

Plov (russ.) : Eine Art Pilaf-Gericht aus körnig gekochtem Reis mit Fleisch, Geflügel, Wild, Würzkräutern usw., auch mit diversen Früchten. ☒ Zentralasien, Länder der GUS

Plum sauce (engl.) : →Pflaumensauce

Pochero (phil.) : Philippinisches Pot-au-feu mit mehreren Fleischsorten, Kichererbsen und Gemüse. ☒ Philippinen

Pochieren, Garziehen : Garvorgang; abgeleitet vom französischen Wort *pocher*. Ausgesprochen schonender Garprozess bei genau überwachten Temperaturen, ohne Knochen. Die Lebensmittel werden in wenig oder viel Flüssigkeit knapp unter dem Siedepunkt gegart. Bei einer Temperatur von 65 - 80 °C kräuselt sich die Oberfläche der Flüssigkeit sanft, in Fleischbrühen steigen kleine Bläschen auf. Fisch wird bei niedrigster Temperatur gegart; Klösse können bei etwas grösserer Hitze ziehen, dürfen aber nicht kochen.

Poelieren, Hellbraundünsten : Garvorgang; abgeleitet vom französischen Wort *poêle* (Bratpfanne). In der Bratröhre oder im Bratofen in einem zugedeckten Kochgeschirr auf aromatischem Wurzelwerk im eigenen Saft mit zerlassener Butter oder Öl zart garen, Bratensatz mit Flüssigkeit (Bouillon, Wein u.a.) loskochen; eignet sich für zarte Fleischstücke, Leber, Geflügel. Kleine Fleischstücke und sehr kleines Geflügel werden auch in einer geschlossenen feuerfesten Form oder Kokotte aus Glas, Kupfer, Porzellan oder Steingut auf dem Herd poeliert und serviert.

Poha, Pawa (ind.) : →Reisflocken

Poh Piah, Popiah (chin.) : Populäre Snacks, die es in Malaysia und Singapur gibt. Einige Köche bereiten sie auf chinesische Art zu und verwenden fertige Hüllen für Frühlingsrollen zum Einwickeln von schmackhaften, fein geschnittenen Zutaten. Diese bezeichnet man als P. Goreng oder fritierte P. Die P. nach →Nonya Art haben eine Hülle aus hausgemachten, papierdünnen Crêpes, und die von Penang sind in essbares Reispapier eingewickelt. Bei der nicht fritierten Version der Zubereitung werden die Füllung, die Hüllen und die Dipsaucen auf grossen Platten angerichtet und jeder nimmt sich von den Zutaten nach persönlichem Geschmack und rollt sie ein. ☒ Malaysia und Singapur

Poi Kak Bua (thai.) : →Sternanis

Pökelfleisch, Lakfleisch : In Lake oder durch Einspritzen von Lake begrenzt haltbar gemachtes (Rind-, Schweine-)Fleisch, salziger Geschmack:

Kochpökelfleisch : Nass- oder schnellgepökelt, gekocht oder zum Kochen bestimmt im Handel (Koch-, Rohschinken, Rippchen, Schüfeli, Zunge u.a.), im Kühlschrank begrenzt haltbar.

Rohpökelfleisch : Trockengepökelt und meist roh verzehrt (Bündnerfleisch, Coppa, Mostmöckli, Pancetta, Rohschinken, Speck u.a.), an einem kühlen Ort aufbewahrt wochenlang haltbar, wird meist in feine Scheiben geschnitten.

Pökellake : Salzlake

Pökeln : Konservierungsverfahren, bei dem Fisch oder Fleisch in eine Pökellake (15 - 20 %ige Kochsalzlösung) eingelegt (Nasspökeln), schichtweise mit Pökelsalz bestreut (Trockenpökeln) oder durch Kanülen manuell oder maschinell mit Pökellake beimpft (Spritzpökeln, Schneltpökeln) wird. Danach oft auch mit Lufttrocknen und/oder →Räuchern verbunden. Durch das Pökeln werden Eiweißstoffe denaturiert, Mineralstoffe und Vitamine zerstört.

Pökelsalz : Mischung aus Kochsalz und Nitrat oder Nitrit, zum Einsalzen, Pökeln.

Pökeltzunge : Von Schleimhaut, Speicheldrüsen und Muskulatur befreite (Rinder-)Zunge, voll (25 Stunden gewässert) oder halb (10 - 12 Stunden gewässert) gepökelt, auch konserviert in Dosen erhältlich.

Polardorsch : (*Boreogadus saida*) Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche (*Gadidae*). Er ist hauptsächlich für Russland von grosser Bedeutung. (→Kabeljau)

Pol Dosi (sril.) : Kokos-Karamelcreme. ☒ Sri Lanka

Pollack (Alaska-) : Speisefisch aus der Familie der Dorsche; →Alaska-Pollack

Pollack, Heller Seelachs, Steinköhler : (*Pollachius pollachius*) Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche (*Gadidae*) mit langgestrecktem Körper mit deutlich getrennten Rücken- und Afterflossen. Der Unterkiefer ist (vor allem bei älteren Fischen) weit vorstehend; er besitzt keinen Kinnfaden. Die grünbraune, deutlich sichtbare Seitenlinie über der Brustflosse ist nach oben gebogen, dann gerade verlaufend. Höchstlänge 1,2 m. Krebstiere, vor allem aber Fische dienen ihm als Nahrung. Das im Gegensatz zum Köhler reinweisse Fleisch des P. („Heller Seelachs“) ist trocken, aber im frischen Zustand recht schmackhaft; als Speisefisch ist er für die Fischereiwirtschaft von geringer Bedeutung. ☹ Das blütenweisse Fleisch vom P. taugt in Form von Filets vor allem zum Braten in reichlich Butter, weniger zum Pochieren und Dünsten. Als Frischfisch ist er selten im Handel. ☒ Nordostatlantik, Nordsee, Skagerrak, Kattegat. (→Dorsche; →Fische; →Meeresfische)

Polyphenole (grch.) : In Pflanzen und deren Früchten (Nüsse, Trauben, Schwarz- und Grüntee, Zwiebeln, Kirschen) vorkommende Substanzen, die vor Infektionen, Herzinfarkt und vor dem Entstehen von Krebszellen schützen.

Polyphosphate : Hilfs- und Zusatzstoffe für Lebensmittel E450c. Werden auch als Phosphate bezeichnet. Verwendung in Käse und gefrorenen Fischprodukten. ✖ Können in hohen Dosen die Calciumaufnahme des Körpers behindern. Umstritten ist noch, ob sie bei Kindern übernervöses Verhalten und Konzentrationsstörungen (Hyperaktivität) hervorrufen können. (→Zusatzstoffe)

Polysaccharide (grch.) : →Mehrfachzucker

Pomelo : (*Citrus maxima* syn. *C. grandis* X *C. paradisi*) Ein bis 15 m hoher, tief und ausladender verzweigter, immergrüner Baum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Oft (fälschlicherweise) auch Name für Grapefrucht und/oder Pampelmuse. Der Baum trägt grosse birnenförmige Zitrusfrüchte, die der Grapefrucht ähneln. Es ist eine chinesische Kreuzung zwischen Pampelmuse (*C. maxima* syn. *C. grandis*) und Grapefrucht (*C. paradisi*) mit dicker, unbehandelter Schale, die deshalb zum Würzen und Kandieren verwendet werden kann; festes, gern etwas strohiges Fleisch, gelb etwas säuerlicher als rosa, erfrischender, angenehm bitterlicher Geschmack. ☹ Lässt sich roh essen oder zu Marmelade (Schale mit etwas Fruchtfleisch) verarbeiten, in Salaten, zu pikanten oder süssen Gerichten verwenden. Wie viele Früchte wird sie in Südostasien manchmal mit Salz gegessen. Beliebte Frucht für chinesische Feiertage, allen voran am Neujahrstag. P. gehört auch zu den Gaben, die man den Göttern darbringt. ✖ Neben viel Vitamin C und Kalium enthält P. reichlich Säuren, die die Magensäfte zum Fliessen bringen und damit den Appetit anregen. Ihre Bittersäfte fördern den Fluss der Gallensäuren und erleichtern so die Verdauung. ☒ China und SO-Asien; heute auch Israel und S-Afrika.

Pomeranze, Bitterorange : (*Citrus aurantium*) Kultivierter Zitrusbaum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*), mit stark geflügelten Blattstiele und spezifischem Geruch von Blättern und Blüten. P. gilt als Stammform vieler Zitrusfrüchte. Der Baum trägt kernreiche und fast saftlose Beeren, sieht der Orange sehr ähnlich, unterscheidet sich jedoch durch einen Hohlraum im Zentrum der Frucht und durch ihren sehr bitteren Geschmack. ☹ Ist nicht zum Rohgenuss geeignet, sie werden meist gemischt mit Orangen zu Marmelade oder Gelee verarbeitet. Früchte, Fruchtschalen und Blätter werden u.a. auch in der Likörindustrie verwendet. Die innere Fruchtschale wird kandiert zu Orangeat verarbeitet. ✖ Schalen und unreife Früchte regen die Bildung von Magensaft an und fördern so den Appetit. ☒ China und Indien (Südfuss des Himalaya); heute ganz SO-Asien, auch Mittelmeerländer, S- und Mittelamerika, Florida. (→Klementine; →Tangerine; →Ugli)

Pomfret (Sickle -) (engl.) : Pazifische Brachsenmakrele; →Silberbrachsenmakrele

Pomfret (Silver -) (engl.) : Hochseefisch; →Pampel (Silberner -)

Pom-Pom : Baumkorallenpilz mit sehr aromatischem Aroma; →Affenkopfpilz

Ponzu (jap.) : Sojasauce mit Zitronensaft. ☒ Japan

Poo (thai.) : Krebs

Poodina (ind.) : Würzkräuter; Grüne →Minze

Poori (ind.) : Indischer Brotfladen aus Chapati-Teig; der Fladen wird in der Pfanne im Öl schwimmend ausgebacken.

Popcorn (engl.) : →Puffmais

Popiah (chin.) : Populäre Snacks; →Poh Piah

Po Pia Sod (thai.) : Frische gedämpfte Frühlingsrollen. ☒ Thailand. (→Poh Piah)

Po Pia Taud (thai.) : Frittierte Frühlingsrollen; sie sind als Imbiss sehr beliebt, eignen sich aber auch sehr gut als Vorspeise zu jedem thailändischen Essen. ☒ Thailand. (→Poh Piah)

Poppadom (engl.) : Runde, hauchdünne Scheiben aus verschiedenen Linsen oder Getreidemehlen. Das Wort stammt aus der Zeit der britischen Herrschaft in Indien, als die Briten in kühlen Gebirgsorten auf weissen Terrassen sassen, um an Drinks zu nippen und P. zu knabbern. P. werden geröstet oder gebraten zum Aperitif oder zum Hauptgang gereicht. Papads – oder Pappadams, wie sie in Südindien heissen – mit Pickles oder einem süssen Chutney als Vorspeise zu essen ist eine Mode, die in indischen Restaurants ausserhalb Indiens aufkam. ☒ Indien

Pork patty salad (engl.) : Gebratene Hackfleischbällchen mit Rucola und roten Paprikaschoten an Salatdressing; eine typisch euro-asiatische Kombination. ☒ Singapore

Porlinge : (*Polyporus*) Ein- und mehrjährige Pilzgattung aus der Familie *Polyporaceae* mit Röhren oder Poren, gestielt und ungestielt. Aus dieser Gattung ist der Kleine Schuppen-P. (*Polyporus tuberaster* syn. *P. lentus*, *P. forquignonii*) ein guter Speisepilz. Die meisten P. sind holzbewohnend und leben parasitisch an Bäumen. Wenige Gruppen ähneln den Rörlingen und wachsen auch am Boden. (→Pilze)

Porree (oesterr.) : Zwiebelgemüsegattung; →Lauch

Porterhouse steak (engl.) : →Steak

Portulak : (*Portulaca oleracea* ssp. *sativa* var. *Montia perfoliata*) Winterfeste zum Teil wild wachsende Gemüsepflanze aus der Familie der Portulakgewächse (*Portulacaceae*). Es gibt mehr als 40 verschiedene Sorten dieser dekorativen Pflanze, die schon seit über 3'500 Jahren als Gemüse- und Heilpflanze verwendet wird. P. wird 5 - 10 cm hoch. Seine verzweigten, gummiartigen Stängel sind wie die dicken, zarten, fleischigen Blätter sehr wasserhaltig. Die Pflanze mit ihren tropfenförmigen, gelblich grünen Blättern wird noch vor der Blüte geerntet und hat einen leicht scharfen, säuerlichen Geschmack. In China gibt es eine ähnliche Sorte mit spitzen, rotgeränderten Blättern. ☉ P. wird roh oder gegart verwendet. Die zarten Stängel werden wie Spinat oder Karde zubereitet, schmecken jedoch sehr viel schärfer als diese. Die zarten oberen Blätter können wie Brunnenkresse verwendet werden. P. wird zum Würzen und Garnieren von Suppen, Eintopfgerichten usw. verwendet. Stängel und Blätter können sehr gut in Essig eingelegt werden. ✖ P. enthält reichlich Kalium und Magnesium, viel Vitamin A, etwas Vitamin C, Kalzium und Eisen sowie Antioxidanzien. Aufgrund seines hohen Wassergehalts gilt er als guter Durstlöcher. Er wirkt harntreibend, krampflösend und reinigend. ☒ Mittel- und S-Amerika; wächst nahezu weltweit in den Tropen und Subtropen. (→Gemüse)

Pottasche : Chemisches Triebmittel (Lockerungsmittel), eine Kalium-Verbindung (→Kaliumcarbonat) für flaches Gebäck, das vor dem Backen längere Zeit ruhen muss, beispielsweise Honigkuchen.

Pottwale : Familie von Zahnwale; →Wale

Poularde (frz.): Schweres Mast- oder Brathuhn, welches durch besondere Mästung ein Gewicht von 2 - 2,5 kg erreicht. Mit Mais gefütterte Hühner haben gelbliches Fleisch. Schlachtung bei ca. 18 Wochen. ☉ Zartes Fleisch mit ausgezeichnetem „fertigen“ Geschmack. (→Huhn)

Poulet (frz.) : Brathähnchen, junges Masthuhn (Brathuhn), 7 - 8 Wochen alt, bei dem die Geschlechtsreife noch nicht eingesetzt hat. Gewicht 1 - 1,4 kg. ☉ Weisses, bis leicht gelbliches, zartes aber festes Fleisch mit charakteristischem Geschmack. (→Huhn)

Poussin (frz.) : Stubenkücken. Junges Poulet, 4 - 5 Wochen alt, Gewicht ca. 300 - 400 g. ☹ Zartes Fleisch, lieblicher Geschmack. (→Huhn)

Poy Kak Bua (thai.) : Gewürz; →Sternanis

Prächtige Mango : Baumsteinobst; →Mango (Prächtige -)

Prahok (kamb./lao.) : Süßwasserfischpaste; faulig riechende, weisslich schillernde Paste aus einer gärenden Fischmasse, die bei den Khmer bei keinem Essen fehlen darf, doch für europäische Nasen einen grauenvoll stechenden Geruch verbreitet und kaum geniessbar ist. Wird meist zum Würzen der Suppe oder als Sauce für grüne Mangos verwendet. ☒ Kambodscha und Laos

Prawns (engl.) : Handelsübliche Bezeichnung für Garnelen; sie ist jedoch für eine zoologische Bestimmung ungeeignet. Mit diesem Namen werden in der Regel die Riesengarnelen (Jumbo-P., King P., Tiger P.,), Bewohner flacher Küstengewässer, gemeint. (→Garnelen)

Preiselbeere : (*Vaccinium macrocarpon* var. *vitis-ideae*) Beerenfrucht von Zwergsträuchern aus der Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*). Sie gehören zur selben Familie, zu der auch die Heidelbeere und das Heidekraut zählen. Ihre kleinere Verwandte, die Moosbeere (*Vaccinium oxycoccos*) wächst wild. Ähnlich dem Himbeerstrauch wachsen die verholzten Zweige der P. steil nach oben. Nach drei Jahren tragen sie die ersten Beeren, die an kleine Kirschen erinnern und einen Durchmesser von 1 bis 2 cm haben. Im Herbst werden sie geerntet, indem man die Felder flutet, wodurch die Beeren automatisch von den Zweigen gelöst werden und an der Wasseroberfläche treiben. Die leuchtend roten, saftigen P. haben einen säuerlichen Geschmack und enthalten zahlreiche essbare, kleine Samen. P. sollten fest und prall sein und glänzen. Nicht empfehlenswert sind verfärbte, matte Beeren mit weisslichen Punkten sowie weiche, verschrumpelte oder beschädigte Beeren. ☹ P. sollten immer erst unmittelbar vor der Verarbeitung gewaschen und entstielt und aussortiert werden. Wegen ihres hohen Säuregehalts werden P. selten roh verzehrt. Eingemacht ergeben sie ein hervorragendes Mus oder Kompott, das in der Regel zu Wild gegessen wird. Sie können aber auch kurz gegart - gerade so lange, dass sie aufplatzen - und unter Quark, Joghurt, Cremespeisen und Sorbets gemischt werden. Genauso schmecken sie als Belag auf Obstkuchen oder Crêpes. Sie harmonieren gut mit Zitrusfrüchten, Äpfeln und Birnen. Darüber hinaus ergeben sie einen ausgezeichneten Saft. P. werden in wenig Wasser und ohne Deckel gegart, damit der Dampf sofort entweichen kann und die Beeren nicht aufplatzen. ✖ P. enthalten Vitamin C und Kalium. Ihr typischer säuerlicher Geschmack wird unter anderem durch die enthaltene Oxal- und Zitronensäure bewirkt. Sie wirken adstringierend, durchblutungs- und verdauungsfördernd, sorgen für eine gesunde Gesichtsfarbe und werden bei der Behandlung von Blasenentzündungen eingesetzt. ☒ Heidegebiete N-Europas, N-Asiens und N-Amerikas.

Preserved vegetables (engl.) : Eingelegtes Gemüse; →Gemüse, eingelegtes

Presskaviar : Kaviar, der gesalzen und erhitzt, anschliessend gepresst wurde; →Kaviar

Primel : (*Primula vulgaris*) Winterharte, mehrjährige, bis 30 cm hohe Pflanze aus der Familie der Primelgewächse (*Primulaceae*) mit süß duftenden, gelben Blüten mit dunkelgelber Mitte und ovalen, gekrausten mittelgrünen Blättern. ☹ Die Blüten sind essbar. Vor dem Verzehr jedoch alle grünen Teile und Staubgefässe entfernen. Die Blüten gleich nach dem Öffnen pflücken und durch Kandieren, in Blütenzucker oder Essig konservieren. Aufgrund ihres zarten Aromas schmecken sie pur sehr gut in Salaten. ✖ Manche Primelsorten können Hautausschläge hervorrufen.

Prime rib (engl.) : →Steak

Primtjes (ndländ.) : Kleinste →Heringe, die noch nie gelaicht haben und zu →Matjes verarbeitet werden. Sie haben nur etwa 1,5 Prozent Salz, dafür sind sie fetter als normale Matjes.

Prjaniki (russ.) : Lebkuchen mit viel Honig.

Propionsäure : Stechend riechende Carbonsäure, die in der Natur vorkommt und technisch aus Äthylen, Kohlenmonoxid und Wasser gewonnen wird. Ihre Salze und Ester heissen Propionate. Dient u.a. auch als Konservierungsstoff für Lebensmittel. ✖ Können Allergien auslösen sowie Kopfschmerzen und Durchfall verursachen.

Propionate : Lebensmittelkonservierungsstoffe; Salze und Ester der →Propionsäure.

Proteasen (grch.) : Enzyme, die Eiweisse und Peptide abbauen, indem sie die Peptidbindung aufspalten. (→Proteine)

Proteide (grch.) : Zusammengesetzte →Proteine

Proteine (grch.) : Eiweisse; aus Aminosäuren zusammengesetzte Makromoleküle mit vielfältigen Funktionen in allen Organismen. P. bestehen aus linearen Ketten, wobei verschiedene Aminosäurebausteine durch Peptidbindungen verknüpft sind. Diese Polypeptidketten falten sich zu räumlichen Strukturen (Teritärstrukturen), die für die Funktionstüchtigkeit der P. von entscheidender Bedeutung sind; ihre Zerstörung (Denaturierung) geht meist mit dem Verlust der Funktion der P. einher. Ein Proteinmolekül kann aus einer einzelnen Polypeptidkette (Monomere P.) oder mehreren, meist geradzahligen Ketten (oligomere P.) bestehen. Neben einfachen P. unterscheidet man zusammengesetzte P. (Proteide), die z.B. Metalle, Phosphorsäure und Kohlenhydrate gebunden enthalten. Da P. zu einem beträchtlichen Teil aus essenziellen Aminosäuren bestehen, die nur von grünen Pflanzen aufgebaut werden können, müssen Mensch und Tier P. über die Nahrung aufnehmen, um körpereigene P. aufbauen zu können. (→Eiweissstoffe)

Provitamin A : (*Carotin*) Die Vorstufe von Vitamin A; ist vorwiegend in kräftig farben Gemüse wie z.B. Karotten, Paprika und Brokkoli enthalten. (→Vitamine)

Provitamine : Natürliche Vorstufen der →Vitamine, die mit der Nahrung aufgenommen und im Körper in ein Vitamin umgewandelt wird.

Prune (frz.) : →Pflaume

Pruneau (frz.) : →Back- oder Dörrpflaume; auch frische Zwetschge; →Pflaume

Prunelle (frz.) : Kugelige Pflaumenfrucht; →Reineclaude

Prunkbohne : →Feuerbohne

Puak (thai.) : →Taro

Puderzucker : Aus reinem Weisszucker (*Saccharose*), staubfein gemahlen, schnell löslich, für Gebäck, feine Desserts, Karamel, für Guss und Glasur, zum Bestäuben. (→Haushaltszucker; →Zucker <Weisser - >)

Pudina (ind.) : →Minze

Puffbohne : Hülsenfrucht; →Dicke Bohne

Puffmais : (*Zea mays var. everta*) Einjährigen Getreidepflanze aus der Familie der Süssgräser (*Poaceae*) mit kleinen, festen Ähren, deren Körner beim Erhitzen aufplatzen; Popcorn wird seit Menschengedenken hergestellt. Das Endosperm dieser Maiskörner, die eine feste, glänzende Hülle haben, ist im Vergleich zu anderen Sorten viel grösser und stärkehaltiger. Unter Einwirkung von starker Hitze verdampft die im Endosperm des Korns enthaltene Flüssigkeit, wodurch zunehmender Druck entsteht, der die Hülle aufplatzen lässt und den Inhalt freigibt, der sich zu einer knusprigen, leichten Masse verwandelt. Die verschiedenen P.sorten werden nach Form und Farbe ihrer Körner unterschieden, die häufig weiss oder gelb, gelegentlich auch rot oder braun sind. Aufgeplatztes Popcorn ist jedoch immer weiss oder gelb und hat ein 25 bis 30mal grösseres Volumen als das Korn. ☺ Popcorn wird meistens mit Butter, Salz oder Gewürzen verfeinert. Es schmeckt aber auch mit Zucker bestreut oder mit einem Karamelüberzug sehr gut. Popcorn lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Dafür gibt man die Maiskörner in einen Topf mit Deckel, aus dem kein Dampf entweichen kann, und erwärmt sie bei mittlerer Hitze. Sofern die Maiskörner frisch sind, braucht man kein Öl zuzugeben. Während des Erhitzens sollte man den Topf häufig schütteln, damit die Maiskörner gleichmässig aufplatzen und nicht anbrennen. Sobald alle Körner aufgeplatzt sind, den Topf vom Herd nehmen und das Popcorn in eine Schüssel geben. Anschliessend kann man es nach Belieben noch mit etwas Öl beträufeln, damit Salz oder Zucker besser haften bleiben. ✖ Popcorn enthält Vitamin B1, Magnesium, Kalium, Phosphor, Zink und Kupfer sowie wichtige Ballaststoffe. ☒ Mexiko (wurde dort schon vor 5'000 Jahren angebaut); Haupterzeugerländer sind heute die USA, China, Brasilien, Russland, Mexiko und Indien. (→Getreide; →Mais)

Puffreis : Die Herstellung von P. ist in Indien eine kleine Industrie. Man trocknet frisch geernteten, ungeschälten Reis. Dann wird ein Wok oder Kadai, halb voll Sand, erhitzt. Wenn er glühend heiss ist, werden die Reiskörner hineingegeben. Durch die Hitze platzen sie aus ihren Schalen und blähen sich auf. Bevor sie zerspringen, hebt man sie heraus. Um ihn zu säubern, benutzt man eine Art Schaumlöffel, durch den Sand und

Hülsen fallen. P. sieht wie langes, durchscheinendes Popcorn aus. Er ist leicht, papierartig und sehr zerbrechlich. Er hat kein Aroma und einen knusprigen, milden Geschmack. ☹ P. eignet sich gut für Snacks wie Bhelpuri, eine Mischung aus P., Chutneys und Nüssen. Er wird auch, in Palmzucker gewälzt, zu leichten, süßen, knusprigen Bällchen oder Tafeln geformt. Er kann mit zerstoßenen Crackern und gerösteten Erdnüssen zu Getränken gereicht werden. (→Reis)

Puffweizen : Wird aus dem entspelzten ganzen Weizenkorn hergestellt. Durch heißen Dampf und hohen Druck lässt man die Körner aufquellen und reduziert dann den Druck, sodass der Dampf sich ausdehnen kann und die Körner aufplatzen. P. wird meist zum Frühstück im Müsli gegessen oder für die Herstellung von Süßigkeiten verwendet. (→Weizen)

Pulaw (ind.) : →Pilaf

Pulp(e), Pülpe : Breiig flüssige Masse aus frischen Fruchtstücken, auch ganzen Früchten, nicht zum unmittelbaren Verzehr bestimmt, sondern für Backwaren, Gelees, Konfitüren, Marmeladen, Süßwaren, Getränke.

Pulpe : Alle weichen, saftigen und wässrigen Bestandteile einer Frucht.

Pulut (mal.) : Klebreis; →Reis

Püreesaucen : Feines Saucenpüree; →Coulis; →Saucen

Puri (ind.) : Gebratenes oder fritiertes ungesäuertes Brot aus Weizenvollkornmehl. ☒ Indien

Pürieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *purier* (reinigen). Aus rohen oder gekochten Produkten durch Zerdrücken, Zerkleinern, Zerstampfen eine breiige Masse herstellen, wobei keine Rückstände übrigbleiben.

Purpur-Granadilla, Rote Passionsfrucht : Zäh-ledrige Frucht der Passionsblume mit dickflüssiger Pulpe; →Passionsfrucht (Rote -)

Purpurseeigel : Stachelhäuter; →Seeigel

Purpurtang : Rote Seealge; wird gekocht und als Brei angeboten.(→Algen; Laver; Rotalgen)

Purpurwinde : Im Wasser wachsende tropische Pflanze mit langen Stielen und lanzettenförmigen Blättern; →Wasserspinat

Pute : Weiblicher Truthuhn, Truthenne; →Truthuhn

Puter : Männlicher Truthahn; →Truthuhn

Pyridoxine : Wasserlösliche Pyridinderivate, die Vitamin B6-Aktivität aufweisen, z.B. Pyridoxol. Sie greifen als Coenzym in den Aminosäurestoffwechsel ein. (→Vitamine)

Pyridoxol : →Pyridoxine

Q

Quellen : Stärkereiche Lebensmittel wie Getreide, Reis und Hülsenfrüchte nehmen reichlich Flüssigkeit auf, wenn man sie einige Zeit in Wasser oder Brühe legt. Dabei verändert sich die Stärke so, dass die Lebensmittel beim Garen gut verdaulich werden.

Quenelles (frz.) : Kleine Klösschen aus Fisch- oder Fleischfarcen (→Farce)

Qie Zhi Yu Pian (chin.) : Fisch in Tomatensauce, ein berühmtes Gericht aus Ostchina (Shanghai-Küche). Fisch an sich geniesst grosse Bedeutung, denn „Yu“ ist gleichlautend mit Überfluss. So begreifen ihn die Chinesen als ein Symbol des Reichtums. In Zentralchina wurden in der Antike dem Gott des Reichtums Fischköpfe geopfert. Für die Buddhisten hat der Fisch sogar geheiligten Wert, er zählt zu ihren acht Symbolen. ☒ O-China

Qin Cai (chin.) : Schnittsellerie; →Blattsellerie

Qing Zheng Wu Liu Yu (chin.) : Gedämpfter Flusskarpfen, ein berühmtes Gericht aus dem Süden Chinas (Guangzhou-Küche). Karpfengerichte sind in der Küche Chinas äusserst beliebt. Sie werden kleiner gegessen als bei uns. ☒ S-China

Qualle : Nesseltier; →Medusen

Quallenfische : (*Nomeidae*) Diese Fischfamilie, auch Halbmakrelen genannt, haben ihren Namen daher, weil sie in Symbiose mit Quallen, vor allem mit der höchst giftigen „Spanischen Galeere“ einer Riesenqualle, leben.

Blauer Warehou : Ein wichtiger Wirtschaftsfisch im Südpazifik. Auffallend an dem langgestreckten Körper mit der geteilten Rückenflosse sind die langen fächerartigen Brustflossen. Die Färbung ist oben dunkelblau bis grün, am Bauch weisslich. Der Oberkopf ist tief purpurfarben bis dunkel. ☹ Fleisch ist sehr gut und mit geringem Fettgehalt.

Silbriger Warehou : (*Seriolella punctata*) Sein Körper ist silbrig, sonst in Körperform und Aussehen wie der Blue Warehou.

Quappe, Rutte, Trüsche : (*Lota lota*) Einzige Art aus der Familie der Dorsche (*Gadidae*), die im Süsswasser lebt. Langgestreckter, walzenförmiger Körper, hinten etwas zusammengedrückt, winzige Schuppen. Der breite, flache Kopf hat 3 Bartfäden, einen sehr langen am Kinn und 2 sehr kurze an den Nasenlöchern. Die 2. Rücken- und die Afterflosse sind wie beim Aal sehr lang; daher auch der Name „Aalrutte“. Färbung variabel, meist gelb und braun marmoriert. Bevorzugt kühle, klare Fließgewässer, in Gebirgsregionen bis in 1'200 m ü.M. Ernährt sich von Bodentieren, Fischlaich und Fischbrut. Kann bis 1,20 m lang werden. Ihr Durchschnittsgewicht liegt jedoch bei 500 g. ☒ Europa, mit verschiedenen Unterarten bis N-Asien (besonders im Amur- und Baikalseegebiet) und in N-Amerika.

Quark : Ungereifter Frischkäse mit weicher Konsistenz. Er wird industriell aus teilentrahmter, pasteurisierter, leicht erwärmter Milch hergestellt, der Milchsäurebakterien und etwas →Lab (ein Enzym aus dem Magen junger Kälber) zugesetzt werden, die eine Gärung bewirken. Dadurch fällt das Kasein (Milcheiweiss) aus und die Molke trennt sich ab. Der durch diesen Prozess entstandene weisse Mager-Q. schmeckt leicht säuerlich, hat eine glatte bis leicht krümelige Konsistenz, ist sehr eiweissreich und enthält weniger Kohlenhydrate und Fett als Milch, wogegen der Vitamin- und Nährstoffgehalt etwas höher ist. Durch Aufrahmen des Mager-Q. mit Sahne entsteht Sahne-Q. oder Rahm-Q. in Fettstufen von 20 und 40 %. Meist ist Q. umso cremiger, je fetthaltiger er ist. Darüber hinaus bestimmt aber auch das Herstellungsverfahren der jeweiligen Molkerei die Konsistenz des Produkts. ☹ Q. ist vielseitig verwendbar. Er wird mit Honig oder Zucker, Sahne und Früchten angereichert zu einem äusserst vielseitigen Dessert und ist durch seine etwas festere Konsistenz ideal zum Backen und Kochen geeignet. ✖ Q. wird v.a. aufgrund seines hohen Eiweissgehalts geschätzt. Ausgezeichnet für den Muskelaufbau. Q.wickel sind ein altes Hausmittel zur Linderung von Husten und Bronchitis.

Queen crab (engl.) : Nordische Eismeerkrabbe, Schneekrabbe; →Seespinnen

Queenslandnuss : Fettreiche australische Nussgattung; →Macadamianuss

Quellen : Stärkereiche Lebensmittel wie Getreide, Reis und Hülsenfrüchte nehmen reichlich Flüssigkeit auf, wenn man sie einige Zeit in Wasser oder Brühe legt. Dabei verändert sich die Stärke so, dass die Lebensmittel beim Garen gut verdaulich werden.

Queller : Eine nur im weitesten Sinn zu den Algen zählende Pflanze; →Glaskraut

Quiche (frz.) : Grosser Kuchen aus Halbblätter- oder geriebenem Teig. Die Füllung besteht meist aus gegarten Zutaten, die mit einer →Royale gebunden werden. (→Tartelette)

Quingdao-Bier : →Tsingtao-Bier aus der gleichnamigen chinesischen Hafenstadt am Gelben Meer. ☒ China

Quinoa : (*Chenopodium quinoa*) Besonders widerstandsfähige Getreidepflanze aus der Familie der Gänsefussgewächse (*Chenopodiaceae*), von der es mehrere tausend Sorten gibt. Sie erreicht eine Höhe von 1 - 3 m und entwickelt kleine Samenkörner, die wie eine Kreuzung aus Hirse und Sesamsamen aussehen. Je nach Sorte ist ihre äussere Schale durchsichtig oder aber rosa, orange, rot, violett oder schwarz. Der Q.samen ist gewöhnlich gelb und besitzt einen grossen Keim, aus dem die neue Pflanze entsteht. Die meisten Nährstoffe des Samens sind im Keim enthalten, der auch für die Widerstandskraft der Pflanze verantwortlich ist. Die Körner sind von einer Saponinschicht bedeckt - einem bitteren, seifigen Harz, das in Verbindung mit Wasser eine Art Schaum entwickelt -, die vor dem Verzehr abgewaschen werden muss. Bei der industriellen Verarbeitung werden die Samen in einer alkalischen Lösung gereinigt oder aber trocken abgeschliffen. Q. wird bei uns v.a. in Naturkostläden angeboten. ☹ Wegen möglicher Saponinrückstände muss Q. vor der Zubereitung gründlich unter fliessendem Wasser gewaschen werden, indem man die Samenkörner dabei zwischen den Händen reibt. Solange sie bitter schmecken oder das Wasser Schaumrückstände zeigt, ist das Saponin noch nicht vollständig entfernt, und die Körner sollten nochmals gewaschen werden. Q. ist eine gute Alternative zu den meisten Getreidearten, insbesondere zu Reis. Man kann es gegart als Brei essen oder als Beilage zu vielen verschiedenen Gerichten servieren. Ausserdem ist es eine schmackhafte Zutat in Suppen, pikanten Kuchen und Krokettten. Gemahlene Q., das nur wenig Gluten (Klebereiweiss) enthält, wird in begrenzten Mengen zur Herstellung von Brot, Gebäck, Pudding, Crêpes und Nudeln verwendet. Man kann die Körner auch keimen lassen und wie Alfalfasprossen verwenden. Die Blätter der Q.pflanze können wie Spinat zubereitet werden. Die Garzeit von Q.samen beträgt nur etwa 15 Minuten, wobei man ½ l Wasser auf 250 g Samen rechnet. Die Körner bleiben auch gegart bissfest und kleben nicht zusammen. Ihre Konsistenz erinnert etwas an Kaviar, und sie haben einen leicht haselnussartigen Geschmack. ✖ Q. enthält sehr viel Magnesium, Eisen und Kalium, viel Kupfer, Zink und Phosphor sowie etwas Vitamin B1 und B2 und Nikotinsäure. Im Vergleich zu anderen Getreidearten besitzt Q. reichlich Eiweiss, das ausserdem durch seinen Anteil an essenziellen Aminosäuren Lysin, Methionin und Cystin besonders hochwertig ist. Q. gilt als gute Ergänzung zu anderen Getreidearten, Hülsenfrüchten und Nüssen. ☒ Andengebiet des heutigen Bolivien, Chile und Peru (dort schon vor 5'000 Jahren kultiviert); wurde erst vor kurzer Zeit wiederentdeckt und 1982 erstmals in den USA angebaut. Seither wird Q. immer beliebter. Es ist damit zu rechnen, dass sich Q. auch in Asien weiter ausbreitet.

Quitte : (*Cydonia oblonga*) Frucht eines bis 8 m hohen Baums aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) mit eiförmigen, ganzrandigen Blättern und einzelnen, rötlich weissen Blüten und runder (Apfel-Q.) oder länglicher (Birnen-Q.) Kernfrucht. Die Schale der Q. wechselt während der Reifung ihre Farbe von Grün zu Gelb. Wie die Birne reift auch die Q. am Baum nicht gut aus. Sie wird deswegen vor der Vollreife gepflückt, um dann bei Temperaturen zwischen 14 und 20 °C und bei einer Luftfeuchtigkeit von etwa 85 % auszureifen. Das trockene, feste Fruchtfleisch der Q. besitzt ein ausgeprägtes Aroma und kann einen ganzen Raum mit seinem angenehmen Duft erfüllen. Aufgrund seines hohen Tanningehalts, der ihm einen bitteren Geschmack verleiht, kann man es jedoch nicht roh essen. Die Bitterstoffe verschwinden beim Kochen. ☹ Aufgeschnitten oxidiert die rohe Q. und wird schnell braun, was sich durch sofortiges Beträufeln mit Zitronensaft vermeiden lässt. Muss vor der Zubereitung mit Tuch oder Bürste abgerieben werden. Q. werden wie Äpfel gekocht, nachdem man die Früchte geschält und das Kerngehäuse entfernt hat. Während des Kochens bekommt das Fruchtfleisch eine rosafarbene bis rote Färbung und geliert. Auch während des Garens behalten sie ihre Form und Konsistenz. Q. lässt sich kochen, backen, dämpfen und lässt sich zur Herstellung von Marmelade, Gelee, Kompott, Trockenobst Sirup und Wein verarbeiten und passen gut zu Äpfeln, Birnen, Erdbeeren und Himbeeren, sowie als Beilage zu Kurzgebratenem, wie Fleisch-, Geflügel- und Reisgerichten. Ist luftig kühl und trocken aufzubewahren, kann roh und ganz sehr gut bis 8 Mt., gekocht und abgepresst bis 10 Monate tiefgekühlt werden. ✖ Q. enthält viel Kalium sowie etwas Kupfer und Vitamin C. Sehr hoher Pektingehalt. Sie wirkt adstringierend, appetitanregend und verdauungsfördernd. ☒ Transkaukasien, heute auch Japan, Balkan u.a.

Quitte (Chinesische -) : Exotische orangerote apfelgrosse Frucht; →Kaki

R

Raadnaa (thai.) : übergossen mit, verziert mit

Raan ahaan (thai.) : Restaurant

Raak Pak Chee (thai.) : Korianderwurzel; →Koriander

Radgarnele : Garnelengattung; →Geisselgarnelen

Radicchio (ital.) : (*Cichorium intybus* var. *foliosum*) Gartenpflanze aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae* - *Compositae*). Die Blätter des R., der mit der Endivie verwandt ist, sind zunächst grün und verfärben sich bei Kälteeinbruch rötlich. Es gibt jedoch auch Sorten, deren Blätter grün bleiben oder sich bei Kälte nur leicht rosa oder rötlich verfärben. R. kann so gross werden wie ein Kopfsalat. Die bekannteste Sorte ist etwas kleiner und hat glänzende, runde dunkelrote Blätter mit weissen Adern, die leicht bitter und säuerlich schmecken. ☉ R. sollte einen festen, unbeschädigten Strunk und makellose, schön gefärbte Blätter haben. Nach dem Abschneiden des Strunks löst man die Blätter ab und entfernt eventuelle braune Stellen. Anschliessend werden die Blätter gewaschen und getrocknet. R. wird roh und gegart verzehrt. Die dekorativen Blätter können sehr gut mit rohem Gemüse, Oliven, Käse, Kartoffel-, Reis- oder Obstsalat gefüllt werden und verleihen Salaten eine pikante Note. Ihr relativ bitterer Geschmack kommt am besten zur Geltung, wenn man sie mit anderen Blattsalaten mischt. Gegarter R. bringt Farbe in Suppen, Reis, Gemüse, Nudelgerichte, Omeletten und Tofu. Man kann R. auch im Ganzen auf einem Spiess garen. ✕ R. enthält Folsäure, Kalium, Kupfer und Vitamin C. Er wirkt appetitanregend, blutreinigend, harntreibend, magenstärkend sowie krampflösend und gleicht den Mineralstoffhaushalt aus. ☒ Ursprünglich Norditalien.

Radieschen : (*Raphanus sativus*) Zu den vielen verschiedenen Rettich-Sorten aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) gehören neben dem Daikon-Rettich und dem Winter-Rettich auch das R. Es ist rund oder länglich, hat einen Durchmesser von etwa 1 cm, und sein knackiges, saftiges Fleisch, das weiss oder cremefarben, bisweilen auch rötlich sein kann, ist weniger scharf als das des Winter-Rettichs. ☉ Wird meist roh mit etwas Salz aus der Hand gegessen oder wird in Salate gegeben. (→Rettich)

Raffination, Neutralisation : Verfahrensschritt bei der →Heisspressung von Rohöl

Ragout (frz.) : Schmorgericht aus bissengrossen, angebratenen Fleischstücken von Kalb, Rind, Schaf, Schwein, Wild oder Geflügel, auch Innereien, Fisch, Meeresfrüchten usw., in Flüssigkeit gegart und in aromatisch gewürzter Sauce, oft mit Gemüse, Pilzen usw., eignet sich auch als Füllung; lässt sich in Würfeln verpackt oder unverpackt sehr gut tiefkühlen. (→Gulasch)

Ragout fin (frz.) : Feines Ragout aus Kalb-, auch Geflügelfleisch, Kalbsbries und -zunge sowie Champignons, oft in weisser, mit Eiern und Sahne verfeinerter, pikant gewürzter Sauce überbacken, als Pastenenfüllung usw. verwendet.

Ragù (ital.) : →Ragout

Rahm, Sahne : Fettphase der Milch, die heutzutage in sogenannten Entrahmungsseparatoren abgeschieden wird. Bis zum Ende des 19. Jh. wurde R. gewonnen, indem man die Milch einfach 24 Stunden an einen kühlen Ort stellte, wodurch sich der R. an der Oberfläche absetzte und abgeschöpft werden konnte. Nach diesem Prinzip kann man auch selber R. aus nicht homogenisierter Vollmilch herstellen und zum Verfeinern von Gerichten oder als Kaffee-R. verwenden, zum Steifschlagen eignet sich dieser R. in der Regel jedoch nicht. In der Industrie wird der von der Milch abgetrennte R. auf standardisierte Fettgehalte eingestellt, da der Fettgehalt die Schlagfähigkeit und Stabilität der Sahne bestimmt. Während Kaffee-R. einen Fettgehalt von 10 - 15 % hat und nicht steif geschlagen werden kann, besitzt Schlag-R. einen Fettgehalt von mindestens 30 %, damit sich ein stabiler Schaum bilden kann - Schlagsahne extra hat sogar einen Fettgehalt von 36 %. Durch das Schlagen werden die in der Sahne enthaltenen Fetttropfchen fein zerteilt, sodass sie die Luftbläschen umschliessen und stabilisieren - das Volumen von geschlagenem R. ist etwa doppelt so gross wie das von flüssigem R. Nicht nur der Fettgehalt, sondern auch die Vorbehandlung der im R. enthaltenen Fetttropfchen bestimmen die Schlagfähigkeit von Sahne. Homogenisierter R. lässt sich nicht so gut steif schlagen wie nicht homogenisierte, weil die Fetttropfchen durch die Homogenisierung zerstört worden sind und sich gleichmässig in der Sahne verteilen. Bei Kaffee-R. ist dieser Bearbeitungsschritt erwünscht, weil sie sich dadurch besser mit dem Kaffee mischt. Neben Kaffee- und Schlag-R. wird auch die sogenannte Butterungssahne mit einem Fettgehalt zwischen 25 und 82 % hergestellt, sowie Crème double, die einen Fettgehalt von 43 % auf-

weist und eine löffelfeste Konsistenz hat. ☉ R. wird aufgrund seines angenehm milden Geschmacks und in geschlagener Form aufgrund seiner unvergleichlichen Konsistenz für eine Vielzahl von Gerichten verwendet. ✕ R. und Crème double enthalten wie alle Milchprodukte Kalzium und Phosphor, ausserdem das fettlösliche Vitamin A. Das im R. bzw. Crème double enthaltene Fett besteht wie das der Butter zu einem hohen Anteil aus gesättigten Fettsäuren und nur wenig ungesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus enthält es relativ viel Cholesterin. Wesentlich fettärmer als R. oder Crème double ist Kaffee-R. (→Milch)

Rahmapfel : Cherimoya; →Annona

Rahne : Rote Bete; →Rote Rübe

Rai (ind.) : Indischer →Senf

Raita (ind.) : →Indischer Salat auf Joghurt-Basis

Rajma (ind.) : Rote Bohne

Rakum-Salak : Schlangenhautfrucht, schuppenartige Palmenfrucht; →Salak

Rambai : (*Baccaurea motleyana*) Ein 15 - 25 m hoher, immergrüner Baum aus der Familie der Wolfsmilchgewächse (*Euphorbiaceae*) mit buschiger Krone und silbrig behaarten jungen Zweigen. Der Baum trägt ovale oder rundliche, 2 - 4,5 cm grosse Beerenfrüchte, die dicht gedrängt in 30 - 60 cm langen, hängenden Trauben wachsen; sie haben im reifen Zustand eine matt bräunlichgelbe oder lachsfarbene, ledrig-fleischige, saftige, fein flaumig behaarte Rinde, die etwa 5 mm dick ist. In 2 - 3 Fruchtkammern, die durch dünne weissliche Häute voneinander getrennt sind, liegt jeweils 1 flach-bohnenförmiger oder breit-ovaler, bis 1,3 cm grosser, brauner Same, der von glasiger, 2 - 5 mm dicker, saftiger, süsser oder saurer Pulpe umhüllt ist. ☉ Das am Samen haftende saftige Fleisch wird - falls nicht zu sauer - frisch als Obst verzehrt, sonst mit Zucker gekocht als Zutat zu Speisen verwendet oder als Marmelade zubereitet. In Malaysia werden ganze Früchte als Pickles süßsauer eingelegt. Sie lassen sich ausserdem zu Saft und Wein verarbeiten. ✕ Der Verzehr grosser Mengen roher Früchte verursacht Magenbeschwerden. ☒ Tieflandsregenwälder auf Sumatra, Java und Borneo; wird in SO-Asien weithin angebaut.

Rambutan : (*Nephelium lappaceum*) Malaiischer Name eines in Süd- und Südostasien beheimateten grossen Baumes aus der Familie der Seifenbaumgewächse (*Sapindaceae*) mit dichter, ausladender Krone. Die runden bis ovalen Früchte, von der es mehr als 50 verschiedene Sorten gibt, wachsen in bis zu 1 m langen, hängenden, verzweigten Fruchtständen. Einzelfrüchte sind sehr kurz dick gestielt, bis 7 x 5 cm gross, erst grün, dann gelb und orange, zur Reife kräftig rot bis schwärzlich rot und 15 - 100 g schwer. Ihre etwa 2 mm dicken, derben, kahlen, leicht zu lösenden Schalen sind dicht mit abstehenden, bis zu 2 cm langen, dünnen, an der Spitze meist leicht hakigen, weichen Stacheln besetzt (deshalb auch behaarte Litschis genannt). Unter der Schale findet sich der essbare, glasig-weiße, manchmal leicht rötliche, saftige Samenmantel, der von angenehm süßsaurem, aromatischem Geschmack und fester, kirschähnlicher Konsistenz ist. Fest an dem Fruchtfleisch haftet ein länglich ovaler, etwa 3 x 1,2 cm grosser Same mit bräunlicher oder weisslicher Schale. Dicht neben den vollentwickelten sitzen oft 1 - 2 verkümmerte, winzige Früchte. ☉ Zählt zu dem beliebtesten Obst Süd- und Südostasiens. Seine Früchte werden überwiegend aus der Hand gegessen. Die ungeniessbare Schale lässt sich leicht entfernen, wenn sie mit einem Messer aufgeschlitzt wird; sie haftet nicht an dem essbaren und sehr schmackhaften Fruchtfleisch. Geschälte und entkernte Früchte werden mit Zucker (ein-)gekocht als Dessert gegessen oder zu Marmelade und Gelee verarbeitet. Die Samen haben ein bitternussiges Aroma und sind roh schwach giftig; auf den Philippinen werden sie geröstet verzehrt. ✕ R. enthalten viel Vitamin C sowie Eisen und Kalium. Wurzelsud wird zum Senken von Fieber verwendet, Breiumschläge aus den Blättern zur Behandlung von Kopfschmerzen. ☒ Regenwälder der Malaiischen Halbinsel; wird in SO-Asien weithin kultiviert, im geringem Umfang auch in Indien, Sri Lanka, Philippinen und N-Australien.

Ramen (jap.) : Japanische Nudelart, die in Japan die „chinesischen“ genannt werden, hergestellt aus Weizenmehl, Eiern und Mineralwasser. Ihre Vielfalt ist in Japan mittlerweile so gross, wie etwa in Westeuropa beim Bier. ☒ Japan

Rammler : Männchen des →Hasen und →Kaninchens.

Rampe (ind.) : Pandanblätter; →Schraubenbaum

Rande (schwdt.) : Rote Bete; →Rote Rübe

Rappa : Cima di Rapa; →Stängelkohl

Raps : (*Brassica napus* var. *napus*) Kohlsaart, eine 60 - 120 cm hohe Pflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) mit gelben Blüten und blaugrünen Blättern; in Kultur einjährig als Sommer-R. oder als Winter-R. ausgesät. Die Pflanze wird in China seit Jahrhunderten kultiviert. ☉ Wichtige Ölpflanze. Die Samen enthalten etwa 40 % Öl. Die jungen Blätter sind auch als Gemüse oder Salat verwendbar. (→Öle; →Rapsöl)

Rapsöl : Aus zerkleinerten Rapssamen, hellgelb und fett, unaufdringlicher Geschmack. Wird in China seit vielen Jahrhunderten als feines Speiseöl geschätzt. ☉ Für die kalte Küche, aber auch zum Kochen. Kann bis 230 °C erhitzt werden. Bei starker Hitze jedoch unangenehmer Geruch wegen hoher Säurekonzentration. Ist etwa 6 Monate haltbar. ✖ Gilt nebst Olivenöl, Erdnussöl und Haselnussöl als eines der gesündesten Öle, da sie hauptsächlich aus einfach ungesättigten →Fettsäuren zusammengesetzt sind. Neueren Forschungen zufolge sind einfach ungesättigte Fettsäuren gesünder als mehrfach ungesättigte. Besteht zu 33,3 % aus mehrfach ungesättigten, zu 55,5 % aus einfach ungesättigten und zu 7,2 % aus gesättigten Fettsäuren. Regt Magen- und Gallensekretion an. (→Öle; →Raps)

Rapunzelsalat : →Feldsalat

Rassolnik (russ.) : Heisse, saure Suppe auf der Grundlage von sauren Gurken. Die wichtigsten Zutaten sind Innereien von Kalb (Nieren), Rind oder Geflügel (oder Rindfleisch), saure Gurken, Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Lauch und Sellerie, Rollgerste, Reis oder Buchweizen sowie Kräuter und Gewürze. Man serviert mit saurer Sahne und reicht fleischgefüllte Piroggen (Piroschki) dazu. ☒ Zentral- und Weissrussland sowie Länder der GUS.

Rasstegaj (russ.) : Hefeteigwähe oder offene Piroschki mit Füllung, meist mit Pilzen und Reis oder aus Fleisch und/oder gewürzter Fischfarce, →Vesiga (Rückenmark des Störs), auch Honig usw., wird heiss gegessen. ☒ Russland und Länder der GUS.

Ratel : Haarwild, Unterfamilie der Marder; →Honigdachse

Räucheraal : Gepökelter, heissgeräucherter ausgenommener Aal mit Kopf.

Räucherfisch : Mit frisch entwickeltem Rauch haltbar gemachter frischer, gefrorener, tiefgefrorener, gesalzener usw. Fisch, heissgeräuchert (Aal, Forelle, Hai, Hering, Stör usw.) oder kaltgeräuchert (Hering, Lachs, Lachsforelle, Makrele usw.)

Räucherlachs : Mildgesalzener Lachs (auch Meerforelle) ist das Ausgangsprodukt für Räucherlachs. Die beste Qualität stammt von besonders fettreichen, möglichst rotfleischigen Lachsen. Die filetierten Seiten des Lachses werden in grosse Fässer gepackt und jeweils mit einer Lage Salz bedeckt. Zur Herstellung von geräuchertem „Seelachs“ in Scheiben, meist in Öl, wird wie beim Räucherlachs vom Salzfish (→Köhler) ausgegangen. Die lachsähnliche Farbe erhält der Lachs-Ersatz mit dem Konsumname „Seelachs“ durch Zugabe von Farbstoffen; er sollte grätenfrei sein. Die zarteste Qualität wird erzielt, wenn man frischen Lachs verwendet, der direkt vor dem Räuchern für etwa 12 Stunden in eine milde Salzlake eingelegt wurde. Vor der Kalträucherung werden die Salzfische gewässert, am besten in fließendem Wasser. Das Fleisch ist zart und schnittfähig, mit mildem leicht salzigem Geschmack; hält sich frischgeschnitten höchstens 3 Tage im Kühlschrank, kann aber tiefgefroren werden. Der Verbraucher kann heute unter mindestens fünf Räucherlachs-sorten wählen - wenn auch nur theoretisch. Denn inzwischen beherrscht der Farmlachs (Zuchtlachs) aus Norwegen, Schottland oder Kanada den Markt fast total. Die fünf Sorten Räucherlachs stammen von folgenden Lachsarten: Silberlachs (Coho Salmon) und Keta-Lachs (Chum Salmon), mit relativ niedrigem Fettgehalt und entsprechend geringer Qualität; dem Königslachs (King Salmon), von mittlerem Fettgehalt (etwa 11 Prozent) und sehr gutem, kräftigem Geschmack; dem Atlantischen Wildlachs, mit 13 bis 14 Prozent Fett, dem begehrtesten und feinsten aller Lachse; und dem norwegischen Farmlachs, inzwischen ein Massen-Markentartikel mit weiter steigenden Produktionszahlen.

Räuchern : Uraltes Konservierungsverfahren von Fisch, Fleisch und Wurstwaren, die vorher stets einer Salzbehandlung unterworfen werden, durch Einwirken von Rauch aus schwelenden Hölzern (meist Laubhölzer). Die Lebensmittel trocknen von der Oberfläche her aus, der Wassergehalt sinkt um 10 - 40 %; gleichzeitig dringen bakterizid bzw. bakteriostatisch wirkende Substanzen (u.a. Ameisensäure, Acetaldehyd, Phenole) ein und bilden Geschmacksstoffe. Durch Ablagerung von Russteichen kommt es zu einer Dunkelfärbung der Oberfläche, besonders bei dem stark russenden Katenrauch (Schwarzräuchern). Man unterscheidet Kalträuchern (40 Tage bei 17 - 26 °C für länger haltbare Lebensmittel, z.B. Nußschinken), Heissräuchern (eine hal-

be bis wenige Stunden bei 40 - 90 °C für leichtverderbliche Ware, z.B. Kasseler) und Feuchträuchern (bis zwei Tage bei 20 - 40 °C), bei dem durch Zufuhr von Luftfeuchtigkeit die Räucherverluste verringert werden. Räuchern wirkt keimtötend, beeinflusst Geruch und Geschmack, denaturiert jedoch Eiweißstoffe und laugt Vitamine aus. (→Pökeln)

Räucherspeck : Fetter Rückenspeck, trocken gepökelt, kalt geräuchert; →Speck

Räucherwaren : Geräucherte Fleischwaren wie Rauchfleisch, Schinken, Speck, Roh-, Dauerwürste usw.

Rauchspeck : Fetter Rückenspeck, trocken gepökelt, kalt geräuchert; →Speck

Rauchweizen : Weizenart mit dichten, dicken, langen Ähren; →Weizen

Raufusshühner : (*Tetraoninae*) Eine Unterfamilie der Hühnervögel (*Gallinaceae*) mit befiederten Läufen. ☉ Fleisch gern ziemlich trocken und zäh, muss deshalb vor der Zubereitung abhängen und gebeizt werden; am besten schmecken Brust, Keulen. ☒ In den Wäldern Europas und Asiens lebende Arten: →Auerwild, →Birkhuhn, →Haselhuhn und →Schneehühner.

Rauke, Salatrauke : (*Eruca sativa ssp. sativa*) Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*), bei uns auch unter ihrem italienischen Namen Rucola bekannt. Sie gehört zur Kohlfamilie und ist mit Wasserkresse, Senf und Rettich verwandt. Die Pflanze erreicht eine Länge von bis zu 50 cm und hat zarte grüne Blätter, die wie Löwenzahnblätter gezackt und unregelmässig geformt sind. Ihr scharfer Geschmack erinnert an die Brunnenkresse. Der beste Erntzeitpunkt ist vor der Blüte und solange die Blätter noch jung sind, da sie mit zunehmendem Alter faserig und sehr scharf werden. Die vierblättrige Blüte ist im Sommer zunächst gelb, wenn sie älter wird, etwas weisser und blaugeädert. ☉ Blätter sollten zart und leuchtend grün sein. Nach dem Entfernen der Wurzeln und holzigen Stiele müssen die Blätter gründlich gewaschen werden, da sie meist stark verschmutzt sind. Um die Vitamine zu schonen, sollten sie jedoch nicht längere Zeit im Wasser liegen gelassen werden. Ausserdem sollte man sie möglichst erst unmittelbar vor der Zubereitung waschen, das sie frisch am besten schmecken. Die Blätter werden roh als Salat verwendet und verleihen auch gegart vielen Gerichten eine angenehme Würze. Sie schmecken als Einlage in einer Brühe oder zu Nudeln und werden püriert Suppen und Saucen zugefügt. Eignet sich auch zum Pfannenrühren und Dämpfen. Die Samen der R. werden zu einem sehr scharfen Senf verarbeitet, oder es wird ein Speiseöl gewonnen. Die ganze Blüte ist essbar, doch sollten alle grünen Teile entfernt werden. ✕ R. wirkt tonisierend, harntreibend, magenstärkend und verdauungsfördernd. ☒ Mittelmeerraum, W-Asien, Indien.

Rau Ngo (viet.) : Ein Würzkraut aus Südostasien; →Reisfeldpflanze

Rau Om (viet.) : Ein Würzkraut aus Südostasien; →Reisfeldpflanze

Raupenpilz : (*Cordyceps sinensis*) Dieser Pilz aus der Familie der Mutterkornpilze (*Clavicipitaceae*) – halb Pflanze, halb Tier – gedeiht besonders üppig in der chinesischen Provinz Sichuan. Er wird in China seit Jahrtausenden gesammelt. Das Kilogramm kostet bis 3'000 Euro. Auf organischen Überresten der Beutetieren von Fledermäusen entwickeln sich Pilze. Auf diese Pilze legen Fliegen ihre Eier ab, aus welchen sich Raupen entwickeln. Diese ernähren sich wiederum von den Resten der Fledermäuse und somit von der Pilzkultur, die sich darauf gebildet hatte. Da die Raupen sehr gefrässig sind, sterben sie irgendwann an Nahrungsmangel und trocknen aus. Die Pilzsprossen aber bleiben in den Körpern erhalten. Nach einiger Zeit spriesst aus dem Pilz ein Stiel, durchbohrt ein Ende der Raupe und bohrt sich in den Boden. Geerntet wird der Pilz Ende Juni oder Anfang Juli. Danach wird er getrocknet und als Medizin, Gewürz oder Suppeneinlage verwendet. ✕ Anwendungsbereiche sind: Positive Wirkung bei Müdigkeit und Stresstoleranz, besonders bei älteren Menschen; Impotenz, Hyposexualität bei Männern und Frauen (traditionelle chinesische Medizin); hohem Cholesterin; Lungenfunktion (z.B. chronische Bronchitis); Nierenfunktion (schützt die Nieren vor Nephrotoxinen); Chemo- und Radiotherapie bei Krebspatienten; hohes Plasmacholesterin und Triglyzeride. ☒ China

Rau Que (viet.) : Würzkraut; →Basilikum

Rau Ram (viet.) : Würzkraut aus Südostasien; →Koriander (Vietnamesischer -)

Rauschalige Zitrone : Tropische Zitrone; →Zitrone, Rauschalige

Ravioli (Chinesische -) : →Maultasche; →Teigblätter; →Chinesische Ravioli

Ravioli (Russische -) : Gefüllte Teigtaschen; →Pelmani

Ravioli (Sibirische -) : Gefüllte Teigtaschen; →Pelmeni

Rawn (thai.) : scharf

Rebe : Kurzbezeichnung für Weinrebe, auch Rebstock oder Weinstock; →Weintraube; →Trauben

Rebhuhn, Rebhahn, Rebhenne : (*Perdix perdix*) Kurzschwänziger Vogel aus der Familie der Hühnervögel (*Gallinaceae*), der im offenen Gelände lebt und 28 - 30 cm lang wird. R. leben monogam im Familienverband. ☉ Gilt als das feinste und delikateste Flugwild. Saftiges zartes Fleisch, von Hahn oder Henne gleichwertig. Zum Schmoren, Braten; Zubereitung wie →Perlhuhn. ✖ Leichtverdauliches, fettarmes Fleisch. ☒ Zentralasien; heute über ganz Europa verbreitet. (→Wildgeflügel)

Rebkresse : →Feldsalat

Rebstock : Weinrebengewächs; →Weintraube; →Trauben

Rechaud : Wiedererwärmer; →Réchaud

Réchaud (frz.) : Wiedererwärmer. Transportable, mit Brennpaste, Kerzen, Spiritus oder Strom heizbare Platte, auch beheiztes →Wasserbad (→Chafing dish), um Speisen am Tisch warm zu halten oder zu kochen.

Red jazz (engl.) : Rot gefärbter Jasminreis, eine langkörnige aromatische Duftreisart. Neue Züchtung. ☒ Thailand. (→Reis)

Red snapper (engl.) : Tropische Fischgattung; →Schnapper

Reduzieren : Kochvorgang; →Einkochen

Refrachieren : →Abschrecken von gekochten Speisen.

Regenbogenforelle : Delikater Speisefisch; →Forelle

Regenbogengarnele : Indopazifische Garnelengattung; →Geisselgarnelen

Rehe : (*Capreolus capreolus*) Gattung der Trughirsche (*Odocoileinae*), einer Unterfamilie der Hirsche (*Cervidae*), das mit drei Unterarten von Westeuropa bis China verbreitet ist; 100 - 140 cm Körperlänge, 60 - 90 cm schulterhohe Tiere mit schlankem Körperbau, kurzem Schwanz, der von einem weissen „Spiegel“ umgeben ist, und grossen Augen. Das Fell („Decke“) ist im Sommer rotbraun, im Winter graubraun. Das Geweih („Gehörn“) der Böcke hat bis zu sechs Enden, Missbildungen (z.B. Perückengeweih) können auftreten; weibliche R. („Ricken“) sind geweihlos. Die R. ernähren sich von Gräsern, Blättern, Trieben und Früchten. Die Brunst („Blattzeit“) liegt im Juli/August; im Mai/Juni werden meist ein bis zwei Junge („Kitze“) geboren; ihr Fell ist gelbbraun mit weissen Flecken. R. leben einzeln oder in kleinen Gruppen („Sprünge“); im Winter bilden sie Rudel. Bevorzugt strauchreichen Mischwald, Felder und Wiesen. Ein ausgewachsenes R. (rund 3 Jahre als) wiegt ausgenommen 13 - 18 kg (mit Decke, ohne Kopf). Sie werden 10 - 12 Jahre alt. ☉ Bis zum 3. Lebensjahr saftig zartes, später grobfaseriges, schwerer verdauliches Fleisch, sollte in der Decke und ausgenommen etwa 1 Woche abgehängt und/oder gebeizt werden, lässt sich bei Fettarmut bardieren oder spicken. Ist in der Küche die populärste Wildtierart. Das Fleisch ist rotbraun, zartfaserig und besitzt ein feines Aroma. (→Wildbret)

Reife : Man unterscheidet Baumreife und Genussreife. Baumreifes Fruchtgemüse schmeckt noch nicht, ist aber so gepflückt worden, dass es nach einem gewissen Zeitraum und entsprechender Lagerung genussreif, also richtig zum Essen ist. (→Nachreife)

Reineclaude (frz.) : (*Prunus italica*) Baumsteinobst aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Sehr zuckerreiche, grosse und festfleischige, kugelige grüne oder gelbe, auch rote Pflaumenart mit festhaftendem Kern, helles Fleisch, feines Aroma. ☉ Zum Rohessen oder als Kompott, Konfitüre, Konserve, auch zum Trocknen, lässt sich in Zuckersirup bis 12 Monate tiefkühlen. ☒ Armenien; nach der frz. Reine Claude, Gemahlin des Königs Franz I. (→Pflaume)

Reis : (*Oryza sativa* - *Oryza glaberrima*) Einjährige Getreidepflanze aus der Familie der Süsgräser (*Poaceae*), die ursprünglich auf dem Trockenen wuchs, sich jedoch durch wiederholte Mutationen zur Sumpfpflanze entwickelte. Sie toleriert extreme klimatische Bedingungen, gedeiht jedoch am besten in heissen und feuchten tropischen Zonen, wobei je nach Klima jährlich eine oder mehrere Ernten möglich sind. Die Pflanze erreicht eine Länge von etwa 60 cm bis knapp 2 m und bildet verzweigte Halme aus, die in 20 - 30 cm langen Rispen auslaufen. Diese bestehen aus jeweils 50 - 300 Blüten oder „Ährchen“, die sich nach der Befruchtung zu R.körnern entwickeln. Nach Weizen ist R. weltweit die am häufigsten angebaute Getreideart. Mindestens 50 % aller Menschen decken die Hälfte ihres täglichen Energiebedarfs mit Reis. In Asien, das 94 % des weltweiten Ertrags produziert, ist R. das wichtigste Grundnahrungsmittel überhaupt. Die traditionelle Methode des R.anbaus umfasst mehrere mühsame Arbeitsgänge, wobei v.a. die Landarbeiter in den asiatischen Ländern sehr harten Bedingungen ausgesetzt sind. Dort werden die R.körner auch heute noch einzeln von Hand ausgesät. Sobald die Schösslinge eine bestimmte Höhe erreicht haben, werden die Felder überflutet und die jungen Pflanzen von Hand versetzt. Nach der Blüte legt man die Felder wieder trocken, und 4 - 6 Monate nach der Aussaat werden die R.körner von Hand geerntet. Mit dieser Überflutungsmethode werden 90 % der gesamten R.ernte produziert, während der Rest „trocken“ angebaut wird. Von den rund 20 R.arten wird der Kulturreis in zwei Hauptarten unterteilt: der aus Asien stammende *Oryza sativa* oder Weisse R., der am weitesten verbreitet ist, und der *Oryza glaberrima* oder Afrikanische R., der vorwiegend in Afrika angebaut wird. Der afrikanische R. ist jünger und weniger häufig als die *Sativa*-Art, da er empfindlicher auf klimatische Veränderungen reagiert.

Oryza sativa : Eignet sich ideal zur Veredelung; die Aktivitäten der Pflanzler, der Wissenschaftler und Forscher sorgten für eine riesige Artenvielfalt (man zählt heute 10'000 Varietäten), welche grösstenteils im internationalen Reisforschungsinstitut IRRI auf den Philippinen registriert sind. R. ist eine anspruchslose Pflanze, die ebenso unterhalb der Meereshöhe wie bis zu 2000 m über Meer gedeiht. Die Böden können sich auch in Fruchtfolgen mit anderen Kulturpflanzen zusammensetzen, sumpfig sein oder in Überschwemmungsgebieten liegen. Diese zähe *Oryza sativa* lässt sich in zwei Gruppen unterteilen:

1. ***Oryza sativa* var. *indica*** : Sie sind in Süd- und Südostasien, in den Südstaaten der USA, Madagaskar und in der Karibik zu finden. Sie können lange Trockenzeiten überstehen. Ihre Körner sind lang und schlank und werden auch als Langkornreis bezeichnet. ☹ Sie nehmen beim Kochen wenig Flüssigkeit auf, verkleben nicht und sind daher als Trockenreis für Salate oder Reisgerichte geeignet.
2. ***Oryza sativa* var. *japonica*** : Diese Sorte findet man in Ostasien, aber auch in den arabischen Staaten, im Mittelmeerraum, in Südamerika, Kalifornien und Australien. Diese Artengruppe hat kurze, ovale bis runde Körner (Mittel- und Rundkornreis), welche beim Kochen viel Flüssigkeit absorbieren und leicht klebrig werden. ☹ Verwendung für Aufläufe, Milchreis, Risotto und Süßspeisen. Sind mit den Stäbchen wegen ihrer Klebrigkeit einfacher zu essen als Trockenreis.

Entsprechend der Körnerlänge wird der R. in Rund-, Mittel- und Langkorn-R. unterteilt. Wild-R. gehört weder zur *Sativa*- noch zur *Glaberrima*-Art, sondern zu einer ganz anderen Gattung: →Wildreis (*Zizania aquatica*).

Rundkornreis der Japonica-Gruppe : Ist 4 - 5 mm lang und wird durch seinen höheren Stärkeanteil beim Kochen meistens klebrig. Seine Klebkraft hängt von der Zubereitung ab: gedämpft bleibt er körnig; mit doppelt soviel Wasser wie nötig besonders weich gekocht, entsteht ein Brei, den man fast wie Teig formen kann. ☹ Klebreis wird hauptsächlich für Süßspeisen, aber auch für aromatisierte R.gerichte verwendet und kann nicht durch normalen R. ersetzt werden. Er kann auch ungegart geröstet werden, indem man ihn in einer heissen Pfanne ohne Öl schwenkt, bis er eine goldbraune Farbe angenommen hat. Dabei fügt man in Abständen jeweils einen EL Wasser hinzu. Anschliessend lässt man den gerösteten R. abkühlen, gibt ihn in einen Mörser und zerstösst ihn grob oder zermahlt ihn zu Pulver.

Mittelkornreis der Japonica-Gruppe : Ist 5 - 6 mm lang, mittelhart, glasig mit weissem Kern im Innern und etwas dicker als Langkornreis; diese Sorte bleibt beim Kochen körnig und locker, quillt beim Kochen stark auf und neigt dazu, beim Abkühlen zusammenzukleben.

Langkornreis der Indica-Gruppe : Ist mindestens 6 mm lang, harter, durchsichtig glasiger, klebereicher Kern, quillt mässig auf und bleibt auch gegart locker und körnig.

Das R.korn wird von einer harten, unverdaulichen Hülse (Spelze) umschlossen, die in speziellen Mühlen durch Schleifen entfernt wird, wobei die unterschiedlichen Schleifmethoden vom traditionellen Dreschen und Zerstossen von Hand bis zu modernen Verfahren reichen, bei denen mechanische Bürsten eingesetzt werden. Durch das Schleifen werden Geschmack, Nährwert und Haltbarkeit des R.korns bestimmt, das aus mehreren Schichten mit unterschiedlichem Nährstoffgehalt besteht. So befinden sich über 80 % des im Reiskorn enthaltenen Vitamins B1, 56 % Vitamin B2, 65 % Niacin (Nikotinsäure), 60 % Pantothenensäure sowie 85 % des gesamten Fettgehalts in den äusseren Schichten, sodass der Nährstoffgehalt davon abhängt, wie viel davon beim Schleifen entfernt wird. Im Handel werden verschiedene R.sorten angeboten, die sich nicht nur nach der Körnergrösse, sondern auch nach der jeweiligen Verarbeitung voneinander unterscheiden.

Ambemohar-Reis : A. hat rundliche, cremeweisse, glatte Körner. Er besitzt ein angenehmes Aroma, das allerdings nicht mit dem des teureren Basmatireises zu vergleichen ist. Wie Basmatireis werden A. und andere Sorten auch für Teige, Beignets und Puddings verwendet. Die Mehrzahl der Menschen schwört auf ihren örtlichen Reis und behauptet, dass er am besten schmeckt. Die meisten dieser regionalen Arten müssen sorgfältig gekocht werden, da sie leicht kleben.

Arborio Reis : Wird der klassische Weisse Rundkornreis genannt, der v.a. in Italien angebaut wird und eine wichtige Grundzutat in vielen italienischen Gerichten ist. Er gilt als eine der besten R.sorten, da er sehr viel Flüssigkeit aufsaugen kann, ohne breiig zu werden.

Basmatireis : Langkornreis. Wächst in den Ausläufern des Himalaja und einigen Teilen Nordindiens. Nach der Ernte bindet man die Halme zu Garben und trocknet sie. Dann werden sie gedroschen. Gereinigt, enthülst und abgeschabt, ergeben die Körner den herrlichen Reis. Dieser wird poliert, damit er schöner aussieht. Die Körner sind weiss, lang, gleich gross und fühlen sich seidig an. Ihr Duft ist unverkennbar. Der Reis ist üppig und bekömmlich, hat einen reinen Duft und einen frischen, klaren Geschmack.

Brauner Reis , Naturreis : Ist Vollkornreis, bei dem nur die äussere unverdauliche Spelze, nicht aber die äusseren Schichten des R.korns entfernt wurde. Er enthält häufig grüne Körner, die zum Zeitpunkt der Ernte noch nicht voll ausgereift waren und deren Entfernung nach der Ernte zu mühsam und kostspielig wäre. Grüne Körner sind zwar auch im weissen R. enthalten, fallen dort aber weniger auf, da Weisser R. geschliffen wird. Brauner R. enthält noch alle Nährstoffe und hat ein intensives nussartiges Aroma.

Duftreis : Nennt man äusserst aromatische asiatische R.sorten, zu denen (1) der →Basmati-R. zählt. Es ist eine der besten Langkornsorten mit sanft milchigem Geruch und fein nussigem Geschmack. Dieser wird in Indien angebaut und bei uns als Weisser wie auch als Vollkorn-R. angeboten. Er besitzt eine lockere, körnige Struktur und ist wichtiger Bestandteil der indischen Küche. Er muss vor dem Kochen gründlich gewaschen werden. (2) Auch Jasmin-R. ist eine sehr beliebte Duftreissorte aus Thailand und ist v.a. in Südostasien sehr verbreitet. Beim Kochen wird der R. schneeweiss, locker und trocken und entfaltet ein unverwechselbares zartes Aroma. (3) Eine weitere Duftreissorte aus Thailand ist der Parfümreis, eine spezielle Langkornsorte, die beim Kochen trocken bleibt und ein ähnliches charakteristisches Aroma wie Jasminreis entfaltet, jedoch weniger intensiv als dieser.

Grüner Reis : Vor der Ernte gewonnener und an der Sonne getrockneter grüner R. aus Vietnam. Er wird meist zu einem Brei verkocht.

Klebreis (Schwarzer Klebreis) : Thailändische schwarze Langkornsorte mit hohem Stärkegehalt. Der Reis klebt stark. Wird speziell für Füllungen und Süssspeisen verwendet.

Klebreis (Weisser Klebreis) : Dies ist eine Rundkornreis-Sorte der Japonica-Gruppe und vorwiegend in asiatischen Spezialitätsgeschäften erhältlich. Er wird beim Kochen besonders pappig und weich. Die Körner kleben stark aneinander, deshalb kann dieser Reis gut mit Stäbchen gegessen werden. Er wird für asiatische Gerichte, z.B. mit Gemüse, Saucen, Fisch oder Fleisch, verwendet. Wird speziell auch für Füllungen und Süssspeisen verwendet.

Minutenreis : Ist geschliffener und polierter Weisser R., der vorgekocht angeboten wird, sodass sich die Kochzeit auf wenige Minuten verkürzt. Gegart ist dieser R. zwar körnig und locker, hat dafür aber kaum noch Eigengeschmack und besitzt noch weniger Nährstoffe als Weisser R.

Mochi-Reis : Der Rundkornreis stammt aus Japan, er wird dort für Füllungen verwendet.

Nishiki-Reis : Ist ein aus Japan und Korea stammender Rundkornreis, der als Beilage gereicht wird.

Parboiled Reis (Brauner Reis) : Wird wie Weisser Parboiled R. vorbehandelt, wodurch sich die Garzeit von etwa 40 - 50 Minuten auf 25 Minuten verkürzt. Darüber hinaus wird durch das Parboilverfahren die Haltbarkeit verbessert, da es jene Substanzen neutralisiert, durch die das im Keim enthaltene Öl ranzig wird. Im Gegensatz zu Weisssem Parboiled R. enthält Brauner Parboiled R. jedoch noch Kleie und Keime und ist deshalb ebenfalls sehr nährstoffreich.

Parboiled Reis (Weisser Reis) : Wird vor dem Schleifen eingeweicht und mit Dampfdruck behandelt. Durch dieses Parboilverfahren werden die im Keim und in den äusseren Schichten des R.korns enthaltenen wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe ins Innere des Kornes gepresst, sodass sie während des Schleifens nicht verloren gehen. Parboiled R. ist leicht durchsichtig und hat eine gelbliche Färbung, wird während des Kochens jedoch weiss. Er klebt für gewöhnlich nicht zusammen und ist lockerer und von feinerem Aroma als Brauner R. Nach diesem ist Parboiled R. am nährstoffreichsten, enthält jedoch durch das Entfernen der Kleie nur noch geringe Mengen Ballaststoffe. Ausserdem wird durch das Parboilverfahren seine Haltbarkeit verbessert, da er nicht so schnell ranzig wird.

Patnareis : Indische Langkornsorte, mit sehr schmalen Körnern und abgerundeten Spitzen, benannt nach der gleichnamigen Stadt in Nordindien. Im Gegensatz zu Basmatireis, der durchscheinend ist, sind seine Körner milchweiss. Sie duften angenehm und aromatisch und haben einen erdigen, milden Geschmack. Bleibt beim Kochen körnig, daher ideal für Trockenreis.

Red jazz (engl.) : Rot gefärbter Jasminreis, eine langkörnige aromatische Duftreisart. Neue Züchtung aus Thailand.

Roter Reis , Schwarzer Reis, Patnareis : Ungeschliffener Mittelkorn-R. mit roter oder schwarzer äusserer Schale. Schmeckt kräftiger und nussiger, als Brauner-R. Er wird in SO-Asien gern zu Süssspeisen verwendet. In China erhält man zudem auch roten fermentierten R., ein Pürree aus R. und Wein.

Sushi-Reis : Ist ein ovaler Reis mit leicht durchschimmernden Körnern. Er wird, wie der Name schon verrät, speziell für Sushi verwendet.

Weisser Reis : Wird geschliffen und poliert. Dadurch verliert er einen Grossteil seiner Nährstoffe, d.h., sein Gehalt an Nikotinsäure (Niacin), Vitamin B1, Magnesium, Zink, Eisen und Ballaststoffen ist um vieles geringer als der von Braunem R. In einigen Ländern wird Weisser R. meist mit Eisen, Niacin und Vitamin

B1 angereichert, um die Nährstoffverluste wenigstens etwas auszugleichen. Manchmal werden die Körner noch mit Magnesiumsilikat oder einer Mischung aus Glucose und Talk (der beim Polieren der Körner abfällt) behandelt, damit sie heller und glänzender aussehen.

Wenn zwei Chinesen einander begegnen, fällt gewöhnlich der Gruss "Chueh fan mei-yu?", was wörtlich heisst: Hast du Reis gegessen? Ja? Nein?" Dies entspricht unserer Frage „Wie geht's?“ oder dem bekannten englischen „How are you?. Die chinesische Begrüssungsfloskel lässt erkennen, welche grundlegende Bedeutung der Reis im täglichen Leben von Millionen Chinesen hat. ☺ Weisser R, Weisser Parboiled R. und Minutten-R. müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden, dagegen sollten Brauner R. und Brauner Parboiled R. vorher etwa 1 Stunde weichen können, damit sie nach dem Kochen körnig bleiben. Auch Weisser- und Brauner-Basmati-R., Jasmin-R. und andere Duft-R.sorten sowie alle Mittel- und Rundkorn-R.sorten sollten vor dem Kochen in kaltem Wasser gut gewaschen werden, da sie dadurch körniger werden und weniger zusammenkleben. Dafür gibt man den R. in eine Schüssel mit Wasser und erneuert das Wasser, sobald es milchig wird. Dieser Vorgang wird vier- bis fünfmal wiederholt, bis das Wasser klar bleibt. Reis kann auf verschiedene Arten zubereitet werden. Dazu zählen Kochen, Dämpfen und Garen in Fett. R. ist äusserst vielseitig verwendbar und schmeckt sowohl als Beilage zu vielen Gemüse-, Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichten als auch als Hauptbestandteil von Gerichten wie Risottos, Pilafs, Paellas und Indischen Currys. Man gibt ihn in Suppen, Fleisch- und Gemüsefüllungen, verarbeitet ihn zu Kroketten oder pikanten Salaten, und er schmeckt als Milchreis mit Zimt und Zucker oder in Puddings, Pasteten und Kuchen. Ausserdem wird R. zur Herstellung von Nudeln, Essig und Miso verwendet. Gemahlener Reis ergibt ein aromatisches, leicht grobkörniges, süssliches Mehl, das Kuchen und Mürbegebäck knuspriger macht und zum Andicken von Saucen verwendet wird. R.mehl eignet sich jedoch nicht zum Brotbacken, da es kein Gluten (Klebereiweiss) enthält. R. bildet auch die Grundlage bei der Herstellung verschiedener alkoholischer Getränke, die v.a. in Asien sehr beliebt sind, wie der japanische Sake- und Mirin-Wein oder der gelbliche chinesische Shao Xing-Wein. ✖ Brauner R. enthält viel Magnesium, etwas Nikotinsäure, Vitamin B1 und B6, Phosphor, Zink und Kupfer sowie geringfügig Pantothensäure und Kalium. Weisser Parboiled Langkorn-R. enthält etwas Nikotinsäure, Magnesium, Kupfer und Pantothensäure sowie geringfügig Phosphor, Zink und Kalium. Gegarter weisser Langkorn-R. enthält etwas Pantothensäure, Vitamin B6, Magnesium und Zink sowie geringfügig Phosphor, Nikotinsäure und Kalium. Von allen Getreidearten besitzt R. den niedrigsten Eiweissgehalt. Wie bei allen Getreidearten ist die essenzielle Aminosäure Lysin nur in geringen Mengen vorhanden. Die im R. enthaltene Stärke besteht aus Amylose und Amylopektin; sie dehnt sich während des Kochens aus und ist leicht verdaulich. Mit Ausnahme von Braunem R. enthält R. nur geringe Mengen Vitamin B1 (Thiamin), was in Ländern, in denen Weisser R. zu den Hauptnahrungsmitteln zählt, zu der Mangelkrankheit „Beri-beri“ führen kann, die sich in Form von Ödemen, Herzversagen, Lähmungserscheinungen, Muskelschwund und Verdauungsstörungen ausdrückt. Gegarter R. und insbesondere das Kochwasser sind bewährte Mittel gegen Durchfall. Ausserdem soll er bei erhöhtem Blutdruck helfen und eine adstringierende Wirkung haben. ☒ China (dort schon vor mehr als 6'000 Jahren); gelangte durch die Araber nach Griechenland und von dort um 326 v.Chr. durch Alexander den Grossen nach Indien. Um 700 n.Chr. führten die Mauren den Reis in Spanien ein, und über die Spanier gelangte der R. anfang des 17. Jh. nach S-Amerika. Die wichtigsten R.produzenten sind heute China, Indien, Indonesien, Bangladesch und Thailand sowie Japan. Das Polieren von Reis ist ein sehr altes Verfahren: Vor 2'500 Jahren schrieb Konfuzius, dass Reis sauber und weiss sein solle. (→Getreide; →Wildreis)

Reisbackmehl : Mehl aus vermahlenem Bruchreis, auch Backzutat

Reisblätter : →Reisteigblätter; →Teigblätter aus Reismehl

Reisbohne : (*Vigna umbellata* – *Adzukia umbellata* – *Vigna calcaratus* – *Vigna pubescens*) Im tropischen Asien beheimatete sehr schnell wachsende und sehr früh reifende annuelle Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*). Die Bohnensorte, hat ihren Namen von den kleinen, nur 5 bis 8 mm grossen Samen. ☺ Die winzig kleinen Bohnensamen, die an Reiskörner erinnern, werden meist zu Reis oder anstelle von Reis gegessen. Es gibt sie meines Wissens bei uns nicht zu kaufen. ☒ SO-Asien u.a.

Reisemantelmuschel : Zweischalige Molluskengattung; →Kammuscheln

Reisessig : Aus Reiswein, mild süsslicher →Essig, weiss und/oder rot

Reisfadennudeln : Vermicelli; →Nudeln

Reisfeldpflanze : (*Limnophila aromatica*) Würzkraut mit zackigen grüngelblichen Blättern aus der Familie der Rachenblütler oder Braunwurzgewächse (*Scrophulariaceae*) mit blau-violetten, trichterartigen Blüten. Mehrere Arten der Gattung wachsen in stehenden Gewässern Südostasiens; einige davon sind im Westen als Aquariumpflanzen beliebt. In Südvietnam wird die Pflanze sehr häufig in gefluteten Reisfeldern kultiviert.

Der Geschmack dieses Gewürzes ist einzigartig prickelnd, citrusartig und erinnert ein bisschen an Brausepulver. Die R. enthält nur 0,13 % eines ätherischen Öles mit den Hauptbestandteilen Limonen und Perillaldehyd. ☉ Besonders geeignet für süsse und säuerliche Gerichte. ☒ Südostasien

Reisflocken : In Indien wachsen mehr als 200 Reisarten. Die unbekannteren, billigeren werden zur Herstellung von Produkten wie Flocken und Mehl verwendet. Für R. wird preiswerter Reis geschält, gesäubert und in heissem Wasser gekocht. Er wird dann mithilfe von Walzen hauchdünn gepresst. Diese Flocken trocknet man mechanisch. Je nach Gewicht der Walzen entstehen Flocken von unterschiedlicher Stärke, von dick bis durchscheinend. Die etwa 2 mm langen, flachen und grauweissen R. haben ungleichmässig gezackte Ränder und eine raue Struktur. Sie sind extrem leicht. R. besitzen kein besonderes Aroma und schmecken mild. Je nach Kochweise können sie weich oder knusprig sein. ☉ Die Flocken sind sehr leicht zu kochen und ergeben in Minuten ein Essen. Feine R. geben einen guten Snack ab. Gereinigte R. werden schnell gebraten und mit gebratenen Chilischoten, Nüssen und Linsen gemischt und mit Salz und Zucker gewürzt. (→Reis)

Reismehl : Mahlgut aus Reis. R. wird aus den billigen Reisarten hergestellt. Die Reiskörner werden geschält, gewaschen, eingeweicht, getrocknet und zu Mehl gemahlen, das die Struktur von feinem Sand hat. Es ist fast überall erhältlich, kann aber mit einem guten Mahlwerk auch zu Hause gemacht werden. Das Mehl ist roh und muss vor dem Verzehr gekocht werden. R. ist weiss und pulverig, fühlt sich aber beim Reiben zwischen Daumen und Zeigefinger leicht körnig an. Sein Aroma ist fein, der Geschmack glatt und mild. ☉ R. kann als Einbrenne oder zu Teig verarbeitet werden. Die Struktur, die es einem Gericht gibt, hängt von der Art des Kochens ab. Es kann weich und leicht körnig sein, wenn es zum Andicken von Speisen verwendet wird, oder elastisch in Teigen oder knusprig in Backteigen. Zum Andicken wird es genau wie Maismehl verwendet. Das Mehl wird, je nach Rezept, in etwas kalte Milch, Brühe oder Wasser gemischt und zum Gericht gegeben, wenn es sehr heiss ist und noch kocht. (→Reis)

Reisnudeln : Nudeln aus Reismehl; sie sehen den Glasnudeln sehr ähnlich, werden aber beim Kochen weiss und schmecken nach Reis. Für die Herstellung von R. kocht man Reismehl in Wasser, bis ein weicher, lockerer Teig entsteht. Um die Nudeln zu formen, drückt man den Teig durch eine spezielle Nudemaschine. Früher wurde dies mit einer in der Hand gehaltenen Maschine gemacht, die wie ein Korkenzieher arbeitet und Löcher im Boden hatte. Den herausnehmbaren perforierten Bodeneinsatz gab es mit verschiedenen grossen Löchern. Die Nudeln wurden dann getrocknet, bis sie hart waren, entweder in langen Streifen oder im Knäuel. R. sind weiss und durchscheinend, hart und von rauer Struktur. Sie brechen leicht. Obwohl sie kaum Aroma haben, besitzen sie einen angenehmen Geschmack, der durch Salz und Zucker verstärkt werden kann. ☉ R. werden genauso in Gerichten verarbeitet wie Vermicelli. Da sie jedoch dicker sind, ergeben sie sättigendere Speisen. Beim Kochen werden R. weich und glitschig. Man verwendet sie im gesamten asiatischen Raum. (→Nudeln; →Reis)

Reispapierhülle : →Reisteigblätter; →Teigblätter aus Reismehl

Reisschnaps : →Branntwein

Reisstärke : Feinste, reinweisse Stärkeart aus Reisabfällen (z.B. Bruchreis), die u.a. in der Lebensmittelindustrie verarbeitet wird. Besonders für fernöstliche Gerichte, für Suppen, Saucen und Süssspeisen.

Reisstrohpilz : Speisepilz; →Scheidling

Reistafel (Indonesische -) : Die Rijstaffel stammt noch aus der Zeit des Gewürzhandels, als die Holländer in Indonesien üppige Bankette hielten. Die R. ist ein abendfüllendes und sehr opulentes Essen, heute ein grosses mit kunstvollen Blumenarrangements geschmücktes Buffet, mit vielen verschiedenen Currys, Fleisch- und Geflügelgerichte, Gemüse, Eier und Salate und dazu viele Arten von knusprigen, scharfen, würzigen und knackigen Sambals, jede Menge anderer Würze und Zutaten wie Krupuk (Krabbenbrot) usw. sowie grosse Schüsseln mit duftendem Langkornreis, wovon allem sich jeder Gast nach persönlichem Geschmack bedient. Das Mahl beginnt mit einer Suppe, den Abschluss bildet ein Dessert, gefolgt von Kaffee oder Tee und Süssigkeiten, wie z.B. süsse Reiskuchen. Die Tradition der R. ist bis heute erhalten geblieben. Sie präsentiert noch immer die ganze Vielfalt und den Glanz der indonesischen Küche. ☒ Indonesien

Reisteigblätter, Reisteighüllen : Aus Reismehl, Salz und Wasser hergestellte, getrocknete hauchdünne, im Geschmack neutrale Blätter. Erhältlich in verschiedenen Grössen und Formen. ☉ Vor der Verwendung kurz ins heisse Wasser legen. Für Frühlingsrollen werden die Ränder der Blätter mit Reismehlekleber bestrichen, nach Belieben gefüllt und danach eingerollt. Gefüllt können sie gedämpft, gebraten, fritiert aber auch roh gegessen werden. (→Banh Trang; →Weizenteigblätter; →Teigblätter)

Reiswein : In vielen Sorten erhältlich; gekeltert aus klebrigem Reis, meist mit Zusatz von Weizen. Der Reis wird im Wasserbad stundenlang aufgeweicht, in Bambuskörben gedämpft, anschliessend erfolgt unter Zuhilfenahme von Hefe die Gärung, die einen Monat dauert. Aus fünfzig Kilogramm Reis entsteht etwa hundert Liter hochprozentigen, noch ungereinigten Wein, der bis zur Flaschenabfüllung noch verschiedene Prozesse durchlaufen muss. ✖ Einige Gläser Reiswein mit Honig sind ein Mittel gegen Rheumatismus und Muskelkrämpfe. Soll die Verdauung und den Kreislauf anregen. (→Wein <Chinesischer - >; →Branntwein)

Reisweinessig : Aus Reis hergestellter →Essig

Reis-Vermicelli : Fadennudeln aus Reismehl; →Nudeln

Reiterkrabben, Rennkrabben : (*Ocypodidae*) Zu den Kurzschwanzkrebse (*Brachyura*) zählende Familie der Echten Krabben. Die hochentwickelten Krabben dieser Familie können mit ihren staksigen Beinen äusserst schnell, und zwar seitwärts, laufen. Sie bevölkern tropische und subtropische Sandstrände und graben bis zu 2 m tiefe Höhlen. Die Männchen mancher Arten bauen zur Paarungszeit als Signale für die Weibchen hohe Sandpyramiden. Mit ihren Augen, die auf zusammenklappbaren Stielen sitzen, können die R. übrigens sehr gut sehen. ☺ Zubereitungsmöglichkeiten wie →Krabben (Echte -)

Winkerkrabbe : (*Uca*) Diese Gattung ist mit etwa 65 Arten an den Küsten aller warmen Meere vertreten. Ihr Name ist auf ihr auffälliges Liebeswerben zurückzuführen; mit der im Verhältnis zur Freßschere übergrossen Winkschere, die nur die Männchen besitzen, werden Balzgesten vollführt. Jede W.art macht das auf ihre eigene Weise. Die einen kreisen ihre Winkscheren rhythmisch hoch über dem Körper, andere vollbringen damit, zusammen mit ihren Stelzbeinen, wahre Ballettkunststücke. Auch für wirksame Drohgebärden, etwa bei der Verteidigung des Höhleneingangs, benutzen die Männchen ihre Winker. Die Weibchen dagegen haben nur zwei gleich grosse Freßscheren. ☺ Als Leckerbissen sind nur die Winkscheren der Krabben interessant. Sie enthalten das beste Fleisch. Das Scherenfleisch findet Verwendung bei der Zubereitung von Hors d'oeuvre. In Japan werden W. eingesalzen und als Beilage zu Reis serviert.

Reizker : Pilzgattung; →Milchlinge, Reizker

Relish (engl.) : Pikante, süßsaure Würzsauce aus mit Cayennepfeffer, Essig, Zimt usw. eingelegten oder kurz eingekochten Frucht- oder Gemüsestücken, dickflüssig und etwas säuerlicher als →Chutney.

Remoulade (frz.) : Sauce mit hartgekochtem, zerdrücktem Eigelb, Gewürzen, gehackten Kräutern, Kapersn, Pfeffergurken, Senf, Sardellenfilets, Zwiebelstücken usw. kräftig gewürzte Mayonnaise. ☺ Zu kaltem Fleisch, Roastbeef, kaltem Geflügel, kalten Krustentieren, rohem Gemüse, hartgekochten Eiern usw.

Rempah (mal.) : Würze der Nonya-Küche, höllisch scharfe Pulver und/oder Pasten, den indonesischen Sambals oder indischen resp. thailändischen Currypasten vergleichbar, die aus den unterschiedlichsten Gewürzen (besonders auch Chilis) bestehen und von Hand zermahlen oder zerrieben werden. ✉ Singapore (→Nonya-Art)

Rempah-Rempah (mal.) : Frittierte Garnelen-Bohnensprossen-Bällchen. ✉ Malaysia

Rempeyek Macho (indon.) : Reismehlkracker mit getrocknetem, gesalzenem Fisch. ✉ Indonesien.

Ren : (*Rangifer tarandus tarandus*) Halbzahme nordeuropäische Trughirschart; →Rentier

Rendang (indon.) : Gewürztes Fleisch; steht auch für indonesisches (Fleisch-)Curry

Reneklode : Kugelige Pflaumenart; →Reineclaude

Renken : Süßwasserfische aus der Familie der →Felchen, Renken, Maränen

Rennkrabben : Kurzschwanzkrebsart; →Reiterkrabben

Ren Shen (chin.) : Rübenartige Wurzel; →Ginseng

Rentier : (*Rangifer tarandus*) Nordische grosse Hirschart aus der Gattung der Trughirsche (*Odocoileinae*), einer Unterfamilie der Hirsche (*Cervidae*) mit einer Körperlänge bis über 2 m, einer Schulterhöhe von 1,0 - 1,2 m, Fell dicht und lang, dunkel- bis graubraun, auch hell oder gescheckt, im Winterkleid sehr viel heller als im Sommer. Männchen und Weibchen mit starkem, ziemlich unregelmässig verzweigtem Geweih, Enden oft schaufelförmig. Das R. tritt in grossen Rudeln auf, die jahreszeitlich weite Wanderungen durchführen. Das

halbzahme, in grossen Herden gehaltene „Haus“-R. (*Rangifer tarandus tarandus*) dient den Nomaden als Zug- und Tragtier, als Fleisch-, Milch-, Fell- und Lederlieferant. Das Fleisch des R. ist dunkel und wildähnlich und ist relativ teuer. ☹ Besonders bei jüngeren Tieren wohlschmeckendes Fleisch (Rücken, Keule). ☒ Tundren- und Waldgebiete im hohen Norden Europas, Asiens und Amerikas. (→Wildbret)

Retinol : Fettlösliches Vitamin A; →Vitamine

Rettich : (*Raphanus sativus*) Einjährige artenreiche Kulturpflanze mit weissen oder rötlichen Blüten und rübenartig verdickter, fleischiger Wurzel aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*); schmeckt brennend würzig; verschiedene Sorten: Pflanzen-R. ist ausgeprägt würzig; Säh-R. ist etwas weniger würzig; Hybrid-R., Familien-R. ist mild, eignet sich zum Kochen; Schwarzer-R. ist sehr scharf. Seine Schärfe verdankt der R. dem schwefelhaltigen ätherischen Öl, das sich unmittelbar unter der Schale befindet. ☹ Wird in Scheiben geschnitten oder aus der Hand mit Salz roh gegessen, auch für Salate; eignet sich aber auch zum Dünsten, Kochen und Braten, auch Suppen, als Gemüse oder als Rohkost; zum Tiefkühlen ungeeignet. Die jungen, zarten Blätter werden wie Spinat zubereitet und verleihen Suppen oder Kartoffelpüree eine frische Note. Die R.samen werden gekeimt (R.keimlinge) und erinnern mit ihrem pikanten Geschmack an Brunnenkresse. Man verwendet sie in Suppen usw. sowie zum Würzen von Fisch und Tofu. In warmen Gerichten sollten sie jedoch immer erst am Ende des Garprozesses zugefügt werden, damit sie knackig und aromatisch bleiben. ✖ R. enthält viel Vitamin C und Kalium sowie etwas Folsäure. Wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend, antirheumatisch und antiseptisch und wird zur Behandlung von Asthma und Bronchitis sowie bei Leber- und Gallenbeschwerden verwendet. Für manche Menschen ist er allerdings schwer verdaulich. ☒ Naher Osten, inzw. auch O-Asien, China, Japan, Korea, Europa u.a.

Chinesischer Rettich, Daikon-Rettich, Japanischer Rettich : (*Raphanus sativus* var. *longipinnatus*) Winterrettich-Varietät mit weissem Fleisch. Seine dünne, glatte Schale ist in der Regel weiss, kann aber auch schwarz, rosa oder grün sein. Er hat ein festes, knackiges und relativ mildes Fleisch, das manchmal sogar süsslich schmeckt. Die im Westen bekannteste Sorte hat die Form einer Möhre und ist gewöhnlich 30 cm lang, kann aber auch zwischen 10 und 60 cm lang werden, und erreicht einen Durchmesser von 2 - 10 cm. Essbar ist sowohl die Wurzel, als auch die Blätter. Sollte makellos und fest sein, leicht glänzen und keine Flecken oder Druckstellen aufweisen. Sehr grosse Exemplare sind nicht empfehlenswert, da sie meist weniger Aroma haben und ihr Fleisch holzig oder schwammartig ist. Die Blätter - sofern vorhanden - sollten eine schöne grüne Farbe haben. ☹ Wird geschabt oder dünn abgeschält und anschliessend gerieben oder in Würfel, feine Streifen oder dünne Scheiben geschnitten. Wird roh oder gekocht verwendet. Roh ergibt er eine erfrischende Vorspeise und wird häufig mit einem Dip, im Salat und auf Brot serviert. Gerieben und mit einer Vinaigrette oder einfach nur mit Essig oder Zitronensaft angemacht kann man ihn als Beilage zu Gemüse, Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchten reichen. In Japan wird er gerieben meist zu Sashimi und Tempura serviert. In Asien wird er häufig in Salzlake eingelegt (→Takuan) oder gekocht, da er dadurch milder schmeckt. Er wird oft in Suppen und Eintopfgerichte gegeben oder zusammen mit anderem Gemüse kurz angebraten. Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden. V.a. junge, zarte Blätter schmecken gut im Salat oder in Suppen. ✖ Enthält roh Vitamin C und Kalium und wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd bei Völlegefühl (gut bei der Verdauung von fettigen Speisen), antiseptisch, harntreibend und entkrampfend. Man setzt ihn v.a. als fiebersenkendes Mittel ein sowie bei Husten und Blutungen und zur Behandlung von Leber- und Gallenbeschwerden. Die Senföle wirken gegen schädliche Mikroorganismen v.a. im Bereich der Harnwege. Püree mit Milch und Getreidestärke gemischt bei hartnäckigem Durchfall. ☒ Vorderasien, gelangte von dort um 500 v.Chr. nach China; inzwischen in ganz O-Asien beliebt.

Winterrettich : (*Raphanus sativus* var. *niger*) Die Knollen erreichen einen Durchmesser von 5 - 9 cm und können mit Wurzel bis zu 15 cm lang und über 500 g schwer werden. Das feste weisse Fruchtfleisch, das von einer rauen schwarzbraunen Schale umschlossen wird, ist fast ebenso scharf wie das des eng verwandten Meerrettichs. ☹ Winterrettich wird geschält und - sofern er roh verwendet wird - wegen seiner Schärfe meistens entwässert. Dafür schneidet man ihn in dünne Scheiben oder Stifte und bestreut diese mit Salz, mischt sie gut durch und lässt sie etwa 1 Stunde Wasser ziehen. Wird häufig zusammen mit anderem Gemüse geschmort, wobei die Garzeit je nach Frische 10 - 25 Minuten beträgt. Roher entwässert R. wird meist als Salat zubereitet. Gegart ähnelt er im Geschmack der gelben Kohlrübe und wird häufig in Suppen oder Eintopfgerichte gegeben. Passt auch gut zu Omeletten und Tofu. Ungewaschen in einem perforierten Kunststoffbeutel verpackt hält er sich im Kühlschrank mehrere Wochen (Sofern vorhanden, das Grün vor der Lagerung entfernen). ✖ Die tägliche Einnahme von 30 - 60 ml frischem Saft gilt als Vorbeugemittel gegen die Vitamin-C-Mangelkrankheit Skorbut und soll bei Allergien helfen. Wirkt ausserdem beruhigend und wird bei Lebererkrankungen, Verdauungsstörungen, Gallenkoliken, Nierensteinen, Atemwegserkrankungen (Husten, chronische Bronchitis, Asthma, Keuchhusten), Rheuma, Arthritis, Gicht und Ekzemen eingesetzt. (→Meerrettich)

Rhabarber : (*Rheum rhaponticum*) Wird häufig dem Obst zugerechnet, obwohl er botanisch gesehen ein Gemüse ist und zur Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*) gehört. Der R., von dem es mehr als 20

verschiedene Sorten gibt, ist eine winterharte Pflanze, die mehr als 1 m hoch werden kann. Essbar ist nur der feste, fleischige Stiel, der zwischen 2 und 7 cm dick wird und rot, rosa oder grün ist. Die grossen geäderten Blätter enthalten giftige Oxalsäure und sind deshalb ungeniessbar, werden jedoch als wirkungsvolles Abführmittel genutzt. Im Frühling, wenn die Stiele jung und zart sind, schmecken sie am aromatischsten. ☹ Gelegentlich wird R. mit etwas Zucker oder Salz bestreut roh gegessen. Meist wird er allerdings gekocht und zu Kompott und Marmelade oder in Marinaden verarbeitet. Man verwendet ihn auch für Kuchen und Kleingebäck oder als Zutat für Sorbets, Eiscrèmes und Punsch. R. passt hervorragend zu anderen Früchten, besonders zu Erdbeeren und Äpfeln, und schmeckt auch mit Zitrone, Zimt und Ingwer verfeinert sehr gut. R. eignet sich vorzüglich für würzige Speisen und als Beilage für Fleisch und Fisch. ✖ R. ist reich an Kalium und enthält ausserdem Vitamin C und Kalzium. Wegen seines hohen Säuregehalts wird er oft mit reichlich Zucker zubereitet, wodurch sich die Kalorienzahl beträchtlich erhöht. R. ist bekannt für seine stärkende und blutreinigende Wirkung. Er soll ausserdem den Appetit fördern, die Verdauung unterstützen und den Gallefluss anregen. ☒ Tibet und Mongolei; wird weltweit angebaut.

Rhizoid (grch.) : Scheinwurzel; ein- oder mehrzelliges fadenartiges, wurzelähnliches Organ bei Algen, Moosen und Farnvorkeimen zur Verankerung und z.T. Nährstoffleitung.

Rhizom (grch.) : Der unterirdisch verlaufende Spross verschiedener Pflanzen, der horizontal wächst, feine Wurzeln nach unten bildet und Sprossen nach oben treibt. Daraus kann sich ein weiterer Stängel mit Blättern, Blüten und Früchten entwickeln, der unter der Erde jedoch mit der Mutterpflanze so verbunden ist wie die Zweige eines Baumes mit dem Stamm. Zu den R.-Pflanzen gehören u.a. Bambus, Lotus, Spargel und alle Ingwergewächse.

Riboflavin : Wasserlösliches Vitamin B2; →Vitamine

Ribose : Zu den →Pentosen gehörendes →Monosaccharid, das als Baustein u.a. in Coenzymen und in Nucleinsäuren vorkommt. R. wird im Körper aus Glucose gebildet.

Rib steak (engl.) : →Steak

Rieng (viet.) : →Galgant|wurzel

Riesenbohne : Perennierender Kletterstrauch; →Jackbohne

Riesenchampignon : →Champignons

Riesengarnelen : Handelsbezeichnung einer Gruppe von grossen Garnelen aus der Familie der →Geisselgarnelen

Riesengranadilla, Riesenpassionsfrucht : →Passionsfrucht (Riesen-)

Riesenkrabbe : Grosse Steinkrabbe aus dem Meer; →Steinkrabben (Höhere -)

Riesenkürbis : (*Cucurbita maxima*) Kürbisgewächse aus der artenreichen Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit über 4 m langen Stängeln. Die Beerenfrucht hat grosse Ähnlichkeit mit dem Feigenblattkürbis (*Cucurbita ficifolia*), mit dem er selbst in Lexika häufig verwechselt wird. Die Pflanze trägt sehr grosse Beeren mit einem Gewicht von bis zu 55 kg und einem Umfang von bis zu 1.50 m; ihr Stiel ist hart und holzig und hat fünfeckige Wülste. Das dunkle orangegelbe Fruchtfleisch ist relativ dick, trocken und süss, ist etwas fleischiger und schmeckt intensiver als das der anderen Winterkürbisse. Das harte, glatte Gehäuse ist meist orange. ☹ Wird häufig zu Suppen, Kompott, Marmelade oder Desserts verarbeitet. Kann aber wie alle übrigen Winterkürbisarten verwendet werden. ☒ Mittelamerika; wird in gemässigten Zonen angebaut, sehr beliebt in Nordamerika. (→Kürbis; →Winterkürbis)

Riesenschalmei : Pazifikschalmei (Königsschalmei); →Schalmei

Riesenschalmei : (*Tridacna gigas*) Mit bis zu 1,3 m Länge ist sie die grösste Muschel aller Weltmeere. Sie gehört zur Familie der Riesenschalmeien (*Tridacnidae*) aus der Gruppe der Muscheln (*Bivalvia*). Aus dieser Familie sind nur 2 Arten bekannt. Eine einzelne Muschel der Gattung *Tridacna gigas* kann ein Gewicht von bis zu 500 kg erreichen. Die Schalen, die 4 - 6 stark ausgeprägte Radiärrippen ohne Schuppen aufweisen, können bis zu 30 cm dick werden. Die nach oben leicht geöffneten Schalen können mit dem überaus kräftigen Schliessmuskel bei Gefahr blitzschnell geschlossen werden. Das hat der Muschel auch den Namen „Mördermuschel“ eingebracht. Sie liegen mit der Seite, an der sich die Wirbel befinden, im Flachwasser auf

dem Meeresboden. Noch junge Muscheln heften sich mit Byssusfäden fest, später sind sie durch ihr Eigengewicht ausreichend am Untergrund verankert. Die R. ist in der Tropenzone des Westpazifiks verbreitet, besonders auf den Korallenriffen des Südseegebiets. Dort gehört das Muschelfleisch zur Nahrung der Inselbewohner. ☒ Südsee, Indopazifik.

Riesenpassionsfrucht : Riesengranadilla; →Passionsfrucht (Riesen-)

Riesenschirmling (Grosser -) : Speisepilz der Gattung *Macrolepota*; →Parasol, Grosser Riesenschirmling

Riesenschnecken : Landschneckengattung; →Achatschnecken

Rijstafel (holl.) : →Reistafel (Indonesische -)

Rind : (*Bos*) Männliches oder weibliches Nutztier aus der Unterfamilie der Horntiere (*Bovinae*), das auch zur Gewinnung von Milch und/oder Fleisch gezüchtet wird. Es gibt einige 100 verschiedene R.arten und zahllose Kreuzungen, wobei jedoch nur etwa 30 Rassen für die menschliche Ernährung gezüchtet werden, da sie gutes Fleisch in grossen Erträgen liefern. Als „Rindfleisch“ wird das Fleisch von Jungbullen, Jungrindern, Ochsen, Färsen und Kühen bezeichnet, das unterschiedlich zart ist und sich auch geschmacklich sehr voneinander unterscheidet. Die Fleischqualität hängt überwiegend vom Alter des Tieres und seiner Aufzucht ab. Als bestes Fleisch gilt das Ochsenfleisch, gefolgt von Färse, Jungbulle und Kuh. Von den Hindus, die das R. als heiliges Tier verehren, wird der Verzehr des Fleisches aus Glaubensgründen verschmäht und bei den Chinesen gilt R.fleisch als relativer Luxus und wird dennoch nicht so hoch geschätzt wie andere Fleischsorten. R. waren in China traditionell als Arbeitstiere bekannt - der Wert ihrer Muskeln war ihre Stärke, nicht der Geschmack des Fleisches. Folglich wurden R. zum Verzehr erst geschlachtet, wenn sie zum Arbeiten zu alt waren, also war das Fleisch zäh. Die Chinesen lösten das Problem, indem sie R.fleisch marinierten, um es zarter und schmackhafter zu machen, oder es zum schnellen Kochen fein schnetzelten. Am ehesten findet man R.fleischgerichte noch im Norden und Westen Chinas, wo der Islam den Verzehr von Schweinefleisch einschränkte. ☹ Je nach Fleischstück wird R.fleisch unterschiedlich lange gebraten. Es wird gegart kalt oder warm verwendet und kann gebraten, grilliert, fritiert, geschmort, gekocht und gedünstet werden. Es ist Zutat sowohl für einfache als auch für raffinierte Gerichte und schmeckt in Suppen und Eintöpfen, als Braten, Rouladen oder Ragout. In der chinesischen Küche wird R.fleisch gewöhnlich quer zur Faser in hauchdünne Scheiben geschnitten. Oder man bereitet aus Rinderhack, gewürzt mit Ingwer und Frühlingszwiebeln, Füllungen für Teigtaschen zu. Eine weitere Spezialität sind dünne R.fleischscheiben, die mit Gewürzen eingerieben und getrocknet werden; man isst sie als kleinen Snack zwischendurch. ✖ Der Nährwert von R.fleisch hängt von der Rasse und Aufzucht ab sowie davon, um welches Fleischstück es sich handelt, auf welche Weise es zubereitet wird und ob eventuell vorhandenes Fett entfernt wurde. R.fleisch enthält sehr viel Kalium, Zink, Nikotinsäure und Vitamin B12 sowie viel Eisen und Phosphor. R.fleisch ist sehr eiweissreich und enthält sehr viele gesättigte Fettsäuren und Cholesterin (→Fleisch). Um den Fettverbrauch zu reduzieren, sollte man folgendes beachten: möglichst magere Stücke wählen (Lende, Filet) und diese in einer beschichteten Pfanne mit wenig oder ohne Fett kurz braten; kleinere Portionen servieren; alles sichtbare Fett vor der Zubereitung entfernen; das Fleisch im Backofen auf den Grillrost legen, damit das Fett abtropfen kann; den Bratfond entfetten. Die Marmorierung (die Fettstreifen im Muskelfleisch) macht das Fleisch zarter, aromatischer und saftiger, erhöht den Fettgehalt von gegartem R.fleisch jedoch nur unwesentlich, weil es beim Garen ausbrät. ☒ Die ersten Rinder (*Bos primigenius*) wurden vor über 4'000 Jahren in Mazedonien, auf Kreta und in Anatolien domestiziert. (→Färsen; →Jungbulle; →Kalb; →Kuh; →Ochse)

Rinderkraftschinken : Aus dem zarten Schwanzstück junger Mastrinder, 2 - 3 Tage in pikanter Gewürzlake eingelegt, gepresst und gekocht. (→Schinkenerzeugnisse)

Rindsleber : Kräftig, manchmal etwas bitter (kann in Milch eingelegt werden). i.a. dunkelrot, aber je heller, desto jünger und zarter. ☹ Lässt sich braten, fritieren, grillieren, schmoren. Hat einen etwas strengen Geschmack und bekommt beim Garen eine teigige Konsistenz. (→Fleisch; →Leber; →Rind)

Ringelblume : (*Calendula*) Gattung der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) mit rund 15 Arten; sie haben meist gelbe Blüten und gekrümmte oder geringelte Früchte. Die aus Südeuropa stammende gewöhnliche Ringelblume (*Calendula officinalis*), hat hellgelbe bis orangefarbene Zungen- und gelb- oder braunschwarze Röhrenblüten; in Gärten angepflanzt oder verwildert. Auf Weinbergen oder Äckern im südlichen Deutschland wächst die kleine Ackerringelblume (*Calendula arvensis*). In einigen Asiengeschäften findet man getrocknete Blütenblätter. ☹ Frische Blütenblätter aus em Garten verleihen beispielsweise Moo Wan, einem thailändischen Gericht aus karamellisiertem Schweinefleisch, Farbe und Aroma. ✖ Die *Calendula officinalis* wird meist als Bestandteil wundheilender, gerinnungsfördernder Salben und Hautcremen angeboten. Das Heilkraut hat antiseptische und entzündungshemmende Eigenschaften. Innerlich wird die R. zur Be-

kämpfung von Entzündungen des Verdauungstraktes, wie Gastritis, Magengeschwüre und Koliken, verwendet. Sie ist schwach östrogenhaltig und ein traditionelles Heilmittel für viele Frauenleiden. Anwendungsbereiche: bei Infektionen, Blutungen im Verdauungstrakt oder vergrößerten Lymphdrüsen; äusserlich bei Infektionen und Pilzinfektionen. R. regeneriert die Haut, wird auch als Mundwasser verwendet.

Ringelgans : (*Branta bernicla*) Gänsevogel der Gattung Meergänse (*Branta*) und der Familie *Anatidae* mit schwarzem Schnabel. (→Gans; →Gänsevögel)

Rippchen : In Salzlake mild gepökeltes Karree- oder Nackenstück des Schweins. (→Fleisch)

Rippenhirse : Kleinkörnige Hirse. ☒ China, Zentralasien, Indien, Südrussland, Mittlerer Osten. (→Hirse)

Rippenspeer, Rippenstück : →Kotelett

Rispengetreide : Hafer, Hirse und Reis. (→Getreide)

Rispenhirse : Kleinkörnige Hirse. ☒ China, Zentralasien, Indien, Südrussland, Mittlerer Osten. (→Getreide; →Hirse)

Rissoler (frz.) : Garvorgang in der Küche; in frischer Butter golden anbraten, rösten oder schwenken, z.B. Kartoffeln.

Rissoles (frz.) : →Teigkrapfen

Rista (ind.) : Hammelfleischklösschen an rotbrauner kräftiger Currysauce. ☒ Indien (Kashmir)

Ritscherl : →Feldsalat

Ritterkrebse : Zehnfusskrebse aus dem Meer; →Panzerkrebse

Ritterlinge : (*Tricholoma*) Gattung von Lamellenpilze aus der Familie *Tricholomataceae* mit verschiedenen essbaren und auch ungeniessbaren Arten. (→Pilze)

Echter Ritterling, Grünling : (*Tricholoma equestre* syn. *T. flavovirens*, *T. auratum*) Leuchtend gelber, gelbrüner, grünlich-brauner Hut von 4 - 10 cm Breite, Huthaut kahl oder feinschuppig, schmierig, daher oft mit Sand behaftet. Lamellen blass gelblich bis schwefelgelb. Stiel weisslich. ☉ Essbarer, guter, bekannter Speise- und Marktpilz; ist oft sandig.

Krokodilritterling : (*Tricholoma caligatum* syn. *T. matsutake*) Im Kiefernwald auf Kalkböden vorkommender Pilz mit 5 – 10(-15) cm breiten Hut auf weisslichem Grund mit braunen oder graubraunen, z.T. groben, anliegenden Schuppen. Lamellen weiss bis gelblich. ☉ Wohlschmeckender und v.a. in Japan einer der beliebtesten Speisepilze; dort bekannt als „matsu-take“ (= „Kiefern-Pilz“).

Schwarzfaseriger Ritterling : (*Tricholoma portentosum*) Hell- bis dunkelgrauer Hut von 4 - 10 cm Breite mit oft typischer schwärzlicher Radialstreifung. Lamellen weisslich, bald mit gelbgrünlichem Schein. ☉ Weiches zartes Fleisch, mehliges Geruch und Geschmack, nicht roh essbar, für Einzel- oder Mischgerichte.

Seidiger Ritterling : (*Tricholoma columbetta*) Weisses, am Scheitel bald ockerfarbener, relativ dünnfleischiger Hut von 5 - 10 cm Breite und seidiger Huthaut. Lamellen weiss, dünn, dicht stehend. Stiel weiss, seidig längsfaserig. ☉ Ebenfalls guter Speisepilz.

Sellerieritterling : (*Tricholoma luteovirens*) Jung weisslicher, dann zunehmend olivgelblich bis bräunlicher Hut von 4 - 8 cm Breite und trockener Huthaut, fast filzig oder körnig-schuppig bis zerklüftet. Lamellen schmutzig weisslich. Stiel erst weisslich, dann gelblich bis bräunlich, etwas faserschuppig. Das Fleisch ist nur jung weiss, alt chomgelb oder gelbbraunlich. Geruch auffallend nach Sellerie oder maggiartig, milder Geschmack. ☉ Kann als Gewürzpilz verwendet werden.

River cobler (engl.) : Süsswasser-Zuchtfisch aus Südvietnam; →Pangasius

Roastbeef (engl.) : →Steak

Robinie : (*Robinia hispida*) Winterharte, mehrjährige, laubabwerfende, bis 2m hoch werdende Staude aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) mit rosenfarbenen, erbsenförmigen, essbaren Blütentrauben und dunkelgrünen Blättern. *Robinia pseudoacacia*, die Scheinakazie, ist dagegen ein laubabwerfender Baum, der bis zu 25 m hoch wird. Dieser besitzt dichte, hängende weisse Blütentrauben, die nach Erbsen riechen und ebenfalls essbar sind. ☉ Die einzelnen erbsenförmigen Blüten vor dem

Verzehr von den Blütentrauben zupfen und alle grünen Teile samt Stiel entfernen. Diese können roh oder kandiert gegessen werden. Die Blüten haben ein erbsenartiges Aroma und eignen sich besonders gut für Desserts.

Rochen : (*Rajiformes*) Gehören zur Gruppe von etwa 500 Arten von Knorpelfische (*Chondrichthyes*), zu denen nebst den Echten R., auch die Haie und Seedrachen zählen. Deren vergrösserte Brustflossen („Flügel“) sind mit dem Kopf und den Rumpfseiten verwachsen. Das Maul und die 5 Kiemenöffnungen befinden sich auf der Bauchseite des scheibenförmig abgeplatteten Körpers; die Augen und die dicht dahinter liegenden grossen Spritzlöcher auf der Rückenseite. Eine Afterflosse fehlt. (→Fische; →Meeresfische)

Rochen (Echte -) : (*Rajidae*) Von wirtschaftlicher Bedeutung sind einige Vertreter dieser Familie der Gattung *Raja*, die überwiegend Bewohner kühlerer Meere sind. Sie besitzen einen breiten, rautenförmigen oder abgerundeten Körper und einen schlanken, nur mässig langen Schwanzstiel, der an seinem Ende die beiden Rückenflossen trägt. Die Haut dieser R. fühlt sich rau an, besonders die Rücken- und Schwanzoberseite sind mit zahlreichen Stacheln und grossen Dornen versehen. Der R. hat im Gegensatz zu anderen Fischen ein Knorpelskelett. Sein Maul sitzt wie beim Hai unterhalb des Kopfes auf der weissen Unterseite. R. sind zwischen 30 cm und über 6 m lang; das grösste Mitglied aus dieser Familie bringt mehr als 1 t auf die Waage. Die R. sind von hohem kulinarischem Wert und werden als Speisefisch geschätzt. ☹ Mit einem Fettgehalt von 0,2 % gehört er zu den Magerfischen. Die muskulösen Flügel haben ein wohlschmeckendes weisses Fleisch mit der typischen Stäbchenstruktur. Angeboten werden die Flügel, kleinere Exemplare auch im ganzen. Regional wird auch die R.leber hochgeschätzt. Nach dem Entfernen der dicken Haut wird R. vorwiegend pochiert aber auch gebacken, gebraten, gedünstet, frittiert, gratiniert. Wird auch lauwarm in Court-bouillon pochiert als Salat hergerichtet. (→Fische; →Meeresfische)

Rockfish (engl.) : (*Sebastes* spp.) Fischgattung mit rund 60 Arten aus der Familie der Drachenköpfe (*Scorpaenidae*). Da die meisten in Felsenregionen dicht über dem Grund leben, hat man ihnen den Sammelnamen R. (Felsenfisch), gegeben. Ihre Lebensgewohnheiten sind noch wenig erforscht, das Bestimmen der einzelnen Arten ist schwierig. Von der Körperform her sind sie typische Vertreter der Drachenkopf-Familie aus der Ordnung der Panzerwangen (*Scorpaeniformes*), auch bei der Färbung herrschen die typischen Rot- und Brauntöne vor, mit vielen Zwischentönen von Orange, Graubraun bis zum dunklen Grau- oder Blauschwarz. Von der Musterung her können sie gestreift, marmoriert oder auffallend gefleckt sein. Sie gehören fast ausnahmslos zur Gattung *Sebastes*. Von einigen Arten ist bekannt, dass sie sich von Krebstieren, Weichtieren, Krill sowie Heringen und ähnlichen Fischen ernähren, was auf den guten Geschmack und die feine Konsistenz des Fleisches schliessen lässt. In China von wirtschaftlicher Bedeutung ist der China Rockfish oder Gelbbandfelsenfisch (*Sebastes nebulosus*). Die pazifischen Verwandten unseres Rotbarsches haben alle eine sehr ähnliche Körperform, jedoch die unterschiedlichsten Farben und Muster. Sie erreichen Grössen von 40 - 60 cm. ☹ In der chinesischen Küche werden Felsenfische in Fett ausgebacken und in einer süss-sauren Sauce serviert. In Japan wird ihr delikates weisses Fleisch gern roh genossen. ☒ Pazifikküsten; von Alaska bis zum südlichen Kalifornien, auch an den Küsten Chinas, Japans und Koreas. Einige sind Tiefseebewohner, andere bevorzugen Flachwasserregionen, wo sie die sogenannten Schelfwiesen, den Tang bis in Tiefen von 200 m abweiden. (→Felsenfische; →Drachenköpfe; →Fische; →Meeresfische)

Rock Greenling (engl.) : Felsengrünlings; Pazifischer Speisefisch aus der Familie der →Grünlings. (→Fische; →Meeresfische)

Rogan Josh (ind.) : Eines der besten Schmorgerichte aus Indien. Für dieses Curry verwendet man meistens Lamm, man kann es aber auch mit Ziegen- oder Rindfleisch zubereiten. Traditionellerweise schneidet man vom Fleisch das Fett nicht weg, damit das Gericht schön saftig wird, und verwendet Ghee (Butterschmalz) zum Schmoren, zusammen mit einer Chili-Joghurt Sauce. ☒ Indien

Rogen : Die unbefruchteten nicht abgelaichten Eier weiblicher Fische, auch der Krustentiere. (→Kaviar; →Koralle)

Roggen : (*Secale cereale*) Zu den etwa ein Dutzend R.arten zählen viele verschiedene Sorten, die in Winter- oder Sommer-R. unterteilt werden und teils mehrjährige, teils einjährige Pflanzen aus der Familie der Süssgräser (*Poaceae*) sind. Die im unteren Teil leicht buschartig ausgebildete R.pflanze wird im Durchschnitt 1,50 m hoch, kann gelegentlich aber auch eine Höhe von bis zu 2,40 m erreichen. Das gelbbraune oder grüngraue Korn ähnelt dem Weizenkorn, ist jedoch etwas länger und schlanker als dieses, besitzt eine seitlich verlaufende, flache Rille und wird an der Spitze von kurzen Härchen bedeckt. Da die Körner nicht selten von einem Pilz befallen sind - dem Mutterkorn, das toxische Alkaloide enthält und schwere Vergiftungen verursacht -, müssen sie nach dem Entspelzen gereinigt und sortiert werden. Anschliessend werden sie im Ganzen belassen, geschrotet, zu Flocken verarbeitet oder zu Mehl ausgemahlen. R.mehl wird fast ausschliesslich zum Brotbacken verwendet. Da das im Mehl enthaltene Gluten (Klebereiweiss) jedoch nicht so elastisch

ist wie beim Weizenmehl, geht der Teig nicht so gut auf, und das Brot ist fester und kompakter als Weizenbrot, bleibt dafür aber auch länger frisch. Beim R.mehl ist der Anteil an Keimen und Kleie besonders hoch, da Endosperm und Kleie sich beim R.korn nur schwer trennen lassen, sodass viele wichtige Nährstoffe erhalten bleiben. Nur wenig oder gar nicht raffiniertes R.mehl wird für den aromatischen, fast schwarzen Pumpernickel verwendet. R.mehl wird häufig mit Weizenmehl vermischt, um es etwas aufzuhellen. Ab und zu werden R. und Weizen auch gleich zusammen zu Mehl ausgemahlen, und früher war es eine weit verbreitete Praxis, beide Getreidearten im selben Feld auszusäen. ☹️ Ganze R.körner sind sehr nahrhaft und können wie Reis zubereitet werden. Dafür werden die Körner über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht, wobei man $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ l Wasser auf 250 g Getreide rechnet, und am folgenden Tag im Einweichwasser in etwa 40 Minuten weich gekocht. R.flocken werden wie Haferflocken verwendet und gegart als Porridge oder roh im Müsli gegessen. R.mehl wird ungemischt vor allem zur Herstellung des dunklen Pumpernickels verwendet, der einen leicht säuerlichen Geschmack hat. Mit Weizenmehl vermischt dient R.mehl als Grundlage für viele verschiedene dunkle oder hellere Brotsorten. Aus den R.körnern werden ausserdem alkoholische Getränke hergestellt, darunter Whisky, Bier und Wodka. ✖️ R.vollkornmehl enthält reichlich Magnesium, Kalium, Zink, Phosphor, Eisen, Kupfer, Folsäure und Vitamin B6, ausserdem viel Vitamin B1 und B2, Pantothensäure und Nikotinsäure sowie etwas Kalzium. Raffiniertes R.mehl ist reich an Magnesium und Vitamin B1, enthält viel Kalium, Zink und Phosphor sowie etwas Eisen, Vitamin B2 und B6, Kupfer, Folsäure, Pantothensäure und Nikotinsäure. Wie bei allen anderen Getreidearten sind auch beim R. bestimmte Aminosäuren einschliesslich Tryptophan und Methionin nur in geringen Mengen vorhanden. Der Genuss von R. wirkt sich positiv auf Bluthochdruck, Arteriosklerose und Gefässerkrankungen aus. Der giftige Mutterkornpilz, der die R.körner befällt, wird in der Medizin zur Linderung von Migräne und Kopfschmerzen, zur Blutstillung sowie in der Geburtshilfe eingesetzt. ☒ Kleinasien (wurde im Vergleich zu anderen Getreidearten relativ spät, erst um 400 v.Chr. kultiviert); wichtige Anbauländer sind China, Russland, Kanada, Polen, Deutschland, Tschechien, Dänemark, Österreich, Schweden und Spanien. (→Getreide)

Rohessspeck : Gepökelte, geräucherte oder luftgetrocknete Schweinebrust; →Speck

Rohöl : Das aus der →Heisspressung gewonnene, unraffinierte Öl.(→Öle, Speiseöle)

Rohpökelfleisch : Trockengepökeltes Fleisch; →Pökelfleisch

Rohpökellung : Pökelfverfahren; gepökelte, meist geräucherte rohe Fleischstücke. (→Pökeln)

Röhrenkassie : Indischer Goldregen; →Manna

Röhrenlauch : Asiatische →Winterzwiebel

Röhrlinge : Pilzgattung mit verschiedenen Untergattungen wie Dick-R. (*Boletus*), Blassspor-R. (*Gyroporus*), Filz-R. (*Xerocomus*), Raufuss-R. (*Leccinum*), Schmier-R. (*Suillus*). Die fast ausnahmslos bodenbewohnenden R. aus der Familie *Boletaceae* sind fleischig (nicht zäh-elastisch oder holzig) und zentral gestielt (z.B. Steinpilz, Maronen-R.). An ihrer Hutunterseite sitzt die typische Röhrenschicht („Schwamm“) anstelle von Lamellen. Diese lässt sich leicht vom Hutfleisch ablösen, im Unterschied zu vielen Porlingen. Im Längsschnitt ist deutlich zu sehen, dass sie aus feinen, senkrecht nebeneinander stehenden Röhrrchen aufgebaut ist. ☹️ Viele Arten sind essbar und gelten als ausgezeichnete Speisepilze. (→Pilze)

Rohrzucker : (*Saccharose*) Aus Zuckerrohr gewonnener Zucker. (→Haushaltszucker; →Saccharose; →Zuckerrohr; →Zucker)

Rohschinken, Rohschneider : Aus der Hinterkeule des Schweins, mit Salz eingerieben, in der Regel kalt geräuchert oder langsam luftgereift. (→Schinkenerzeugnisse)

Rohschneider, Rohschinken : Aus der Hinterkeule des Schweins, mit Salz eingerieben, in der Regel kalt geräuchert oder langsam luftgereift. (→Schinkenerzeugnisse)

Rohwurst : Aus rohem Fleisch hergestellte →Wurst

Rohzucker : Zwischenprodukt bei der Zuckerraffinierung, das bei jeder beliebigen Reinigungsstufe anfallen kann. Er besteht zu 96 - 99 % aus Saccharose, ist von einer dünnen Schicht Sirup bedeckt und kann noch Unreinheiten enthalten. Aus Zuckerrüben gewonnener R. ist gelblich, während der aus Zuckerrohr gewonnene R. bräunlich gefärbt ist. Der weitaus grösste Teil des R. wird zu weissem Haushaltszucker weiterverarbeitet. Er wird mengenmässig seltener als weisser Zucker und unter verschiedenen Bezeichnungen angeboten, z.B. als „Demerara“-Zucker. R. hat einen etwas würzigeren Geschmack als weisser Zucker, enthält aber tat-

sächlich nicht wesentlich mehr wertvolle Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe) als dieser. (→Haushaltszucker; →Saccharose; →Zucker; →Zuckerrohr; →Zuckerrüben)

Rojak (indon.) : Frucht- und Gemüsesalat mit einer scharf-sauren, leicht fischigen Sauce.

Rollschinken : Kernschinken aus Pape oder Nuss ohne Knochen und mit nur dünner Schwarte, nass gepökelt, gepresst und 5 - 6 Wochen warm geräuchert, schnell gereift, deshalb nur begrenzt haltbar, mit Garn oder Folie umwickelt, kräftiger Rauchgeschmack. (→Schinkenerzeugnisse)

Romanesco : grüne Blumenkohlzuchtung; →Blumenkohl

Romanoff, Romanow (à la -) : Russisches Zarengeschlecht; Garnitur aus Gurken und mit Champignon-, Knollenselleriewürfeln in Meerrettichsauce gefüllten Torteletts aus Herzoginkartoffeln, zu Fleisch; auch Süßspeise mit Erdbeeren (→Coupe Romanoff)

Römersalat : Lattich; →Salat

Römischer Ampfer : Gemüsekraut; →Ampfer

Römischer Salat : Lattich; →Salat

Rosa Pfeffer : Gehört nicht zu den Pfeffergewächsen (*Piperaceae*); →Pfeffer (*Rosa -*)

Rosa Scheidenmuschel : Zur Familie der →Scheidenmuscheln gehörende zweischalige Molluskenart.

Rose : (*Rosa* spp.) Mehrjährige, meist winterharte, laubabwerfende oder halb-immergrüne Gattung von Stauden und Kletterpflanzen aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) mit über 100 sehr formenreichen Arten und zahllosen Gartenformen in allen Farbschattierungen. Die Blätter sind gewöhnlich in 5 oder 7 ovalen Blättchen unterteilt. Chinesische Aufzeichnungen kann man tausende von Jahren zurückverfolgen. Seit Jahrhunderten werden ihre Blütenblätter für kulinarische Zwecke verwendet. Rosenblütenmarmelade galt schon zur Viktorianischen Zeit als Delikatesse. Alle Rosenblütenblätter sind essbar und schmecken ein wenig verschieden. ☺ Die Blütenblätter lassen sich in Butter, Sirup, Gelee, Öl oder Essig konservieren. Man kann sie auch kandieren oder roh essen. (→Rosenblütenblätter; →Rosenblütenöl; →Rosenessenz; →Rosenwasser)

Rosenapfel : (*Dillenia*) Immergrüner, bis 40 m hoher Baum aus der Familie der Rosenapfelgewächse (*Dilleniaceae*) mit ausladender dichter Krone, orangebrauner, glatter, sich schuppig lösender Rinde und Brettwurzeln. Es existieren etwa 60 Arten der Spezies *Dillenia*.

Indischer Rosenapfel : (*Dillenia indica*) Eigenartige, apfelförmige, grüne Früchte von 7 - 15 cm Durchmesser. Nach der Blüte vergrößern sich die Kelchblätter, werden fleischig, am Grund bis über 3 cm dick und überlappen sich wie die Blätter eines Kohlkopfes. Sie umhüllen die 12 untereinander nicht verwachsenen, glasig-grünen, flach-bohnenförmigen Fruchtblätter, die wie Lamellen rund um den Blütenboden angeordnet sind. Das Gewebe der Fruchtblätter löst sich zur Reife schleimig auf, so dass die flachen Samen in den Kammern in einem wässrigen Mus schwimmen. Die zahlreichen Samen sind von hell gelblichbrauner Farbe und messen etwa 7 x 5 mm. Die Frucht riecht angenehm apfelähnlich. ☺ Essbare Teile sind die faserig-fleischigen, saftigen, sauer-aromatischen, etwas bitteren Kelchblätter der Frucht, die als Gemüse gekocht, als würzige Zutat in Currys, Süßspeisen, Chutneys und Saucen gegeben oder zu Gelee verarbeitet werden. Püriert ergeben sie mit Wasser und Zucker ein schmackhaftes Getränk. ☒ S- und SO-Asien; wird dort häufig (auch als Zierpflanze) kultiviert.

Philippinischer Rosenapfel : (*Dillenia philippinensis*) Die rundlichen Früchte sind im reifen Zustand von grüner Farbe, oft fleckig, und messen etwa 6 cm im Durchmesser. Sie entsprechen im Aufbau denen der *Dillenia indica*; ihre weniger dick anschwellenden, am Grund verwachsenen Kelchblätter umschließen die Fruchtanlagen vollständig. Die 12 untereinander nicht verwachsenen Fruchtblätter stehen beim *D. philippinensis* schraubenförmig gedreht, dicht gedrängt und bilden einen kugelförmigen Verband. Aus dem Zentrum der Fruchtblattspirale ragen die langen, bleibenden Griffeläste hervor, die sich sternförmig um die Fruchtblätter legen. ☺ Die gesamte Frucht wird im reifen Zustand roh gegessen oder wie die Kelchblätter des *D. indica* gegart zubereitet und zu Gelee, Marmelade und Getränken verarbeitet. ☒ Philippinen; wird in SO-Asien verbreitet als Obst- und Zierpflanze kultiviert.

Rosenberggarnele : Garnelengattung; →Felsengarnelen

Rosenblütenblätter : In Zucker eingelegt zum Aromatisieren von Speisen; kandiert als Dekoration. Gemahlen werden sie wegen ihres Aromas und ihrer konservierenden Eigenschaften für die Zubereitung von Fleischgerichten verwendet; sie werden in der Sonne getrocknet und anschliessend gemahlen. ✖ Sie haben „kühlende“ Eigenschaften und wirken zudem adstringierend und entzündungshemmend. (→Rose)

Rosenblütenöl : Ätherisches Öl, eine aus frischen Rosenblütenblättern einer bestimmten Rosenart extrahierte Essenz zum Aromatisieren von Süswaren usw. Um ein Kilo Rosenöl zu gewinnen, braucht man 2 - 5 Tonnen Rosenblätter. Im internationalen Handel bezahlt man für ein Kilo R. über 4'000 Franken. (→Rose; →Rosenwasser)

Rosenblütenwasser : →Rosenwasser

Rosenessenz : Ist ausschliesslich für die Kosmetikindustrie bestimmt; für Lebensmittel verwendet man →Rosenblütenöl oder →Rosenwasser.

Rosenkohl : (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*) Kohlpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Die Kohlröschen sehen aus wie kleine Kohlköpfe und wachsen dicht gedrängt in den Achseln senkrecht aufragender Stängelblätter, die bis zu 90 cm hoch werden können. Jeder Stängel trägt 20 - 40 solcher Röschen, die meist bei einem Durchmesser von etwa 2 - 3 cm geerntet werden, wenn sie am zartesten sind. ☹ Nach dem Entfernen der gelben oder losen Blätter brauchen die Röschen nur unter fliessendem Wasser gewaschen werden. Anders als andere Kohlsorten wird R. ausschliesslich gegart verwendet. Er ist eine beliebte Gemüsebeilage. R. wird meist im Ganzen gegart. Sollte nur in wenig Wasser gekocht werden. ✖ R. enthält sehr viel Vitamin C, Folsäure und Kalium sowie etwas Vitamin A, Vitamin B1 und B6, Eisen, Magnesium, Phosphor und Nikotinsäure. Wie andere Kohlsorten soll auch R. vor Krebserkrankungen schützen. (→Gemüse; →Kohl)

Rosenöl : →Rosenblütenöl

Rosenpaprika : Scharfes →Paprikapulver

Rosenwachsapfel : Südostasiatische Beerenfrucht eines Myrtengewächses; →Wachsapfel

Rosenwasser : Eine hoch verdünnte Flüssigkeit aus Rosenblütenöl. Um ein Kilo dieser Essenz zu gewinnen, braucht man 2 - 5 Tonnen Rosenblätter. Ganze vier Tropfen dieses dickflüssigen Öls pro Liter Wasser ergeben dann das aromatische, fein nach Rosen duftende R. ☹ Vorwiegend zur Herstellung von Luxusleckereien, zuckrigem Konfekt; einige Tropfen würzt Reis, Kaffee und süssen Likör. In Indien wird das R. zum Aromatisieren von Süswaren und Getränken, wie Lassi, dem indischen Joghurtgetränk, verwendet und ist ein vielverwendetes Aroma in mogulischen Gerichten. Man besprenkelt auch Biryani und Pilafs damit und weicht Safran darin ein. Schon wenige Tropfen reichen aus, ein ganzes Gericht zu verfeinern. In Indien würzt man auch Fleisch u.a. Gerichte damit. ✖ Gilt als Appetitanreger. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass man R. für kulinarische und nicht für kosmetische Zwecke erhält (Rosenessenz ist für die Kosmetikindustrie bestimmt). ☒ Arabisch-islamischer Raum sowie indischer Subkontinent. (→Rosenblütenöl; →Rose)

Rosine, Sultanine, Korinthe : (*Vitis vinifera*) Getrocknete Weintrauben. Das Verfahren, Weintrauben zu trocknen, reicht bis in uralte Zeiten zurück und sicherte den Menschen früher einen Traubenvorrat auch ausserhalb der Saison. Zur Herstellung werden v.a. die weichschaligen Tafeltrauben verwendet, die besonders süss und zuckerhaltig sind, während Traubensorten, die zur Weinherstellung dienen, für diese Zwecke kaum oder gar nicht geeignet sind. Nach der Ernte werden die Trauben auf grosse Stellagen in der Sonne getrocknet, was je nach Temperatur 2 - 4 Wochen dauert. Während dieser Zeit verändert sich die Farbe der Beeren von grün zu rötlich braun bis fast schwarz, und ihr Wassergehalt reduziert sich von ursprünglich etwa 75 % auf weniger als 16 %. Bei den getrockneten Weinbeeren (Rosinen) unterscheidet man zwischen den kleinen, kernlosen, violett-schwarzen Korinthen der Rebsorte *Vitis minima* und den gelben, kernlosen Sultaninen der Sultanatraube. Sie werden vor dem Trocknen häufig geschwefelt, damit sie ihre Farbe behalten und länger haltbar sind. ☹ Sie sind ein beliebter Snack und werden als Zutat für zahlreiche süsse und pikante Speisen verwendet. Sie schmecken ebenso in Müslis, Kuchen, Brot, Gebäck, Plätzchen und Puddings als auch in pikanten Salaten, Saucen, Füllungen, Frikadellen und Pasteten. Sie werden in Couscous, Tajines und Pilafs verarbeitet oder mit anderen Trockenfrüchten und Nüssen gemischt als Studentenfutter angeboten. Die getrockneten Weintrauben werden vor der Weiterverarbeitung häufig in Wasser, Saft oder Alkohol eingeweicht. In Indien gibt man sie auch an üppige Fleisch-Currys und Biryani, Salate mit Joghurt (Raitas), Chutneys, Obstsalate und viele traditionelle Süswaren wie Kheer. Auch süssen Pickles, süssen oder pikanten Füllungen, gebratenen Snacks wie Bombay-Mischung und Speisen mit Paneer (Quark) verleihen sie ihren Geschmack. Leicht gebraten sind sie nahrhaft und glänzend. In die Kochflüssigkeit gegeben, werden sie prall und knackig. ✖ Wie alle Trockenfrüchte sind auch Weinbeeren sehr nahrhaft und kalorienreich und liefern

schnell Energie. Sie enthalten sehr viel Kalium, viel Eisen, Magnesium und Kupfer sowie etwas Kalzium, Phosphor, Zink und Vitamin C. Schwarze Rosinen gelten als eines der besten Abführmittel und selbst das Wasser, in dem sie gekocht werden, soll noch wirken. Ein weit verbreitetes indisches Tonikum, Drkshasava, soll gegen Schwäche und Antriebslosigkeit helfen. ☒ Rosinen stammen aus Kleinasien; sie wurden dort vor über 2'000 Jahren hergestellt. Der Name Korinth geht auf die griechische Stadt Korinth zurück. (→Trockenobst; →Weintraube)

Rosmarin : (*Rosmarinus officinalis*) Kleiner mehrjähriger Strauch aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*), dessen überaus aromatische Blätter zum Würzen verwendet werden. Die Pflanze erreicht eine Höhe von 60 - 150 cm. Ihre an feine Nadeln erinnernden Blätter sind auf der Oberseite dunkelgrün, unten weisslich. Die winzigen lavendel- bis blauschwarzen, manchmal auch weissen Blüten sitzen quirlförmig angeordnet zwischen den Blättern. Mit ihrem aromatischen Duft ziehen sie viele Bienen an, die aus dem Nektar einen ausgezeichneten Honig herstellen. Im Unterschied zu anderen Kräutern wird R. während und nach der Blütezeit geerntet, da die Blätter dann am würzigsten sind. ☹ R. mit seinem durchdringenden, berauschenden Duft und seinem leicht kampferartigen Aroma sollte immer nur sparsam verwendet werden, da er andere Zutaten leicht überdeckt. In Südfrankreich und Italien, wo er sich besonderer Beliebtheit erfreut, wird er sehr grosszügig in Suppen, Füllungen, Saucen und Marinaden verwendet. Mit R. würzt man auch Nudelgerichte, Eintöpfe, Fisch, Lamm, Geflügel und Wild. Ausserdem werden mit diesem Kraut Wein und Salate aromatisiert. R. gehört auch in die Kräutermischung Herbes de Provence. Darüber hinaus wird er bei der Herstellung von Parfums verwendet und dient als Grundlage für Salben, Seifen und Shampoos. ✖ R. wirkt krampflösend, schweisstreibend, antiseptisch und entwässernd, er beruhigt den Magen und regt den Kreislauf an, verschafft Linderung bei Rheuma und Blähungen, reguliert den Menstruationszyklus und unterstützt die Leberfunktion. Es wird ihm auch nachgesagt, dass er gegen Falten hilft. In hohen Dosen kann R. jedoch Magen- und Darmreizungen verursachen. Für einen Tee kocht man pro Tasse Wasser 1 TL getrocknete Blätter 2 - 3 Minuten und lässt sie 10 Minuten ziehen. ☒ Mittelmeerraum; wird heute in allen gemässigten und warmen Gebieten in Küstennähe angebaut.

Rossie : Zehnmünder Tintenfisch; →Sepiaartige

Rösten : Geröstet wird bei Temperaturen von etwa 100 °C bis 300 °C mit Fettstoff oder nur mit trockener Hitze.

Röstgemüse, mirepoix : In Würfel geschnittenes Gemüse (1 - 2 grosse Würfel oder Scheiben von angeschmorten Karotten (1/3) und Zwiebeln (2/3), auch Selleriestängeln), die je nach Verwendung unterschiedlich zusammengesetzt sein können. Nach Belieben können auch Lauch und Knoblauch nach dem Anbraten beigefügt werden. Es eignen sich auch Abschnitte von sauber gewaschenem Gemüse. Nach Belieben mit Schinken-, Speckwürfeln und aromatischen Zutaten (Gewürznelken, Lorbeer, Rosmarin, Thymian usw.) als würzende Beigabe zu Suppen, Saucen, Schmorbraten, Ragouts, Fisch usw.

Rotalgen : Zur Familie der R. (*Rhodophyceae*) gehören u.a. →Agar-Agar, →Carrageen, →Dulse und →Nori

Rotauge : Süsswasserfisch; →Plötze

Rotbrasse : (*Pagellus erythrinus*) Mitglied der grossen Familie der Meerbrassen (*Sparidae*). Der ovale Körper mit einer etwas spitzen Schnauze ist rötlich gefärbt, ohne Flecken. Besonderes Kennzeichen sind die schwarzen Maul- und Kiemenhöhlen. Das Fleisch ist sehr gut und daher auch beliebt. ☹ Wird frisch und gefroren angeboten und eignet sich hervorragend für Suppen und zum Schmoren. (→Fische; →Meeresfische)

Rotdorn : Kulturform des →Weissdorn mit gefüllten roten Blüten. Die roten Früchte werden als Mehlbeeren bezeichnet und sind essbar.

Rote Banane : (*Musa acuminata* var. *M. balbisiana* var. *M. nana* var. *M. sapienta*) Varietät der Obstbanane aus der Familie der Bananengewächse (*Musaceae*); vollschlanke und gekrümmte, grünlich bis dunkel rostrote, 12 - 15 cm lange B. Das Fruchtfleisch ist lachsfarben bis zartrot. Es gibt auch rote Gemüse-B., die man nur zum Kochen und Backen verwenden kann. ☹ Wie Obst-B., schmeckt heiss am besten. ☒ Brasilien; wird in trop. Ländern kultiviert. (→Banane; →Obstbanane)

Rote Bete (norddt.) : →Rote Rübe

Rote Bohne : →Adzukibohne

Rote Currypaste : Thailändische →Currypaste (Rote -)

Rote Endivie : Garten- und Gemüsepflanze; →Radicchio

Rote Guave : Tropische Baumfrucht; →Guave

Rötel (schwdt.) : Seesaibling; zu den Lachsfischen gehörende Unterart des →Wandersaibling.

Rote Passionsfrucht : Purpur-Granadilla; →Passionsfrucht (Rote -)

Roter Knurrhahn : Speisefisch aus der Familie der →Knurrhähne

Roter Reis : Ungeschliffener Mittelkornreis mit roter oder schwarzer äusserer Schale; →Reis

Roter Thunfisch, Grosser Thunfisch : →Thunfische

Rote Rübe : (*Beta vulgaris*) In Norddeutschland als „Rote Bete“ und in der Schweiz als „Rande“ bekannt. In zahlreichen Sorten angebaute Varietät der Gemeinen Runkelrübe aus der Familie der Gänsefussgewächse (*Chenopodiaceae*). Sie verdankt ihre charakteristische Farbe dem wasserlöslichen Betacyan, einem Farbstoff aus der Gruppe der Anthocyane. Schon der kleinste Druck genügt, damit die R. beim Garen „ausbluten“, d.h. dass ihr dunkelroter Saft an die Kochflüssigkeit abgegeben wird. ☹ Kann roh (als Saft und als Salat), gekocht, als Konserve oder in Essig eingelegt verwendet werden. Gekocht kann man sie kalt oder warm verzehren. Speziell auch für Suppen (Borschtsch). ✖ Reich an Kalium und Vitamin A und enthalten viel Vitamin C, Magnesium und Vitamin B2 sowie Eisen, Kupfer, Kalzium, Vitamin B6, Folsäure, Zink und Nikotinsäure. Die Blätter sind ebenfalls reich an Kalium und enthalten viel Folsäure und Magnesium sowie Vitamin C und Eisen. Sie wirken appetitanregend und sind leicht verdaulich. Sie werden ausserdem bei Kopfschmerzen, Erkältungen und Anämie eingesetzt. Durch den Genuss von R. können sich Urin und Stuhl verfärben. ☒ N-Afrika.

Rotfleischige Archenmuschel : Zweischalige Molluskengattung mit blutrotem Fleisch; →Archenmuscheln

Rotfussröhrling : (*Xerocomus chrysenteron*) Speisepilz der Gattung Filzröhrlinge (*Xerocomus*) und der Familie *Boletaceae* mit 3 - 7 cm breitem Hut mit sehr unterschiedlichen Brauntönungen, oft oliv, gelb oder rötlich untermischt, an Frassstellen oder Rissen rosarot werdend. Huthaut feinsamtig, oft felderig aufbrechend; Röhren trüb gelblich, beim Reifen zunehmend olivlich, auf Druck blauend; Stiel gänzlich oder nur im unteren Teil mehr oder weniger stark rötlich überzogen, an der Spitze gelb, Oberfläche feinflockig bis längsfaserig; Fleisch blass gelblich, im Schnitt schwach blauend, bald weichlich werdend und am Standort schnell verschimmelnd; im Geschmack säuerlich. Er kann mit der Ziegenlippe, dem falschen Rotfussröhrling oder dem blutroten Röhrling verwechselt werden. ☹ Der säuerliche Geschmack sagt nicht jedermann zu. (→Pilze)

Rotfussröhrling (Falscher -) : (*Xerocomus porosporus*) Speisepilz der Gattung Filzröhrlinge (*Xerocomus*) und der Familie *Boletaceae* mit 2 - 6 cm breitem Hut mit beigebräunlicher Farbe, meist ohne deutliche Rotanteile, Huthaut in den Rissen farblos, Frassstellen nicht rötlich; Röhren schmutzig gelblich bis gelbgrünlich, auf Druck blauend; Stiel gelblich, dann zunehmend baun, Mitte oder oberer Teil mit wenig auffällender rötlicher Zone oder gänzlich ohne Rot; Fleisch schmutzig gelblich, jung im Mittelbereich rötlich, im Schnitt blauend, bald weichlich werdend; Geschmack neutral, nicht säuerlich. ☹ Wegen des neutralen Geschmackes beliebter Speisepilz. (→Pilze)

Rothalsgans : (*Branta ruficollis*) Gänsevogel der Gattung Meergänse (*Branta*) und der Familie *Anatidae* mit schwarzem Schnabel. (→Gans; →Gänsevögel)

Rothirsch : Haarwild; Schalenwildfamilie der Edelhirsche (→Hirsche)

Roti (ind.) : Indisches Brot aus ungesäuertem Teig aus Weizenvollkornmehl oder aus verschiedenen Hirsesorten gebacken. Es sind tellergrosse luftige Brotfladen, von denen man sich einfach Stücke abreisst. Beim Frühstück oder Mittagessen tunkt man sie in eine einfache Currysauce, abends isst man sie hingegen zu Hähnchen-, Fisch- oder Lammcurrys, die manchmal auch auf dem Brot angerichtet werden.

Rôti (frz.) : Im Ofen, in offener Pfanne gebraten; Braten ohne nähere Bezeichnung, auch Roastbeef vom Rind.

Rôtisserie (frz.) : Grillrestaurant

Rôtisseur (frz.) : Bratenkoch, Fleischbrater

Rôtissoire (frz.) : Bräter, Bratgeschirr.

Rotkappe : (*Leccinum versipelle* syn. *L. testaceoscabrum*, *Leccinum rufum* syn. *L. aurantiacum*, *Leccinum quercinum*) Die Gattung *Leccinum* sind Raufussröhrlinge aus der Familie *Boletaceae*. Es sind meist grosse, schmackhafte und festfleischige Speisepilze, Typisch für die R. ist, dass ihr Fleisch an den Schnittstellen dunkel wird, was aber keinen Einfluss auf die Geniessbarkeit der Pilze hat. Weitere typische Merkmale sind der rote oder rötliche Hut und der schwarze oder braune Flaum am Fuss. Die Oberfläche des Hutes ist an den Rändern teilweise nach innen, zu den Poren gebogen. Die Poren sind dünn und wachsen kaum. R. sind in allen Waldtypen anzutreffen. Die meisten nordischen Baumarten stehen mit einer R. in Symbiose. Man unterscheidet die Heide-Rotkappe (*Leccinum versipelle*) mit gelborangem bis ziegelrötlichem, auch gelb- bis orangebräunlichem 5-15(20) cm breitem Hut und die Espen-Rotkappe (*Leccinum rufum*) mit meist leuchtend orangerotem bis orangebraunem 6-18 cm breitem Hut sowie die Eichen-Rotkappe (*Leccinum quercinum*) mit orange- bis ziegelbraunem oder selbst kastanienbraunem 6-15 cm breitem Hut. ☹ R. sollen nicht gewaschen, sondern nur geputzt werden. Dabei wird die Kappe mit einem feuchten Tuch abgewischt und das untere erdige Ende des Fusses wird abgeschnitten. Junge Exemplare eignen sich sehr gut zum Braten oder Schmoren, ältere Exemplare sollte man meiden. Die Pilze können sich bei der Zubereitung schwarz färben, was den Geschmack aber nicht beeinträchtigt. Man kann die Pilze einfrieren oder in Scheiben trocknen. ✖ R. muss man sorgfältig abkochen. Unbehandelt können sie Bauchschmerzen verursachen.

Rotklee : Wiesenkraut mit meist roten, winzigen essbaren Blüten; →Klee

Rotkohl, Rotkraut : (*Brassica oleracea*) Kopfkohlart aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) mit blauviolett-blauen Blättern. Der Kopf sollte möglichst schwer, unbeschädigt und fest geschlossen sein. ☹ Färbt sich tief purpurrot, wenn man ihn mit etwas Öl andünstet und ihm angedämpft Essig, Wein oder Zitronensaft zufügt; kräftig würziger Geschmack. Eignet sich für viele Zubereitungsarten. ☒ Kleinasien (→Kohl)

Rotschwanz Papageifisch : Tropischer Speisefisch aus der Familie der →Papageifische

Rotwild : Schalenwildfamilie der Edelhirsche; →Hirsche

Rotzunge, Echte Rotzunge, Limande : (*Microstomus kitt*) Plattfisch aus der Familie der Schollen (*Pleuronectidae*) mit breit-ovalem, fleischigem Körper. Er hat nur einen kleinen Kopf mit kleiner Mundöffnung. Die Haut ist schleimig. Färbung oben rot bis gelbbraun, mit brauner oder dunkelorange-farbener Marmorierung, Blindseite weiss. Er wird bis zu 70 cm lang. ☹ Wird von den Gourmets der Seezunge oft vorgezogen. Ihr weisses, mageres Fleisch ist zwar etwas weicher, dafür aber sind die Filets dicker. Der ideale Bratfisch, ob mit oder ohne Haut, aber auch zum Pochieren geeignet. ☒ Nordsee bis Weissmeer (→Schollen; →Fische; →Meeresfische; →Plattfische)

Rotzunge (Pazifische -) : (*Microstomus pacificus*) Schlanker Plattfisch aus der Familie der Schollen (*Pleuronectidae*) mit schleimiger Haut. Auf der Oberseite braun gefärbt, die Blindseite hellgrau, manchmal mit rötlichen Tupfen. ☹ Der begehrte Speisefisch ist fast nur als Filet im Handel. ☒ Nordpazifik (→Schollen; →Fische; →Meeresfische; →Plattfische)

Ròu (chin.) : Fleisch

Roulade (frz.) : Allgemein Fleisch-, Fisch- oder Kohlblattrolle mit beliebiger Füllung. Die gefüllte Rolle wird mit Küchengarn oder Spiesschen zusammengehalten und danach angebraten und/oder im gedeckten Topf oder Backofen geschmort.

Rou Mantou (chin.) : Mit Fleisch gefülltes Dampfbrot, eine Spezialität der östlichen Provinzen Zhejiang und Jiangsu sowie in der Stadt Shanghai. ☒ China (→Baozi; →Mantou)

Round steak (engl.) : →Steak

Roux (frz.) : →Mehlschwitze

Royale (frz.) : Königliche Art; Eierstich. Im Wasserbad gekochte verquirlte, mit Salz, Pfeffer, auch Muskatnuss, gehackten Kräutern, Tomatenmark usw. gewürzte Eier, in Scheiben, Streifen oder Würfeln, als Suppeneinlage.

Rübchen : Kleinste, feinste Speiserübe, elfenbeinern bis weiss und süsslich erdig. (→Möhre)

Rübe : Fleischig verdicktes Speicherorgan bei zweikeimblättrigen Pflanzen der nachfolgenden Gattungen: *Beta* aus der Familie der Gänsefussgewächse (*Chenopodiaceae*), wie →Rote Rübe, →Runkelrübe und →Zuckerrübe; *Brassica* aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*), wie →Kohlrübe und →Weisse Rübe; *Daucus* aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*), wie →Möhre. ☹ R. werden als Viehfutter, Zuckerrohstoff (*Saccharose*) und Nahrungsmittel verwendet.

Rübenkraut : Zuckersirup; →Rübensirup

Rübensaft : Zuckersirup; →Rübensirup

Rübensirup : Ein Zuckersirup, auch Rübenkraut, Rübensaft oder Zuckerkraut genannt. Er darf nicht mit Melasse verwechselt werden, denn es handelt sich dabei nicht um ein Abfallprodukt. Zur Herstellung von R. werden die Zuckerrüben gereinigt, geschnitzelt und gekocht. Beim Kochprozess erhält das Produkt seine typische Färbung. Der entstandene Brei wird gepresst und der abfliessende Saft gereinigt und eingedampft. Durchschnittlich enthält R. 62 % Zucker. Sein Mineralstoffgehalt ist relativ hoch, wobei besonders der Eisengehalt hervorzuheben ist. R. ist ein beliebter Brotaufstrich und eignet sich darüber hinaus auch sehr gut zum Backen.

Rübenzucker : (*Saccharose*) Aus Zuckerrübe gewonnener Zucker. (→Haushaltszucker; →Saccharose; →Zuckerrübe; →Zucker)

Rübkohl (schwdt.) : →Kohlrabi

Rübli : eingedeutscht für →Rüebli

Rüblinge : (*Collybia*) Lamellenpilzgattung aus der Familie *Tricholomataceae* mit mittelgrossem Hut, z.T. hygrophan. Die Lamellen sind weiss bis bräunlich. Die Stiele sind längsriefig, kahl oder flockig, jedoch zäh und darum unverwendbar. Einige Arten sind gute Mischpilze.

Rucola (ital.) : Gemüsepflanze; →Rauke

Rüebli (schwdt.) : Karotte; Name der gelb-roten →Möhre

Rujak-salad (engl.) : Salat von Sojabohnensprossen, Wasserkastanien, Tofu, Ingwerwurzel und Ananas an einer süss-sauren Erdnußsauce mit Chilischoten, Tamarinenmark, Palmzucker, Limettensaft und Garnelenpaste. Chinesische Strassenköche entwickelten aus dem einfachen Gericht der Insel Java einen modernen „Quick-Lunch“; heute ist R. Bestandteil der „Nonya“-Küche geworden. ☒ Singapore

Rumpsteak (engl.) : →Steak

Ru Muong (viet.) : →Wasserwinde

Rundkornreis : Meist mit hohem Stärkegehalt erhältlicher Klebreis; →Reis

Rundkrabben : (*Atelecyclidae*) Zu den Kurzschwanzkrebse (*Brachyura*) zählende Familie der Echten Krabben. Ihr fast kreisrunder Panzer, der bis 20 cm Durchmesser erreichen kann, gibt dieser Krabbenfamilie ihren Namen. R. leben in allen Meeren. Für die Ernährung und den Handel spielen nur die essbaren Gattungen *Telmessus* und *Erimacrus isenbecki* eine wichtige Rolle. Diese beiden Krabbenarten werden seit alters her nur in Japan gefangen und sind dort auf den Fischmärkten zu haben. ☹ Das Fleisch wird auch international als Crabmeat oder Krebsfleisch vermarktet, wobei die Konserven meist aus Russland oder aus den USA stammen. ☒ Japanische Gewässer. (→Krabben <Echte - >; →Krustentiere; →Panzerkrebse; →Zehnfüsser)

Rundmundschnecken : (*Turbinidae*) Zur Gruppe der Schnecken (*Gastropoda*) - und zur Untergruppe der Meeresschnecken (*Prosobranchia*) gehörende Familie von Weichtieren (*Mollusca*). Mit einigen hundert Arten ist diese grosse Schneckenfamilie auf der ganzen Welt zu finden. Ihre Gehäuse ähneln denen der Strand-

schnecken, sind aber dickwandiger. Die meisten Arten haben starke Kalkdeckel, mit denen sie das Gehäuse verschliessen können. (→Schnecken; →Weichtiere)

Gehörnte Turbanschnecke : (*Turbo cornutus*) Das goldbraune, etwas unansehnliche und ungleichmässig geformte, spitz zulaufende Gehäuse von 7 - 10 cm Durchmesser ist oft mit zwei Reihen Stachelhöckern besetzt. In ruhigen Gewässern fehlen gewöhnlich die Stacheln. Die sehr beliebte, doch stark abgefischte Art lebt in 4 - 10 m Tiefe. ☹ In der japanischen Küche hat sie erhebliche Bedeutung. ☒ Vor Korea und der japanischen Küste zwischen S-Hokkaido und Kiushu.

Grüner Ölkrug : (*Turbo marmoratus*) Das grosse, dickwandige, spitz zulaufende Gehäuse hat einen Durchmesser von 15 - 28 cm. Die grüne Oberfläche wird von braun-weissen oder bräunlichen, ringförmigen Streifen durchbrochen. Die weite Öffnung schimmert rosa-perlmutter. Man findet sie in 15 - 40 m Tiefe. Aus den Gehäusen werden Knöpfe und Schmuckgegenstände gefertigt. ☒ Vom Roten Meer bis zur Südsee.

Rundpflaume : Rundliche eiergrosse Pflaumengattung; →Pflaume

Runkelrübe, Futterrübe, Dickrübe : (*Beta vulgaris* spp. *rapacea* var. *crassa*) Gattung aus der Familie der Gänsefussgewächse (*Chenopodiaceae*) mit fleischig verdickter Hauptwurzel, verdicktem unterstem Sprossabschnitt und langstieligen, grossen Rosettenblättern; Futterpflanze. Andere Varietäten sind →Rote R., →Zucker-R.

Russe (à la -) (frz.) : Zubereitungsart; →Russische Art

Russian dressing (engl.) : Russische Salatsauce aus leichter Mayonnaise mit feingehackten roten und grünen Paprikaschoten, Petersilie, Roten Rüben und Schnittlauch, mit Chilisauce und Paprika gewürzt, evtl. mit Kaviar garniert.

Russische Art : Krustentiere und/oder Fisch in Gelee oder Mayonnaise; Mayonnaise mit Kaviar; Krustentiere und/oder gewürztes Hackfleisch mit gefüllten Gemüsepaprika, Gurken, Gürkchen, Heringen, Rinderfiletfleisch usw. (→Bitok; →Kascha; →Pirogge)

Russische Eier : Hartgekochte, halbierte Eier mit Remouladensauce und einem Häufchen Kaviar, meist auf russischem Salat serviert; raffiniertere Version: mit Farce aus schaumig gerührtem Eigelb, Butter und Sauerrahm gefüllte hartgekochte Eiweisshälften, nach Geschmack mit Anchovis, Garnelen, schwarzem oder rotem Kaviar, Lachs, Trüffeln usw. garniert.

Russische (Hefeteig-)Pastete : →Rastegaj; →Watruski

Russischer Salat : Feinkostsalat aus gekochtem oder gebratenem Fleisch mit verschiedenen Beilagen, im allgemeinen Würfeln von hartgekochten Eiern, Kartoffeln, Gurken, Schnittwurst, mit Paprika, Pfeffer oder Curry kräftig gewürzt, mit Mayonnaise gebunden, je nach Geschmack mit gewürfelten Grünen Bohnen, Möhren, Weissen Rüben, Champignons, Pökeltzunge, Schinken, Sardellenfilets, Kapern, auch Hummer, Kaviar zu ergänzen oder zu ersetzen.

Russischer Stör : Wanderfisch; →Ossietra

Russische Sauce : Weisse Grundsauce (*velouté*) mit Sauerrahm, mit geriebenem Meerrettich, Kräutern und Kräuteressig gewürzt.

Russnase : Süsswasserfisch aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische; →Zährte

Rutin : Zu lat. *ruta* „Raute“, nach dem häufigen Vorkommen in Rautengewächsen. Wasserlösliches Vitamin P, Antipermeabilitätsfaktor; in vielen Pflanzenarten, häufig als Begleiter von Ascorbinsäure vorkommende Substanz. (→Vitamine)

Rutte : Süsswasserdorsch; →Quappe

Ryba (russ.) : Fisch

Rye (engl.) : Roggen

S

Saag (ind.) : Sammelbegriff für Blattgemüse, z.B. Blattspinat oder Senfblätter.

Saatweizen : Weichweizenart; →Weizen

Sabat Moong (ind.) : Grüne, ganze Mung(o)bohnen; →Mungbohne

Sabat Urad (ind.) : →Bohnen, fermentierte; →Bohnen in Salzlake

Sabayon (frz.) : Weinschaumsauce; aus Eigelb, Zucker, auch Gewürzen (Vanille, Zimt) und im Wasserbad hineingerührtem Wein (trocken oder süß, Champagner, Marsala, Portwein, Spirituosen usw.). Auch Weinschaumsauce mit Champagner oder Wein zu Fisch und Krustentieren.

Sabji Korma (ind.) : Gemischtes Gemüse

Sablefish (engl.) : Pazifischer Speisefisch; →Kohlenfisch

Sabudana (ind.) : →Sago

Sabudana Kheer (ind.) : Indischer Sago-Pudding

Saccharide (grch.) : →Kohlenhydrate

Saccharin (grch.) : Lebensmittelzusatzstoff E 954. Farblose, sehr süß schmeckende kristalline Substanz mit schwach bitterem Nachgeschmack. Brennwertfreier, synthetisch hergestellter Süsstoff, besitzt etwa die 550fache Süßkraft von →Saccharose (Zucker), jedoch keinen kalor. Wert. S. ist nicht hitzebeständig und kann daher nicht zum Backen oder Kochen verwendet werden. Wegen der besseren Löslichkeit wird S. meist als Natriumsalz verwendet. S. ist leicht in heissem Wasser, jedoch schwer in kaltem Wasser löslich. Wird zu viel davon verwendet, entsteht leicht ein bitterer Nachgeschmack. Aus diesem Grunde wird S. meist mit Cyclamat vermischt angeboten. ✕ S. wird vom menschlichen Organismus nicht verwertet und daher unverändert ausgeschieden. Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird empfohlen, täglich nicht mehr als 2,5 mg S. pro Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen. S. stand in den USA unter Krebsverdacht (wurde jedoch nicht bestätigt). ☒ 1879 entdeckte der deutsche Forscher Constantin Fahlberg diesen ersten kalorienfreien Süsstoff. (→Süsstoffe; →Süßungsmittel)

Saccharomyces (grch.) : Gattung der Schlauchpilze, deren Arten zu den wichtigsten Hefen gehören. (→Hefe)

Saccharose (grch.) : Brennwerthaltiges, in der Natur vorkommendes Süßungsmittel aus Rohr- und Rübenzucker. S. ist ein Disaccharid, das aus je einem Molekül Glucose und Fructose aufgebaut und in allen Pflanzen zu finden ist, die mit Hilfe von Photosynthese organische Verbindungen herstellen. S. ist besonders reichlich in Zuckerrohr, Zuckerrübe und Ahornsirup vorhanden. Unser weißer Haushaltszucker ist kristallisierte Saccharose. (→Haushaltszucker; →Süßungsmittel; →Zucker; →Zuckerrohr; →Zuckerrübe)

Sachalin-Stör : (*Acipenser mikadoi*) Eine fernöstliche Störart aus der Familie der Echten Störe (*Acipensidae*). ☒ Russland, Japan (→Fische; →Störe <Echte - >; →Anadrome Wanderfische)

Sackbrasse : (*Sparus pagrus*) Ein Küstenfisch aus der Familie der Meerbrassen (*Sparidae*). Äussere Kennzeichen sind der ovale Körper mit steilem Kopfprofil, kleines Maul mit dicken Lippen. Lange, ungeteilte Rückenflosse. Färbung silbrig-grau, mit rosa schimmernden Schuppen und Flossen. An den Flossen befinden sich harte Dornen. Länge bis 75 cm. Mit ihrem feinen Fleisch sind sie relativ selten auf dem Markt. ☹ Sie schmecken am besten aus der Pfanne oder vom Grill. Natürlich auch in Eintöpfen und Schmorgerichten.

Safflor : (*Carthamus tinctorius*) Gattung aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*). Bis 80 cm hohe steife Krautpflanze mit am Rand stacheligen Blättern und gelben bis orangeroten Röhrenblüten. Einst als Bastard-Safran bekannt. Skrupellose Händler versuchen oft, ihn als Safran zu verkaufen; der Preis ist ein Bruchteil dessen von Safran. ☹ S. gibt dem Essen Farbe, aber keinen Geschmack. Die Blüten wurden früher zur Farbstoffgewinnung genutzt. Aus den Samen wird S.-Öl (Färberdistelöl) gewonnen. ☒ China, Indien, Mittlerer Osten, Mexiko.

Safloröl : Färberdistelöl; →Distelöl. (→Öle)

Safran : (*Crocus sativus*) Zwiebelgewächs aus der Familie der Schwertliliengewächse (*Iridaceae*), dessen Blütennarben und -Blätter seit Jahrtausenden als Würz- und Färbemittel verwendet werden. Es gibt verschiedene S.arten, von denen der *Sativus* am teuersten gehandelt wird. Die S.krokusse werden bis zu 15 cm gross. Ihre violetten und mit roten Adern versehenen Blüten tragen an den Blütenstempeln jeweils drei orangebraune Blütennarben, die von Hand gepflückt und anschliessend getrocknet werden. Sie haben ein intensives Aroma und schmecken bitter und scharf. Da etwa 10'000 Blüten benötigt werden, um 500 g S.fäden zu ernten, ist er das teuerste Gewürz der Welt. Aus diesem Grund wird der S. oft mit den Blütenblättern von Arnika, oder Ringelblume gemischt und dann fälschlicherweise als „rein“ verkauft, oder man streckt das gemahlene S.pulver mit Gelbwurz; auch erhöht man sein Gewicht oft durch die Zugabe von Wasser oder Öl. S.fäden werden sowohl im Ganzen als auch in Pulverform angeboten. Da Letzteres häufig manipuliert ist, empfiehlt es sich, nur S.fäden zu kaufen. Qualitativ hochwertiger S. ist orangefarben und hat ein warmes, würziges Aroma. Älterer Safran riecht häufig leicht schimmelig. ☹ Um eine gleichmässige Färbung zu erzielen, sollte man S.fäden etwa 15 Minuten in heisser Flüssigkeit einweichen - am besten in der Flüssigkeit, die für die Zubereitung des Gerichts verwendet wird -, bevor man ihn dem Gericht zufügt. S. kann sparsam verwendet werden. Eine kleine, am Anfang des Kochprozesses zugegebene Prise reicht aus, um ein ganzes Gericht zu würzen und ihm eine goldene Farbe zu verleihen. Damit sein Aroma erhalten bleibt, sollte man ihn jedoch nicht anbraten. S. gehört zu den Grundgewürzen der arabischen und indischen Küche. Man verwendet ihn zum Würzen und Färben von Suppen, Eintöpfen, Reisgerichten, Currys, Couscous, Pasteten, Likören und Käse. Unerlässlich ist er für die Bouillabaisse, die Paella und das Risotto alla milanese. Mit S. würzt und färbt man ausserdem Geflügel- und Fischgerichte sowie Meeresfrüchte. ✖ S. wirkt appetitanregend, krampflösend, verdauungsfördernd, magenstärkend, nervenberuhigend und kreislaufanregend; er hilft bei Blähungen und regt den Menstruationszyklus an. S. enthält einen Bitterstoff namens Picrocrocin sowie ein aromatisches ätherisches Öl. Zudem enthält S. einen hohen Gehalt an Vitamin B2 und Riboflavin. ☒ Zentral- und Kleinasien; wird heute v.a. in Griechenland, Italien, den USA und in S-Amerika angebaut.

Saftschinken : Rundgeschnittener, mild gepökelter, goldgelb geräucherter Schinken ohne Knochen und Lake in Dosen. (→Schinkenerzeugnisse)

Sägebarsche : (*Serranidae*) Fischfamilie aus der der Ordnung der Barschartigen Fische (*Perciformes*), die im Küstenbereich gemässiger und tropischer Meere leben. Es sind Raubfische, viele Arten können im Alter das Geschlecht wechseln, andere sind Zwitter. Ihr Körper ist mit Kammschuppen bedeckt; Dornen an den Kiemendeckeln. S. sind alle von mittlerer Qualität. Die wichtigsten Vertreter aus dieser Familie sind: Sägebarsch (*Serranus cabrilla*); Brauner Sägebarsch (*Serranus hepatus*); Schriftbarsch (*Serranus scriba*); →Wolfsbarsch, Seebarsch (*Dicentrarchus labrax*); →Gefleckter Seebarsch (*Dicentrarchus punctatus*); →Gestreifter Seebarsch (*Morone saxatilis*); Atlantischer Wrackbarsch (*Polyprion americanus*); →Neuseeländischer Wrackbarsch (*Polyprion oxygeneios*)

Sägebauch, „Kaiserbarsch“ : (*Hoplostethus atlanticus*) Zur Ordnung der Schleimkopffartigen Fische (*Beryciformes*) gehörender Speisefisch aus der Familie der Sägebäuche (*Trachichthyidae*). Das besondere Kennzeichen sind 6 Stacheln vor der Rückenflosse. Färbung orange bis rötlich, durchschnittliche Länge etwa 30 - 40 cm (1,5 kg Gewicht). Lebt in Tiefen bis zu 1'100 m. Er gehört zu den wichtigsten Exportfischen Neuseelands. ☹ Sein perlweisses Fleisch ist sehr delikat. Beim Enthäuten ist allerdings darauf zu achten, dass die darunterliegende dicke Fettschicht mit entfernt wird. (→Fische; →Meeresfische)

Sägebäuche : (*Trachichthyidae*) Die Mitglieder dieser Fischfamilie haben eine barschähnliche Körperform, hochrückig und seitlich nur mässig abgeflacht. Meist Tiefenfische, die die wärmeren Teile aller Meere bevorzugen. (→Fische; →Meeresfische; →Sägebauch)

Sago : (*Cycas circinalis* syn. *Metroxylon sagu*) Wird aus dem zähen Saft einer grossen tropischen, breit gefiederten Palmenart aus der Familie der Palmengewächse (*Arecaceae*) gewonnen. Der Baum gedeiht im heissen, trockenen Klima. Wie bei Kautschukbäumen werden Kerben in den Stamm der →Sagopalme geschnitten und der austretende Saft gesammelt. Die extrahierte Stärke wird zu feinem →Sagomehl, das angefeuchtete Mehl zu →Sagoperlen verarbeitet. ☒ Asien

Sago delight (engl.) : Englischer Name eines malaiischen Gerichts; mit den Erzeugnissen aus der Sago-palme hat es allerdings gar nichts zu tun. Es sind die in Öl gebratenen Sago-Würmer, zubereitet mit Ingwer und Schalotten und nichts weiter als einer Prise Salz. Die auch nach dem Garen noch harten Köpfe dieser Würmer sollte man hingegen nicht mitessen. ☒ Malaysia

Sagokugeln : →Sagoperlen

Sagomehl : Die aus der Sagopalme extrahierte Stärke; wird zu feinem Mehl verarbeitet.

Sagopalme : (*Cycas revoluta*) Tropische, breit gefiederte Palmenart aus der Familie der Palmengewächse (*Arecaceae*). Wächst in Küstensümpfen wild, wird aber auch kultiviert. Als tropische Pflanze ist sie auf eine gleichmässig hohe Temperatur, eine hohe Luftfeuchtigkeit und auf einen freien, sonnigen Standort angewiesen. Die Stärke, die die Sagopalme zur Nutzpflanze macht, speichert der Baum im Stamm. Kurz bevor die Palme zu blühen beginnt, was sie nur einmal am Ende ihres 15 Jahre währenden Zyklus tut, schwillt der Stamm an. Entweder werden, wie bei Kautschukbäumen, Kerben in den Stamm geschnitten, um den austretenden Saft zu sammeln oder der Baum wird gefällt und der Stamm entweder an einen weiterverarbeitenden Betrieb verkauft, oder die meist einheimischen Besitzer behalten ihn und verarbeiten die Stärke selbst. Dazu spaltet man den Stamm auf und entnimmt das stärkehaltige Mark, das bis zu 80 cm dick sein kann. ☒ Malaisischer Archipel. (→Sago; →Sagomehl; →Sagoperlen)

Sagoperlen : Körniges (perlartiges) Stärkeerzeugnis aus dem Mark verschiedener S.palmen. Dazu presst man Rohsago durch Siebe bestimmter Maschenweite, die ihn zu kleinen, weichen Tropfen formen. Diese werden getrocknet, bis sie hart sind. Je nach Lochgrösse der Siebe entstehen verschiedene Sagogrößen. Ähnliches Verfahren auch aus →Tapioka, dem Mehl der →Maniokknolle. S. sehen aus wie kleine, weisse, harte Perlen. Beim Einweichen in Wasser werden sie weich, wenn sie dann noch mehr Flüssigkeit aufnehmen, breiig. Beim Kochen werden sie durchsichtig, beim Erkalten verdickend. Der Geschmack ist mild, aber cremig. Gekocht haben S. die Struktur von Kaviar – schwammig und etwas glitschig. S. werden in Südostasien auch für Desserts verwendet. ☉ Die S.körner werden zu einer sehr klebrigen Paste zermahlen, die wenig Eigengeschmack hat. S. muss man waschen und einweichen. Wenn er weich ist und zwischen den Fingern zerdrückt werden kann, wird er zu pikanten oder süssen Gerichten verarbeitet. Mit gewürztem Kartoffelpüree zu einem Teig verknetet, gibt er Vadas oder kleinen Pastetchen Struktur und Geschmack. Er kommt auch in Poppadoms, die fritiert werden. Sago-Poppadoms sehen wie Blätter mit Blasen aus und sind zur Dekoration manchmal rosa oder grün gefärbt. Wird als Einlage in Brühen, Suppen verwendet oder zum Binden von Puddings, Süßspeisen u.ä.; lässt sich trocken bei etwa 15 °C aufbewahren. ✕ Die indische Medizin glaubt, dass Sago und Reis das Körpersystem kühlen. Patienten, die über zu viel Galle aufgrund von Körperhitze klagen, gibt man einen dünnen Sagoschleim. ☒ Asien (→Sagopalme; →Sagoperlen)

Sahne : →Rahm

Sai (thai.) : →Innereien

Saibling : (*Salvelinus*) Edler, forellenartiger Lachsfisch aus kaltem Süßwasser (der feinste aller feinen Süßwasserfische), wird auch gezüchtet, zartrosa gefärbtes feines, festes, nussiges Fleisch, fettarm und überaus schmackhaft. ☉ Lässt sich braten, dünsten oder pochieren. (→Bachsaibling; →Wandersaibling)

Saignant (frz.) : Garzustand von Rind- und Lammfleisch; im Innern noch blutig.

Saint-Pierre (frz.) : →Petersfisch

Sai-Nun (chin.) : Mongolischer →Feuertopf

Saisir (frz.) : Garvorgang in der Küche; durch grosse Hitze „überraschen“, z.B. Fleisch in heisses Fett eintauchen.

Saitling : Dünndarm des Schafs, dient als zarte, essbare Hülle von Würsten und Würstchen (Brüh-, Grill-, Knackwurst, u.a.)

Sakaná (jap.) : Fisch

Sake (jap.) : Durchsichtiger japanischer, eher trockener Likör aus fermentiertem Reis; →Reiswein

Sakuska, Sakuski (russ.) : Reiches Buffet mit kaltem und warmen Vorspeisen, dazu Wodka. ☒ Russland und Länder der GUS.

Salak, Schlangenhautfrucht : (*Salacca* spp. - *Zalacca* spp.) Palmenfrüchte verschiedener *Salacca*-Gattungen aus der Familie der Palmengewächse (*Arecaceae*). Die gefiederten, dornigen Palmwedel tragen riesige Trauben mit je nach Gattung unterschiedlicher Beerengrösse mit schlangenartiger Schuppenhaut und safti-

gem, süßsaurem Fruchtfleisch sowie herbfrischem Geschmack, die jedoch als Nahrungsmittel nur lokale Bedeutung haben. Sie gelangen kaum in den Export, zumal sie nur begrenzt haltbar sind. Die besten Sorten mit angenehm süß-sauren Früchten sind Salak Pondoh in Zentraljava und die grösseren Bali-Salak; Salak Condet aus Jakarta sind dagegen auch vollreif noch recht sauer. Das Fruchtfleisch ist knackig und trocken und erinnert entfernt an Äpfel.

Grosse Salak, Grosse Schlangenhautfrucht : (*Salacca zalacca* syn. *Salacca edulis* syn. *Zalacca edulis*) Die bis 5 m hohen, zweihäusigen Palmen wachsen horstförmig oder in dichten Herden; sie entwickeln kurze, gestauchte, unterirdisch verzweigte Stämme. Die Blätter sind gefiedert und 3 - 7 m lang. Blattscheiden, -stiele und -spindeln tragen halbkreisförmig angeordnete, lange und starke, schwärzliche Dornen. Die Blattnerven sind bis 70 x 8 cm gross, oberseits glänzend grün, unten weisslich, am Rand stehend bewimpert. Die kolbenförmigen, in Hochblätter gehüllten männlichen Blütenstände werden mehr als 1 m lang, die weiblichen Infloreszenzen bis 30 cm, sie sind blattachselständig und durch die Dornen der Blattstiele geschützt. Die ei- oder birnenförmigen, zum Grund keilförmig verschmälerten Früchte erreichen Grössen von 2,5 - 10 x 5 - 8 cm und wachsen zu 15 - 40 dicht gedrängt in Kolben. Ihre Rinde besteht aus harten, dachziegelig angeordneten, stark glänzenden, braunen bis dunkel rotbraunen, etwas gekielten, messerscharfen Schuppen, die meist in brüchigen Borsten enden und einen festen Panzer bilden, der einer Schlangenhaut ähnelt. Darunter liegt das essbare, gelblichweisse, festfleischige, mässig saftige, bis 2 cm dicke Fruchtfleisch, das süß-säuerlichen, aromatischen, ananasähnlichen Geschmack aufweist. Das segmentierte Fruchtfleisch umschliesst (1 -)3 schwarzbraune Samen, die zu 2 Seiten verflacht, im Umriss oval sind und bis 3,5 x 3 x 2,5 cm messen. ☉ Das schmackhafte Fleisch vollreifer Früchte wird meist roh als Obst gegessen. Es kann zum Würzen von Speisen verwendet oder gekocht und kandiert werden. Unreife Früchte sind sauer und adstringierend; sie werden als Pickles eingelegt. Die Frucht wird in SO-Asien hoch geschätzt und sehr häufig auf den Märkten gehandelt, jedoch selten exportiert. ☒ Sümpfe von Sumatra und Java; wird in Indien, Birma (Myanmar), Thailand, Malaysia, Indonesien, Philippinen, N-Australien und auf den Pazifische Inseln angebaut.

Rakum-Salak : (*Salacca wallichiana*) Der Grossen Schlangenhautfrucht sehr ähnlich sind die Palmen des Rakum-Salak. Sie unterscheiden sich jedoch durch orangebraune Früchte mit relativ dünnen Schalen, die sich leicht von Hand aufbrechen lassen. Die glänzenden Schuppen der Fruchtrinde enden jeweils mit einer sparrig abstehenden, dünnen, starren, brüchigen Borste von etwa 4 mm Länge. Die Früchte erreichen bis zu 7 cm Grösse und enthalten 1 - 3 Steine; diese sind von fleischigsaftigem, relativ dünnem Fruchtfleisch umhüllt, das kräftig sauer-aromatischen Geschmack aufweist. ☉ Die Früchte werden ebenso wie die Grosse Schlangenhautfrucht verwendet; da sie recht sauer sind, benutzt man sie vorwiegend als Zutat zu Speisen. ☒ Die Art wird häufig in Thailand, ausserdem vereinzelt in Birma (Myanmar) und auf der Malaiischen Halbinsel angebaut.

Wald-Salak, Kelubi : (*Salacca conferta* syn. *Eleiodoxa conferta*) Die Früchte ähneln der Grossen Schlangenhautfrucht; unterscheiden sich jedoch durch kleinere, bis 6 x 5 cm grosse, sehr saure, einsamige Früchte, deren Pulpe bis 1 cm dick ist. ☉ Als Obst zu sauer; sie werden mit Zucker eingelegt als Pickles verzehrt und zum Würzen von Speisen benutzt. Gekochtes Fruchtfleisch wird kandiert gegessen. ☒ Wächst in S-Thailand, W-Malaysia, Borneo und Sumatra. Beerntet werden vorwiegend wild wachsende Pflanzen, die sich in Sumpfbereichen finden; wird selten angebaut.

☉ Reife Früchte können roh in Obstsalaten oder zu Desserts verarbeitet werden, unreife Salak werden gekocht oder in Essig eingelegt. In ihrer Heimat sind sie ganzjährig erhältlich. Eine Essenz, die aus den rohrkolbenähnlichen Blüten gewonnen wird, ist von der Getränkeindustrie entdeckt worden. ☒ Indonesien, Malaysia, Thailand, SO-Asien.

Salam (indon./mal.) : (*Eugenia polyantha*) Aromatische, schwach säuerliche Blätter eines Beerenstrauchs aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*), wird als Gewürz verwendet; sparsam in der Anwendung. Sie ähneln den Lorbeerblättern, mit dem sie auch verwechselt werden, sind aber weniger gut durch diese als durch →Curryblätter zu ersetzen. ☉ Die Blätter werden frisch oder getrocknet an Eintopf- und pfannengeführte Gerichte gegeben. ☒ Indonesien, Malaysia

Salamander : Heizschlangen, im obersten Teil des Backofens angebracht, zum Überbacken oder Grillieren von Speisen.

Salanganen : (*Collocalia* spp.) Gattung von schwalbenähnlichen, 10 - 16 cm langen Seglern, die essbare milchig weisse napfförmige Nester aus Flaumfedern und Speichel in Felsnischen, Höhlenwände oder hohe Holzbalken in den Dachstühlen zementieren und von Chinesen als Delikatesse für Schwalbennestersuppe verwendet werden. Besonders gefragt ist die Art *Collocalia fuciphaga* und *Collocalia esculenta*, die in Kolonien in Südostasien lebt. Wie die Haifischflossen- ist auch die Schwalbennestersuppe in erster Linie ein Prestigeobjekt, und wohlhabende Chinesen sind bereit, dafür rund 600 USD für 100 g zu bezahlen. Dafür riskieren Männer in China, Thailand, in Indonesien oder in den berühmten Niah-Höhlen in Sarawak (Ost-Malaysia) Kopf und Kragen, um an die nur in schwindelnder Höhe angebrachten Nester heranzukommen. ☒ Indonesien, Malaysia, SO-China, Thailand; auch Polynesien. (→Schwalbennester; →Schwalbennestersuppe)

Salat : (*Lactuca sativa*) Von dem einjährigen S. aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) gibt es etwa 100 Sorten, die in Kopf- und Blatt-S. unterschieden werden. Die knackigen, zarten Blätter sind in der Regel grün, manchmal auch rot, und unterscheiden sich je nach Sorte in Form und Geschmack.

Feldsalat, Ackersalat, Mausehrchen, Rapunzelsalat, Rebkresse, Ritscherl, Schafmaul, Nüsslersalat, Nüsslisalat : →Feldsalat

Bataviasalat : (*Lactuca sativa* var. *crispa*) Locker geschlossener Kopf, wellig krause, gelb- bis rot-grüne dickfleischige Blätter. Herzhaft würzig, aber empfindlich. Sollte ein geschlossenes Herz haben und frische Aussenblätter.

Chicorée (frz.) : (*Cichorium intybus*) - →Chicorée

Chinasalat, Chinesischer-Salat : (*Brassica rapa* var. *pekinensis*) Gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*); →Chinakohl

Eichblattsalat : (*Lactuca sativa* var. *crispa*) Pflück-, Schnittsalat mit roten oder grünen Blättern in Form eines gezackten Eichenblatts, die einen leicht nussartigen Geschmack besitzen. Dekorativ und schmackhaft.

Eisbergsalat : (*Lactuca sativa* var. *capitata*) Grosser dicht geschlossener Kopf mit gelbgrünen, krausen, fleischigen und glänzenden Blättern, knackig, zart und geschmacksneutral. Ist als Unterart des Kopfsalat weit verbreitet. Seine äusseren knackigen Blätter sind grün, während die inneren eine gelbliche oder weissliche Farbe haben. Sollte fest sein mit gelbem Herz.

Endivie : (*Cichorium endivia* var. *crispa*, var. *latifolia*) - →Endiviensalate

Kopfsalat : (*Lactuca sativa* var. *capitata*) Gruppe von Salatpflanzen mit mehr oder weniger geschlossenem Kopf. Hat grosse, zarte grüne oder rötliche Blätter, die einen lockeren Kopf bilden und sich leicht vom Strunk trennen lassen, sowie gelbliche Herzblätter. Dieser Salat ist wegen seines feinen Geschmacks am beliebtesten.

Kraussalat : (*Lactuca sativa* var. *crispa* X var. *capitata*) Ist eine relativ neue Sorte, die als Kreuzung aus Kopf- und Batavia-Salat gezüchtet wurde. Er hat krause, knackige grüne Blätter und schmeckt etwas süsslich.

Lattich : →Römersalat, Römischer Salat; →Lattich

Lollo Rossa, Lollo Bionda (ital.) : (*Lactuca sativa* var. *crispa*) Pflück-, Schnittsalat mit zarten, krausen, hellgrünen oder dunkelroten und kompakten Blattrosetten. Knackig, leicht herb und nussig.

Radicchio (ital.) : (*Cichorium intybus* var. *foliosum*) - →Radicchio

Römersalat, Römischer-Salat : (*Lactuca sativa* var. *longifolia*) Auch Bindensalat genannt. Kopfsalat mit langen aufrecht wachsenden dunkelgrünen Blättern, im Herzen bleich und zart, etwas herber als der Grüne Salat. Relativ feste und knackige Blätter und harte, faserige Blattrippen. Die zarteren hellgrünen Innenblätter haben gelbliche Blattrippen. Beim Schneiden tritt ein milchiger Saft aus. Kann auch pochiert, gedämpft usw. als Gemüse zubereitet werden. (→Lattich)

Spargelsalat : (*Lactuca sativa* var. *crispa* X var. *capitata*) Stammt aus China und ist botanisch eng mit dem wilden Lattich (*Lactuca serriola*) verwandt. Während er bei uns relativ selten angeboten wird, ist er in Asien sehr beliebt. Die 2 bis 3 cm dicken Stiele werden meist roh oder gedünstet wie Sellerie zubereitet, während die Blätter meist gegart serviert werden.

Wegwarte, Wilde Zichorie : (*Cichorium intybus*) Aus den Wurzeln gewinnt man den →Chicorée (→Endiviensalate)

☉ S.köpfe sollten sich fest anfühlen, und die Blätter sollten unversehrt und knackig frisch sein. S. wird meist roh, aber manchmal auch gegart zubereitet. Roh werden die Blätter meist mit einem Dressing oder einer Vinaigrette sowie anderen Zutaten serviert. S.blätter schmecken gegart auch als Zutat in Suppen und Saucen, sollten jedoch immer erst am Ende des Garprozesses zugefügt werden, da sie sehr schnell weich werden. Püriert schmecken sie gut als Suppe. ✖ S. enthält wenig Kalorien. Die meisten S. sind reich an Folsäure. Der sonstige Vitamin- und Mineralstoffgehalt hängt von der jeweiligen Sorte ab, wobei generell gilt, dass intensiv grüne S. mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten als hellgrüne oder rötlich gefärbte S. Kopf-S. wirkt wegen des enthaltenen Milchsafts appetitanregend, krampflösend und beruhigend. Er wird bei Schlaflosigkeit oder nervösen Erregungszuständen sowie als Hustenmittel empfohlen. ☒ Östl. Mittelmeerraum und W-Asien, wurde dort schon vor 6'500 Jahren angebaut.

Salatblättriges Basilikum : Küchenkraut; →Basilikum

Salatchrysantheme, Speisechrysantheme, Kronenwucherblume : (*Dendranthema* spp. syn. *Chrysanthemum coronarium*) Krautige Gemüsepflanze aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*). Es gibt Pflanzen mit breiten Blättern, die an Rucola erinnern, und solche mit schmalen gekerbten, wie die unserer Blumen-Chrysanthenen. Ihre Blüten erscheinen von Juni bis September und sehen aus wie kleine gelbe Asten. Essbar sind die jungen dunkelgrünen Blätter, die zarten Triebspitzen und die Blüten. Die ganzen Pflanzen erntet man vor der Blüte, wenn sie zwischen 10 und 20 cm hoch sind. Danach nimmt man

von älteren Pflanzen nur noch die Triebspitzen. In Fachgeschäften für exotisches Obst und Gemüse auf Bestellung erhältlich. Unsere Blumen-Chrysantheme ist nicht essbar. ☉ Junge Blätter und zarte Triebe können roh als Salat verwendet werden, ebenso zur Garnitur oder gekocht als spinatartiges Gemüse. Es wird auch für Sukiyaki sowie klare Suppen und Miso verwendet. Sein Geschmack erinnert etwas an frischen Blattspinat, ist aber leicht bitter. Kann durch Süssen gemildert werden. In der chinesischen Küche wird S. blanchiert, dann im Wok gebraten und mit Austernsauce und Sesamöl gewürzt. Die Blüten verwendet man als Salatbeilage, für Kurzgebratenes oder zur Dekoration, getrocknet auch für Tee. Die ganze Blüte schmeckt besser gekocht als roh. ✖ Hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen. ☒ O- und SO-Asien; Anbau in China, Japan, Korea, Taiwan, Thailand und Kalifornien.

Salatgurke : (*Cucumis sativus*) Die am weitesten verbreitete Nutzpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Das in zahllosen Sorten angebaute, kriechende oder kletternde Kraut entwickelt mehr als 5 m lange, 4 - 5kantige, abstehend borstig behaarte Triebe, die ungeteilte, bis 30 cm lange, spiralierte Ranken tragen. Die hängenden oder auf dem Boden liegenden Beerenfrüchte der S. sind vielgestaltige, zylindrische, elliptische, eiförmige oder rundliche, mehr oder weniger gekrümmte Beeren von sehr unterschiedlicher Grösse. Ihre dünne oder derbe Schale ist glatt, rauhaarig, warzig, runzelig oder stachelig, meist schwach längsgerieft und zur Reife blassgrün, gelbgrün oder gelb. Das feste, sehr saftige Fruchtfleisch ist grünlich- bis gelblichweiss und von mild süsslich-aromatischem, manchmal bitterem Geschmack. Es umschliesst zahlreiche flache, langeiförmige, bis 1 cm grosse Samen, die von wässrigen, glasigen Samenmänneln umgeben sind. ☉ Die wenig nahrhaften Früchte werden samt Schale und Samen roh aus der Hand gegessen oder als Salat zubereitet, gedünstet als Gemüse serviert oder mit Gewürzen sauer eingelegt bzw. eingekocht verzehrt. In der Regel werden unreife, nicht ausgewachsene, grüne Früchte gegessen, auf tropischen Märkten liegen jedoch nicht selten reife, gelbe S. zum Verkauf aus. ☒ Südfuss des Himalaya, wo sie seit mehr als 3'000 Jahren kultiviert wird. S. wird weltweit in den Tropen und Subtropen angebaut, in grossem Umfang auch in den gemässigten Breiten als Sommerfrucht. (→Gurke)

Salatrauke : Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütler; →Rauke

Salbei : (*Salvia officinalis*) Der Garten-S. aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*), ist unter den verschiedenen S.sorten die am häufigsten vorkommende Art. Der Busch, der zwischen 30 - 90 cm hoch wird, trägt dicke, lanzettförmige graugrüne Blätter mit ausgeprägter Äderung. Auf den Spitzen der Stängel sitzen doldenförmig angeordnet die glockigen lilafarbenen Blüten. Blätter und Stängel sind von einem silbernen Flaum überzogen. ☉ Das scharfe, ein wenig an Kampfer erinnernde S.aroma würzt zahlreiche Nahrungsmittel wie Schinken und Fleisch, Geflügel, Feinkostgerichte, Marinaden, Füllungen, Gemüse, Omeletten, Suppen, Eintöpfe oder Käse. S. passt gut zu Milchprodukten und fettem Fisch. Manchmal würzt man mit S. sogar Wein, Bier, Tee oder Essig. In der französischen Küche wird S. zum Aromatisieren von weissem Fleisch, Suppen und Gemüse verwendet; in der Provence würzt man damit auch gebratenes Schweinefleisch. Bei uns mag man ihn zu Schinken, Würstchen und Bier. In Grossbritannien dient S. als Würze und Farbstoff für Käse, Füllungen und Saucen. In der italienischen Küche ist S. eine wichtige Zutat für Saltimbocca, Osso Buco und Rollatini. Die Chinesen würzen grillierten Hammel und Tee damit. S. hat einen sehr strengen Geschmack, sodass er nur sehr sprasam eingesetzt werden sollte, um den Geschmack anderer Zutaten nicht zu überdecken. Da er keine Hitze verträgt, gibt man ihn erst am Ende des Kochprozesses hinzu. S. macht fettes Essen leichter verdaulich und wird deshalb oft Schwein, Gans und Ente beigelegt. ✖ Früher hielt man S. für ein Allheilmittel, das die Heilkräfte von 20 anderen Pflanzen ersetzt. S. ist für seine appetitanregende, krampflösende, antiseptische, entwässernde und reinigende Wirkung bekannt. Er hilft bei Halsschmerzen, Mund- und Lippengeschwüren, Menstruationsbeschwerden und Blähungen. Die Chinesen geniessen S. seit Jahrhunderten als Tee. Für einen Tee nimmt man pro Tasse 1 TL getrocknete Blätter, kocht sie kurz auf und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. ☒ Mittelmeerraum; wird in weiten gemässigten Zonen angebaut.

Sa Leung Geung (chin.) : Kleine →Galgantwurzel

Salinensalz : →Salz

Sallong-Tang (kor.) : Schmorfleisch und Gemüse in einer Rindfleischbrühe. ☒ Korea

Salm : →Lachs. Im Deutschen ist heute die Bezeichnung Lachs weitaus geläufiger als Salm. Früher hiess der Fisch im Meer anders als in den Flüssen, aufsteigend (vor dem Laichen) anders als nachher, doch der Gebrauch schwankte. Das Wörterbuch der Brüder Grimm gibt dazu an: „Am Rhein heisst der Lachs bis Jacobi (25. Juli) Salm, nachher Lachs in der Schweiz Salm vom 21. Decbr. bis 21. Juni und Lachs vom 21. Juni bis 21. Decbr.“ Laut Brockhaus soll der aufsteigende Fisch Lachs genannt werden, der flussabwärts schwimmende und der im Meer lebende Salm.

Salmling : Süsswasserfisch; →Saibling

Salmon (engl.) : →Lachs

Salmonellen : Darmbakterien, die sich bei unhygienischer Be- und Verarbeitung von Lebensmitteln (Fleisch, Fleischerzeugnisse, Würste, Geflügel, Eier, Mayonnaise, auch Crèmes, Puddings, Konditoreiwaren u.a.) ausbreiten und beim Menschen Magen- und Darmerkrankungen (Salmonellosen) mit evtl. sogar tödlichem Ausgang hervorrufen können; werden bei Temperaturen über 70 °C abgetötet, können sich im Kühlschrank nicht vermehren; ganz frische Nahrungsmittel (Eier, Geflügel usw.) und peinliche Sauberkeit in der Küche verhindern die Verbreitung von Salmonellen; besonderer Nährboden für Salmonellen: Massentierhaltung und/oder zu warme Lagerung, nicht oder unzureichend erhitzte Eier-, Rohmilchspeisen, Desserts mit rohen Eiern oder Rahm, Salate mit hausgemachter Mayonnaise, rohes (Hack-)Fleisch, Innereien, Geflügel, Krustentiere, Eier.

Salmonellosen : Durch Salmonellen hervorgerufene Infektionskrankheiten: Typhus (*Salmonella typhi*), Paratyphus (*Salmonella paratyphi*) und Enteritis (*Salmonella typhimurium*, *Salmonella enteritidis* u.a.), besonders bei bakterieller →Lebensmittelvergiftung. Die Inkubationszeit beträgt wenige Stunden bis 2 Tage. Die Erkrankung zeigt sich als akute Gastroenteritis mit Erbrechen, Durchfall und Fieber. S. sind meldepflichtig. Es bestehen seuchenhygienische Bestimmungen für Beschäftigte in Lebensmittelberufen.

Salmoniden : Lachsartige Fische (→Lachsfische) aus Meer und/oder Süßwasser mit zusätzlicher Fettsäure. (→Forelle; →Lachs; Renke; →Saibling)

Salomonsiegel : (*Polygonatum officinale*) Pflanze aus der Familie der Liliengewächse (*Liliaceae*) mit glöckchenartigen, grünlich weissen Blüten und giftigen Beerenfrüchten. ✖ Die Rhizome bekämpfen u.a. Hustenreiz und trockenen Rachenraum. ☒ China und Gebiete der nördlichen Hemisphäre.

Salz : (*Natriumchlorid*) Chemische Verbindung von 40 % Natrium und 60 % Chlor; durch bergmännischen Abbau, Eindampfen von Sole oder aus Meerwasser gewonnen. Das Meerwasser ist die ursprüngliche Quelle aller S.vorkommen der Erde. Es gibt zwei Hauptarten von S.: das unraffinierte und das raffinierte S. Das unraffinierte S. ist das Stein-, Meer- und See-S. Das Stein-S. wird in S.gruben abgebaut. Meer-S. wird durch Wasserverdunstung in Salinen gewonnen. Der Ursprung des raffinierten S. ist das Stein-S. Nach Veredelung durch chemische Prozesse wird es Vakuum-S. genannt. Es ist die reinste Form des. S. S. ist für die Regulation des Wasserhaushalts im Organismus unerlässlich. Es besteht aus geruchlosen, bröckeligen, wasserlöslichen Kristallen. Es ist in folgenden Formen erhältlich:

Meersalz : Stammt im Allgemeinen aus sogenannten Salzgärten, grossen Bassins, in denen das Meerwasser gestaut wird und unter Einwirkung von Sonne und Wind verdampft. Es wird aber auch aus Binnengewässern wie dem Roten Meer, dem Toten Meer und dem Grossen Salzsee gewonnen, deren Wasser noch salzhaltiger ist als Meerwasser. Meersalz ist grau, da es Spuren von Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Brom und andere Substanzen enthält, die ihm einen strengeren Geschmack verleihen. Meist werden sie jedoch in einem weiteren chemischen Prozess dem Salz entzogen und getrennt verkauft. 90 % aller Wasservorkommen auf der Erde sind salzhaltig, wobei 1 l Meerwasser etwa 30 g Salz enthält. Es ist von grob bis fein im Handel.

Steinsalz, Salinensalz : Steinsalz wird durch bergmännischen Abbau als Mineralkristall aus in uralten Gesteinsschichten verdunstetem Meersalz gewonnen und anschliessend von grob bis sehr fein gemahlen. Das Salinensalz wird aus den natürlichen Salzstöcken (Salinen) im Erdinneren gewonnen. Dafür wird Wasser in eigens dafür gebohrte Schächte gepumpt, um die Steinsalzlager im Erdinneren aufzulösen. Danach wird das Salzwasser, die Sole, an die Oberfläche gepumpt und so lange erhitzt, bis das Wasser verdampft ist. Das weisse Endprodukt enthält ausser Natrium und Chlorid so gut wie keine Mineralien mehr. Das Salinensalz ist von grob bis sehr fein im Handel.

Daneben gibt es verschiedene Tafelsalze, Spezialsalze und Salz-Gewürz-Mischungen aus Meer- oder Steinsalz. Brot und Salz gilt in vielen Kulturen als Symbol für Freundschaft und Gastfreundlichkeit. ☹ Obwohl S. ein Mineral und aus botanischer Sicht kein Gewürz ist, wird es als solches eingesetzt. Unterstreicht und fördert den Eigengeschmack von Lebensmitteln, Speisen und verstärkt diesen sogar bei süssen Gerichten. Nebst Speisezwecken dient S. auch als Konservierungsmittel, da es die Entstehung von Bakterien und Schimmel verhindert. ✖ Natrium erfüllt im Organismus viele lebenswichtige Funktionen (Aufrechterhaltung des Wasserhaushalts, unterstützt den Eiweiss- und Kohlenhydratstoffwechsel, überträgt Nervenimpulse, ist an der Hormonsteuerung und Sauerstoffaufnahme der Zellen beteiligt, kontrolliert die Harnbildung in den Nieren, steuert das Durstempfinden und den Flüssigkeitshaushalt, usw.). Der tägliche Verbrauch sollte jedoch nicht mehr als 5 g betragen. Zuviel S.aufnahme führt zu einer übermässigen Wasserbindung im Gewebe, belastet Herz und Kreislauf und erhöht den Blutdruck. ☒ S. war lange Zeit ein überaus kostbares Gewürz und Konservierungsmittel, das jahrhundertlang als Luxus nur den Reichen vorbehalten blieb und deshalb auch „weisses Gold“ genannt wurde. Auch im alten China diente S. einst als Währung, indem es zu Stangen gepresst und mit dem kaiserlichen Siegel versehen wurde.

Salzfisch : Oder gesalzener →Kabeljau, wurde aus dem kanadischen Neufundland als Notration für die Eingeborenen der britischen Kolonien eingeführt. Durch die Briten kam der S. nach Südostasien. Mittlerweile gilt er nicht nur dort, sondern auch in andern Erdteilen als Delikatesse. Wird ohne Eingeweide und Kiemen in zwei Hälften zerteilt eingesalzen und nachgetrocknet. Er ist im Handel als Klippfisch erhältlich. Nicht zu verwechseln mit Stockfisch, der ungesalzen nur luftgetrocknet worden ist. (→Klippfisch)

Salzhering : Nicht gekehlter →Hering, muss keinen Mindestfettgehalt haben und enthält oft 20 Prozent Salz.

Sambal (indon./mal.) : Dickflüssige, scharfe Würzpaste mit oder ohne Chilischoten, Knoblauch, Limetten und Salz; zum Kochen, als Dipsauce und Würzbeilage. Oft als Ersatz für frische Chilis geeignet. Zugedeckt im Kühlschrank mehrere Monate haltbar. ☒ Indonesien, Malaysia

Sambal Assem (indon./mal.) Würzpaste aus Chilischoten, Salz und zerstampften Garnelen und Tamarinde. ☒ Indonesien.

Sambal Ayam Goreng Kalasan (indon./mal.) : Aus Chilis, Tomaten, Schalotten, Öl, Wasser, Palmzucker und Salz. Speziell für gebratenes Huhn. ☒ Indonesien.

Sambal Badjak (indon./mal.) : Chilis, Schalotten, Knoblauch, Krabbenpaste und Lichtnüsse werden mit Tamarinde und Galgant zu einer glatten Paste zerstoßen, danach im Öl erhitzt und ein paar Minuten gebraten. Anschließend werden die übrigen Zutaten, wie Salz, Palmzucker, Limettenblätter und dickflüssige Kokosmilch mit Kokosraspel zugefügt und 15 Minuten leicht gekocht, bis die Mischung dick wird. ☒ Indonesien.

Sambal Bajak (indon./mal.) : Duftendes Chili-Sambal mit Muskatnuss, Garnelenpaste (Trasi), Schalotten, Knoblauch, Salz, Palmzucker, Öl, Salam-Blätter, Zitronengras, Galgantwurzel und Tamarindensaft. ☒ Indonesien.

Sambal Bawang (indon./mal.) : Schalotten-Sambal mit roten Chilis, Knoblauch, Öl, Salz, Garnelenpaste und Limonensaft. ☒ Indonesien.

Sambal Blacan (indon./mal.) : Sambal mit gerösteter Garnelenpaste (resp. Krabbenpaste) und roten Chilis, Tomaten, gehacktem Palmzucker sowie Limonensaft und Salz. ☹️ Wichtiger Bestandteil der Nonya-Küche. In Singapur und Malaysia sowie in Indonesien gibt man diese Paste so ungefähr an alles und jedes. ☒ Malaysia. (→Blacan; →Nonya-Art)

Sambal Cinkaluk (indon./mal.) : Grundlage sind Garnelen, Salz und gekochter Reis; nach drei bis vier Wochen ist der Gährungsprozess zu Ende und die Mischung wird in Flaschen abgefüllt. Als Appetitanreger, riecht aber ziemlich streng. ☒ Indonesien.

Sambal Cobek (indon./mal.) : Scharfe Tomatensauce mit Knoblauchzehen, frische Chilischoten und Garnelenpaste. ☒ Indonesien.

Sambal Goreng Jipang (indon./mal.) : Chayote-Sambal mit roten Chilis, Schalotten, Knoblauchzehen, Lichtnüsse, Galgantwurzel, Öl, getrocknete Garnelen, brauner Zucker, Kokosmilch, Salam-Blätter und Salz. ☒ Indonesien.

Sambal Ikan Asin (indon./mal.) : Sehr salzige Mischung aus Trockenfisch, Chilis, Knoblauch, Schalotten, Öl, Tamarindensaft und Zucker. ☒ Indonesien.

Sambal Kacang (indon./mal.) : Erdnußsauce, die auch als Dressing für Gado-Gado, einen bunten Gemüsesalat, eingesetzt wird. ☒ Indonesien.

Sambal Kecap (indon./mal.) : Süßes Sojasaucen-Sambal mit roten Chilis, Schalotten und süßer Sojasauce. ☒ Indonesien.

Sambal Lada Hijau (indon./mal.) : Sambal aus grünen Vogelaugen-Chilis und getrockneten Anchovis mit Schalotten, Salz und Limettensaft und Tomaten. ☒ Indonesien.

Sambal Luat (indon./mal.) : Yamswurzel-Sambal mit roten Chilis, gerösteter Garnelenpaste, Knoblauch, Salz, Limonensaft und Basilikum. ☒ Indonesien.

Sambal Manbo (indon./mal.) : Saures Sambal mit Schalotten, Knoblauchzehen, VogelaugenChilis, Karambole oder Tamarindensaft, Erdnüsse, gerösteter Garnelenpaste, Öl, süsse Sojasauce, Salz, grüne Tomaten und Gurken. ☒ Indonesien.

Sambal Mangga (indon./mal.) : Mango-Sambal mit unreifen grünen Mangos, Salz, Schalotten, roten und grünen Chilis, gerösteter Garnelenpaste, Basilikum und Kokosöl. ☒ Indonesien.

Sambal Oelek (indon./mal.) : Diese scharfe Paste besteht aus mit Salz vermischten frischen und zersto-senen roten Chilis und brauner Zucker. In der indonesischen und malaiischen Küche nimmt man sie zum Würzen. Oft als Ersatz für frische Chilis geeignet. Zugedeckt im Kühlschrank mehrere Monate haltbar. Im Handel auch unter dem Namen Sambal Ulek erhältlich. ☒ Indonesien.

Sambal Petis (indon./mal.) : Würzpaste aus Chilischoten, Zwiebeln und zerstampften Garnelen. ☒ Indo-nesien.

Sambal Soto (indon./mal.) : Suppen-Sambal mit Lichtrüssen, Schalotten, Vogelaugen-Chilis, Knoblauch-zehen, Salz, weisser Zucker und Limonensaft. ☒ Indonesien.

Sambal Tauco (indon./mal.) : Gesalzenes Sojabohnen-Sambal mit Kokosmilch, Salz, Schalotten, Knob-lauchzehen, grünen Chilis, Öl, Zitronengras, Salam-Blätter, Tamarindensaft und gehacktem Palmzucker. ☒ Indonesien.

Sambal Trasi, Sambal Trassi (indon./mal.) : Sambal mit gerösteter Garnelenpaste (oder Krabbenpaste) und roten Chilis, Tomaten, gehacktem Palmzucker und Limonensaft. ☒ Indonesien. (→Trasi)

Sambal Ulek (indon./mal.) : Sambal→Oelek

Sambhar Masala (ind.) : Dieses eher scharfe Pulver wird in der südindisch brahmanischen Küche, welche vegetarisch ist, häufig zum Würzen von Hülsenfrüchten, gedünstetem und gesottenem Gemüse und für Sau-ccen verwendet. Erbsen und Bohnen geben ihm einen nussigen Geschmack und machen das Gericht säh-mig. Das Pulver besteht aus roten getrockneten Chilis, Korianderkörner, Kreuzkümmelsamen, schwarzen Pfefferkörnern, Senfkörnern, Bockshornkleesamen, gemahlener Asant, gemahlener Gelbwurz (Kurkuma), Öl, gelben Erbsen (Linsen) und weissen Mungbohnen. ☹ Das Gewürz wird für Sambhar oder südindisches Dal oder für Gemüsegerichte verwendet. Man gibt es am besten vor den Linsen oder Gemüse hinzu, damit es beim Kochen sein Aroma entfalten kann. Da das Pulver eine Mischung aus Gewürzen und Linsen ist, wirkt es würzig und andickend. ☒ Süd-Indien

Samen, Kerne : →Nüsse, Samen

Samla (kamb.) : Suppe

Samla Mchou Banle (kamb.) : Eine besonders herbe Fischsuppe, sie erhält ihre Würze durch Tamarinde und Zitronengras und andere Kräuter mit eigener Schärfe. ☒ Kambodscha

Sammelfrucht : Aus kleinen zusammengewachsenen oder um ein Achsengewebe, einen Stiel angeordne-ten Früchtchen bestehende Frucht, z.B. Brom-, Erd-, Himbeere u.a. (→Obst, Früchte, Beeren)

Samosa (ind.) : Indisches Nationalgericht: Pikant gefüllte Krapfen, bestehend aus kreisrunden Pfannku-chen-Teigblätter im Durchmesser von ca 18 - 20 cm aus Mehl, Butterschmalz (Ghee) und warmer Milch oder Wasser zubereitet. Die Teigfladen werden in der Mitte durchgeschnitten und mit einer Füllung aus Fleisch, Curry, Knoblauch, Koriander, Ingwer, Minze, Zwiebeln und Öl zu einem Dreieck zusammengeklappt, geba-cken oder fritiert. ☒ Indien

Samowar (russ.) : Selbstkocher. Besonders in Russland gebräuchliches, mit Holzkohle, heute auch elek-trisch beheiztes Kochgefäß (Kessel) aus Kupfer, Messing oder Silber mit Auslaufhahn zur Bereitung von Tee. In einer mit heissem Wasser ausgespülten Keramikkanne übergiesst man Teeblätter mit kochendem Wasser, bedeckt die Kanne mit einem Tuch und stellt sie zum Warmhalten auf den S. Für 10 Gramm Tee rechnet man ¼ Liter Wasser. Nach 3 – 5 Minuten haben die Teeblätter ihr Aroma entfaltet. Man giesst ein wenig von dem kräftigen Teesud in die Tassen und füllt im Verhältnis 1 : 4 mit heissem Wasser aus dem S. auf. Dazu reicht man Honig, Zitronenscheiben und, hin und wieder, Milch oder Sahne in vorgewärmten Kan-nen. Kunstvoll gearbeitete S. und mit traditionellen Motiven bemalte Teekannen gehören zu den begehrtes-ten Stücken der russischen Volkskunst und werden in Museen in aller Welt ausgestellt. Karamikkannen und

S. benutzte man schon lange vor der Einführung des Tees, und zwar zur Zubereitung des „russischen Glühweins“ →Sbiten'. ☒ Russland sowie Länder der GUS.

Samsa (russ.) : Gebackene oder fritierte Teigtaschen mit einer scharfen Rinderhackfüllung. Die Unterschiede zwischen S., Gutap und Beliaschi sind nicht sehr gross, da alle drei Teigtaschengerichte vielfach die gleichen Füllungen enthalten. S. kann man entweder backen oder fritieren, →Beliaschi werden in der Pfanne gebraten und →Gutap wiederum fritiert. Die gebackenen S. haben eine verblüffende Ähnlichkeit mit den →Pirogi, die man eher im Norden kennt, obgleich der würzige Geschmack unverkennbar asiatisch ist. Die S. sind ein köstlicher Snack auf jeder Cocktailparty - wie überhaupt alle Pasteten, Klösse und Beignets. ☒ Zentralasien, Länder der GUS

Samtfussrüblinge : (*Flammulina*) Lamellenpilzgattung aus der Familie *Tricholomataceae* mit gelatinöser, klebriger, dünnfleischiger Huthaut. Die Lamellen sind weiss bis gelblich angewachsen. Die Stiele sind zäh, besonders unten braun- bis schwarzsaftig. Sie wachsen meist an Holz.

Gemeiner Samtfussrübling, Enoki-Pilz, Goldpilz, Winterrübling : (*Flammulina velutipes*) Dieser schmackhafte Pilz hat einen bis zu 10 cm langen dünnen Stiel mit einem 2 - 5 cm breiten, weissen bis hellgelben, orangegelblichen bis rostorangenen Hut. Bei einigen Arten ist der Stiel am unteren Ende rübenartig verdickt. Er wächst in Büscheln an Baumstämmen, abgestorbenem Holz, Baumwurzeln und mit Erde bedeckten Ästen. Er wird auf Baumstämmen oder Sägemehl gezüchtet und zwei Monate nach der Okulation geerntet. Kultivierte S. haben eine blassere Färbung als die Wildpilze. Der S. wird v.a. in Asien sehr geschätzt und spielt dort in vielen Gerichten eine wichtige Rolle. Etwa 80 % der Weltproduktion werden von Japan gedeckt, wo der Pilz Enokitake heisst. Sein weisses Fleisch ist weich, aber bissfest, hat einen milden Geschmack und duftet leicht fruchtig. Es empfiehlt sich, vor der Zubereitung die untere Hälfte des Stiels, also 3 - 5 cm, zu entfernen, da dieser meist sehr hart ist. Frische S. bekommt man büschelweise in Plastikfolie abgepackt meistens nur in Asienläden. Die Pilze sollten feste, weiss glänzende Hüte haben und weder schmierig sein noch bräunliche Stiele aufweisen. S. werden auch als Konserve oder in Gläsern angeboten. ☹ S. schmecken roh besonders gut. Sie eignen sich gleichermassen als Dekoration wie auch als würzige Zutat für Salate und Sandwiches. Die Pilze passen ausserdem gut zu Suppen, asiatischen Gerichten, Nudeln und Gemüse. Beim Kochen bewahren sie ihren delikaten Geschmack am besten, wenn man sie erst gegen Ende der Garzeit zufügt. In Japan ist der Pilz eine wichtige Zutat für Sukiya-ki. ☒ Japan. (→Pilze)

Sandbarsche : (*Mugiloididae*) Familie von Küstenfischen der gemässigten warmen bis tropischen Meere. Der spindelförmige Körper ist von kleinen Schuppen besetzt. Die Rückenflosse ist geteilt in einige niedrige Stachelstrahlen und einen höheren, langen, weichen Teil. Die kleinen Stachelstrahlen können schmerzhaft Verletzungen verursachen.

Neuseeländischer Blaubarsch : (*Paraperca colias*) Mit seinem langgestreckten Körper ist er als Bodenbewohner sehr gut angepasst. Beim Gleiten über Sand und flache Felsen kann er sich mit den Brustflossen aufstützen. Färbung am Rücken grünlich-blau bis blauschwarz, seitlich mehr braun. Ernährt sich von Fischen, Krebsen und Weichtieren; wird bis zu 45 cm lang und etwa 2,5 kg schwer. ☹ Das Fleisch eignet sich für fast alle Verarbeitungsarten, besonders zum Räuchern. ☒ Um Neuseeland und Japan.

Sandbirne : Exotische Kernfrucht; →Nashi

Sanddorn (Echter -) : (*Hippophae rhamnoides*) Wildwachsener, buschiger, laubwerfender bis 6 m hoher Strauch oder kleiner Baum aus der Familie der Ölweidengewächse (*Elaeagnaceae*) mit stacheligen Trieben und linealen, graugrünen Blättern, bis 6 cm lang, die auf beiden Seiten silbern bis bronze beschuppt sind. Er bevorzugt einen sehr sonnigen Standort auf steinigem oder sandigen, unfruchtbaren Böden. Im Frühling erscheinen winzige, gelbgrüne Blüten in Trauben, die bis 2 cm lang sind. Bei weiblichen Bäumen reifen sie im Herbst zu am Baum verbleibenden, kleinen kugeligen bis 8 mm breiten ovalen, leuchtend orangen Früchten heran. Die Scheinbeerenfrüchte sind herbsäuerlich erfrischend, kurz vor Vollreife am aromatischsten und saftigsten. Bei uns ist meist das ungesüsste oder mit Zucker u.ä. eingedickte süsse Mark erhältlich. ☹ Früchte werden zu Saft, Gelee, Marmelade und zu Vitaminpräparaten verarbeitet. Durch den hohen Ascorbinsäuregehalt (Vitamin C) ist die Beere unverarbeitet kaum geniessbar. Wohlschmeckend wird sie erst durch Zugabe von Zucker. ✳ S. ist eine der reichsten Quellen an natürlichem Vitamin C. Ihr Vitamin-C-Gehalt ist um ein mehrfaches höher als bei der Zitrone, Orange oder schwarzen Johannisbeere. Enthält zusätzlich viele weitere natürliche Vitamine. Wirkt antiseptisch, aufbauend, gegen Appetitlosigkeit, Infektionskrankheiten. ☒ Asien, heute auch Kasachstan, Balkan u.a.; kommt auch an Deutschlands Küstendünen, Flussufern und Seen vor.

Sandgarnelen : (*Crangonidae*) Für Deutschland spielt diese Familie eine bedeutende Rolle, denn zu ihr gehört auch die wirtschaftlich wichtige Nordseegarnele. Die Gattung *Crangon* ist mit etwa 30 Arten schwerpunktmässig in den nördlichen kalten und kaltgemässigten Gewässern verbreitet, sowohl im Nordantantik als

auch im Nordpazifik. Ausser zwei Arten, wovon die eine aus der Nordsee stammt, werden zur Zeit kaum andere *Crangon*-Arten ausgebeutet, was vermutlich damit zusammenhängt, dass sie sehr klein sind. Das könnte sich in Zukunft jedoch ändern, wenn nämlich die Bestände an anderen Garnelen-Arten durch Überfischung zurückgehen. ☹ Zubereitung wie →Garnelen.

Pazifik-Sandgarnele : (*Crangon franciscorum*) Kleine, der Deutschen Sandgarnele verwandte Garnelen-Art im nördlichen Pazifik.

Sandthymian : Wild wachsender →Thymian

Sandwich (engl.) : Nach Sir John Montagu, 4th Earl of Sandwich, 1718-1792, korrupter englischer Politiker und leidenschaftlicher Spieler sowie Betrüger und Schürzenjäger, benannte handliche Verpflegung. Lange Zeit trugen die vom britischen Seefahrer James Cook entdeckten Hawaii-Inseln seinen Namen, weil Sir John damals Leiter der britischen Admiralität war. Schliesslich ruinierte er durch persönliche Bereicherung, Misswirtschaft und Korruption die gesamte königliche Flotte. Wie das erste S. geboren wurde, wissen nicht einmal seine Nachfahren. Eine der vielen Versionen besagt, dass Sir John immer eine Hand für den bestimmten Griff bei den Damen und für das Zocken frei haben wollte. So trägt dieser Imbiss nun den Namen eines der grössten Schurken des 18. Jh. Ursprünglich Fleisch (vermutlich Rindfleisch mit Senf) zwischen Brotscheiben, heute i.a. eine bzw. zwei zusammengeklappten, mit Butter bestrichenen (dreieckigen) Weissbrotscheiben ohne Kruste mit Belag von (kaltem) Fleisch, Wurst, Geflügel, Fischerzeugnisse, Meeresfrüchte, Eiern, Gemüse, Salat, Käse usw. mit oder ohne Garnitur, unzählige Varianten. Meist als Zwischenmahlzeit. Auch Club Sandwich genannt.

Sang Keong (chin.) : →Ingwerwurzel

Sangkhyaa (thai.) : Eiercreme

Sankaijaki (jap.) : Heisst übersetzt soviel wie Land- und Seagrill und ist eigentlich ein kleiner, im Tisch integrierter →Teppanjaki. ☒ Japan

Sankt-Peter-Fisch : →Petersfisch

San Miguel : Markenname für ein philippinisches →Bier

Sansho (jap.) : (*Zanthoxylum piperitum* syn. *Xanthoxylum piperitum* syn. *Fagara piperita*) Laubwechselnder Baum oder Strauch der Gattung Gelbholzbaum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) mit dornigen Zweigen, gelbem Holz, fiederigen Blättern und Blütenknospen - ähnlich wie die des Vogelbeerbaums. Obwohl verwirlicherweise auch Japanischer Pfeffer genannt, ist er mit dem herkömmlichen Pfeffergewächs (*Piperaceae*) jedoch nicht verwandt, dafür mit der chinesischen Gattung Fagara. Aus den winzigen Blüten an kleinen verzweigten Stielen entwickeln sich die Früchte: rote Beeren mit schwarzen Samen. Die Beeren werden im Herbst geerntet und in der Sonne getrocknet, bis sie aufplatzen. Deshalb sind in den Handelspackungen immer kleine rötliche, aufgesprungene Kapseln, schwarze Körner und dünne Stielchen. In Asien erntet man die Beeren in verschiedenen Reifestadien - wie unreife, grüne Pfefferbeeren - und verwendet sie frisch. Zu uns kommen nur reife, getrocknete Beeren. Die kleinen, rötlich-braunen Beeren schmecken pfeffrig, haben ein kräftiges Aroma mit einer zitronigen Komponente, sind aber nicht scharf. ☹ Die Beeren der japanischen Art des Gelbholzbaums werden getrocknet und zu einem aromatischen, beissenden groben Pulver gemahlen. Dies ist eines der wenigen Gewürze, die die japanische Küche verwendet. Die Japaner streuen es auf die Speisen wie wir Pfeffer. Die frischen Blätter werden als Garnierung für Suppen verwendet. S. gibt es in Spezialitätengeschäften zu kaufen. Als Ersatz dient Fagara, der Sichuan-Pfeffer. ☒ Japan, Korea. (→Sichuanpfeffer)

Sanshoku Onigiri (jap.) : Reishäppchen in Seetang mit Lachsfilet und Bonitoflocken gewürzt mit Pflaumenpaste. ☒ Japan.

San Si Chun Juan (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; fritierte Frühlingsrollen, ein berühmtes Gericht aus dem Süden Chinas. In China werden die Frühlingsrollen als Imbiss oder in der süssen Variante als kleiner Nachtisch nach den eigentlichen Hauptspeisen serviert. Bei uns sind sie sicher eine der beliebtesten chinesischen Vorspeisen. ☒ S-China. (→Frühlingsrollen)

Santan (indon.) : Saft aus Kokosraspeln; →Kokosmilch

Santol : (*Sandoricum koetjape* syn. *S. indicum*) Tief verzweigter, immergrüner, Latex führender bis 40 m hoher Baum aus der Familie der Zedrachgewächse (*Meliaceae*). Der Baum trägt breitrundliche oder apfelför-

mige, schwach unregelmässig längsgeriefte Beerenfrüchte von bis zu 7 x 8 cm Grösse. Ihre Oberfläche ist goldgelb oder gescheckt gelblich bis rötlichbraun und weich flaumig; die etwa 1 cm dicke, derbe Rinde ist aussen zäh, innen weich, saftig, klebrig-milchig, beige bis fleischfarben und von süßsaurem Geschmack. Im Inneren der Frucht liegen in (2 -)4 - 5 sternförmig angeordnete Kammern bohnenförmige, strohbraune, schwach längsgeriefte, hartschalige Samen von bis zu 4 x 2 x 1,5 cm Grösse. Sie sind von 5 mm dicken, breiig-saftigen Samenmänteln umgeben, die nicht an der Fruchtwand haften, aber schwer von den Samen zu lösen sind. Ihr Geschmack ist sehr aromatisch, je nach Sorte sauer, süßsauer oder süß. Aufgeschnittene Früchte laufen an der Luft rasch braun an. ☉ Essbare Teile der Beere sind die innere Fruchtwand und die Samenmäntel, die bei süßen Sorten mit oder ohne Zucker roh als Obst verzehrt werden. Entkernte Früchte werden mit Zucker eingekocht und als Dessert serviert oder zu Marmelade, Gelee und gewürzt zu Chutney verarbeitet. Das Fruchtfleisch saurer Sorten wird frisch, getrocknet oder zu Sirup verkocht zum Würzen von Speisen benutzt. Aus reifen Beeren stellt man Saft und Wein her. In Südostasien werden die Früchte auch kandiert. ✕ Blattsud wird als Fiebermittel verwendet, pulverisierte Rinde ist eine wirksame Medizin gegen Würmer, und die Wurzeln haben krampflösende Eigenschaften. ☒ Malaiische Halbinsel, in Thailand und im Gebiet des ehem. Indochina; wird dort wie im übrigen trop. Asien und auf den Pazifischen Inseln kultiviert.

Sanwihn (birm.) : Turmeric; →Gelbwurz

Sanwihn Makkin (birm.) : Ein besonders beliebter köstlicher Griesskuchen, der, wie die meisten birmanischen Süßspeisen, nicht nach dem Essen als Dessert serviert wird, sondern zwischen den Mahlzeiten. Im Gegensatz zu den Süßspeisen im benachbarten Thailand sind die in Birma nicht ganz so süß. In der Regel werden sie nicht zu Hause zubereitet, sondern von Strassenhändlern oder in Läden, wobei sich jeder Verkäufer auf ein oder zwei Arten spezialisiert, die nach alten überlieferten Rezepten hergestellt werden. ☒ Myanmar

San Xian (chin.) : Die Zahl drei spielt in der chinesischen Küche eine sehr wichtige Rolle. Es sind in der Regel Gerichte mit drei Kostbarkeiten wie Garnelen, Schweine- Enten- oder Hühnerfleisch, Fisch, Seegurken oder an dessen Stelle Shiitake- (Donggu-)Pilze usw. Die Zahl „drei“ ist nicht unbedingt wörtlich zu nehmen. Wichtig ist, dass man bei der Zusammensetzung Phantasie hat. ☒ N-China

San Xian Chao Mian (chin.) : Gebratene Nudeln mit drei besonders gut schmeckenden Zutaten. ☒ N-China

San Xian Tang (chin.) : Suppe mit drei besonders gut schmeckenden Zutaten. ☒ N-China

Sapanda, Togok (mal.) : Flügel-, Perlauster, Vogelmuschel; →Austern

Sapang Balam Ubi Rambat (indon.) : In Scheiben geschnittene Bataten, getrocknet und frittiert. ☒ Indonesien

Sapodilla, Breiapfel : (*Manilkara zapota* syn. *Achras zapota*) Immergrüner, tief verzweigter, ausladender, bis 20 m hoher Baum aus der Familie der Breiapfelgewächse (*Sapotaceae*), dessen Rinde, Blätter und unreife Früchte weissen, klebrigen Milchsaft enthalten. Die bis 3 cm lang gestielten Beeren sind rundlich oder oval-eiförmig und von 5 - 10 x 4 - 6 cm Grösse. Sie haben eine dünne, aber derbe, raue, matte, braune Schale; um den Stiel bleiben die kleinen braunen, der Frucht anliegenden Kelchblätter erhalten. Das Fruchtfleisch ist zur Reife glasig-gelbbraun, breiig-weich, sehr saftig, durch kleine Steinzellen körnig, von der Konsistenz einer weichen Birne; es ist durch schmale Längsschlitze schwach segmentiert und von sehr süßem, karamelähnlichem Geschmack. Um die Mitte der Frucht sind bis zu 12 Samen sternförmig angeordnet, selten sind die Früchte samenlos. Die Samen sind abgeflacht, im Umriss eiförmig, an der Spitze hakig und etwa 1 cm gross; sie haben eine harte, holzige, glänzend schwarze oder dunkelbraune Schale und ein weisses Hilum; ihr Kern ist weisslich braun, von fest nussiger Konsistenz und leicht bitterem Geschmack. Gilt als die beste unter den verschiedenen Früchten aus der Familie der Breiapfelgewächse (*Sapotaceae*). ☉ Das süsse, aber wenig aromatische Fleisch reifer, weicher Früchte wird ohne die Schale roh als Obst und als Zutat zu Fruchtsalaten gegessen oder zu Marmelade verarbeitet. Es lässt sich aus der quer halbierten Beere löfeln. Sie können gedünstet oder mit Limettensaft und Ingwer zu einem Sirup verkocht werden. Das Fleisch dient ausserdem als Zutat für diverse Süßspeisen, in Indien beispielsweise für Halvas. Zur Konservierung werden in Scheiben geschnittene S. eingekocht, kandiert oder nach kurzem Erhitzen vakuumverpackt. ✕ S. enthält viel Kalium sowie etwas Vitamin C, Natrium und Eisen und ist sehr ballaststoffreich. Enthält Phenolsäuren, die gegen zahlreiche krebserregende Umweltgifte wirken. Diese Stoffe konzentrieren sich in Schale und dem Fruchtfleisch direkt darunter. Unreife Früchte sind adstringierend und ebenso wie die schwach giftigen Samen ungeniessbar. Der gummi- und harzreiche Milchsaft der Pflanze (Chicle), der aus verletzter Rinde und verwundeten unreifen Früchten austritt, ist Grundstoff für Kaugummi und wurde bereits von den Azteken in dieser Weise verwendet; er wird heute meist durch synthetisch hergestellte Substanzen ersetzt. Tee

der Rinde ist ein Mittel gegen Fieber und Diarrhöe. ☒ S-Mexiko und Mittelamerika; wird heute weltweit in warmen Ländern angebaut.

Saponine (lat.) : In vielen Pflanzen (z.B. Panamarinde, Rosskastanie, Hülsenfrüchte, Bohnen) vorkommende seifenartige organische Verbindungen (Glykoside). Ihre meist kolloidalen wässrigen Lösungen schäumen stark. ✖ Sie senken den Cholesterinspiegel und beugen Dickdarmkrebs vor.

Sapote : Uneinheitliche tropische Obstbaumgattungen aus unterschiedlichen botanischen Familien: (1) Breiapfelgewächse (*Sapotaceae*): Grosse Sapote, Sapotille, Sapote Amarillo; (2) Ebenholzgewächse (*Ebenaceae*): Schwarze Sapote; (3) Rautengewächse (*Rutaceae*): Weisse Sapote

Sapote Amarillo, Eifrucht, Lukuma : (*Pouteria sapota*, *Pouteria lucuma* syn. *Lucuma obovata*) Immergrüner, bis 15 m hoher Baum aus der Familie der Breiapfelgewächse (*Sapotaceae*) mit dichter, runder Krone und jung samtig behaarten Ästen. Der Baum trägt hängende, tomatenförmige, milchsafthaltige Beeren von bis zu 10 cm Durchmesser; ihr Ende kann ausgezogen oder eingebuchtet sein. Am Grund der Früchte bleibt der grüne, zurückgeschlagene Kelch erhalten, der sich aus 4 schmal-dreieckigen, bis 1 cm langen und 4 schmal-lanzettlichen, kürzeren Kelchblättern zusammensetzt. Die Fruchtsiele sind bis zu 6 cm lang. Die Fruchtschale ist im reifen Zustand bräunlichgrün, matt oder schwach glänzend und etwa 1 mm dick. Das Fruchtfleisch ist fest, mehlig und wenig saftig, von gelblicher Farbe und sehr süssem Geschmack. Um eine zentrale Spindel sind 1 - 5 bohnenförmige oder breit-ovale Samen angeordnet, die zu einer Seite abgeflacht, zur anderen gekielt sind und glatte, glänzend dunkelbraune Schalen mit hellem Hilum haben. Der Geschmack der Frucht erinnert an die Streusel eines Butterstreuselkuchens bzw. an rohen Teig. ☹ Die Früchte werden reif geerntet, einige Tage gelagert und dann roh als Obst gegessen oder mit Zucker zu Sirup verkocht, der zu Süßspeisen und Eiscreme gegeben wird. Getrocknete und pulverisierte Pulpe wird als Gewürz verwendet. ☒ Anden; teilweise auch im pazifischen Raum zu finden.

Sapote Chico : Tropische Frucht; →Sapotille

Sapote (Grosse -), Sapote Mamey : (*Pouteria sapota* syn. *Calocarpum sapota*) Immergrüner, in Trockenzeit laubwerfender, 12 bis 30 m hoher Obstbaum aus der Familie der Breiapfelgewächse (*Sapotaceae*) mit dichter Krone, dessen Rinde, Blätter und junge Früchte einen klebrigen, die Schleimhäute reizenden Milchsaft enthalten. Die runde, ovale bis zugespitzte eiförmige, einsamige Beere ist bis 20 cm lang und 8 cm breit; ihre 1,5 mm dicke, derbe Schale ähnelt Wildleder; ist rau und von brauner Farbe, zur Vollreife mit leichter Rottönung. Das Fruchtfleisch weist reif eine kräftige orangerote Färbung auf; es ist sehr saftig, von weicher, breiig-faseriger Konsistenz, fruchtigem Geruch und sehr süssem, karamelähnlichem Geschmack. Spindelförmiger bis 10 x 3 cm grosser Samen mit harter, holziger, glatter, stark glänzender, kastanienbrauner Schale und einen für die Breiapfelgewächse charakteristischen breiten, leicht rauhen, hell bräunlichen Längsstreifen (Hilum). Der kurze, kräftige Stiel sitzt mit einer etwa 1,2 cm breiten, runden Scheibe an der Frucht; ist wie die Fruchtschale braun und rau. ☹ Das Fleisch vollreifer Früchte wird aus der Schale gelöffelt; kann zur Herstellung von Marmelade oder püriert mit Wasser oder Milch als Saft getrunken und in Süßspeisen verarbeitet werden. Kern des Samens ist essbar; er wird, gekocht, geröstet und mit Kakao gemischt, bei der Schokoladenherstellung verwendet oder gemahlen als Zutat in Konfekt gegeben. ✖ Unreife Früchte enthalten viel Gerbsäure, sind stark adstringierend und ungeniessbar. Sie ist reich an Kohlenhydraten, enthält nahezu keine Fruchtsäuren und schmeckt daher so übersüß. Der Vitamin C-Gehalt von 20 – 30 mg/100 g ist beachtenswert. ☒ Mittelamerika, heute v.a. auf den Philippinen

Sapote (Schwarze -) : (*Diospyros digyna* syn. *Diospyros obtusifolia*) Immergrüner, ausladender, bis 25 m hoher Obstbaum aus der Familie der Ebenholzgewächse (*Ebenaceae*) mit schwärzlicher Rinde. Die kurz gestielte, breit-rundliche, tomatenförmige Beere hat eine Grösse von bis zu 10 x 13 cm. An ihrem Grund bleibt der für die Gattung *Diospyros* bezeichnende, vier- bis sechszipfelige, verwachsene, derbe, wellige, braungrüne Kelch erhalten, dessen Durchmesser 4 - 5 cm beträgt. Die dünne, derbe, glatte, glänzende Schale der reifen Frucht ist dunkelgrün mit braunen Sprenkeln, das Fruchtfleisch schwarzbraun, weich-saftig, von einer Konsistenz wie dicker Sirup und von mildem, süßlich-nussigem Geschmack. Eingebettet in die Pulpe finden sich um eine zentrale weiche Spindel bis zu 10 verflacht-elliptische, glänzend rotbraune, harte Samen; sie sind bis 28 x 18 x 8 mm gross und weisen an einem Ende eine kurze gebogene Spitze sowie ringsum eine Naht auf; manche Bäume tragen samenlose Früchte. ☹ Die rohe Pulpe vollreifer, weicher Früchte wird entweder direkt aus der Schale gelöffelt oder in Milch oder Saft von Zitrusfrüchten als Dessert serviert; das weiche, süßliche Fruchtfleisch kann ohne weitere Zubereitung wie Marmelade als Brotaufstrich verwendet werden. Verquirlt mit Milch, Wasser, Fruchtsäften oder Alkoholika, wird die Frucht - meist mit Gewürzen - zu verschiedenen Getränken verarbeitet; aus fermentierten Früchten wird Likör hergestellt. Die Pulpe dient ausser-

dem als Zutat von Süßspeisen. ✖ Unreife Früchte sind stark adstringierend, bitter und ungeniessbar. ☒ Mexiko und Guatemala; wird auf den Antillen, in Mittelamerika, auf den Philippinen und in Indonesien angebaut.

Sapote (Weisse -) : (*Casimiroa edulis*) Immergrüner, bis 18 m hoher Obstbaum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) mit aschgrauer Rinde. Apfelförmige, kurz und dick gestielte, bis 12 cm lange und 11 cm breite Beere. Ihre etwa 1 mm dicke Schale ist im reifen Zustand gelblichgrün, glatt und glänzend. Das Fruchtfleisch ist cremefarben, fest, zur Reife weich, saftig und von süßsaurem, manchmal schwach harzigem, um die Schale leicht bitterem Geschmack. In 3 - 5 hartwandigen, beigen Fruchtkammern liegt jeweils 1 bohnenförmiger Same von bis zu 3,5 x 2,3 x 2,7 cm Grösse mit glänzend brauner, harter, glatter Schale und weissem, bitterem Kern. ☹ Die nahrhaften Früchte werden frisch als Obst gegessen, am besten in Scheiben geschnitten und gezuckert, ausserdem zu Marmelade verkocht und als Zutat zu Joghurt, Eiscreme und Milchspeisen gegeben. ✖ Samen, Blätter und Rinde enthalten stark giftige, narkotisierende Alkaloide, die medizinell zum Senken von Blutdruck, als Beruhigungsmittel und zur Behandlung von Rheuma eingesetzt wird. ☒ Bergland von Mittelamerika; wird auf den Antillen, Florida, Kalifornien, Hawaii, Australien und Neuseeland, sowie seltener in Indien, SO-Asien und S-Afrika angebaut.

Sapotille, Sapote Chico : (*Manilkara zapota*) Die Beerenfrucht wächst an einem immergrünen, bis zu 20 m hohen Baum aus der Familie der Breiapfelgewächse (*Sapotaceae*), der 20 – 40 % Gummi enthält. Die Früchte wachsen einzeln oder in Büscheln hängend heran. Aus den Ästen, Blättern und aus dem Stamm wird der Milchsaft gewonnen, der als Basis für die Kaugummiherstellung dient. Die anfangs grüne Frucht wird mit zunehmender Reife zimtbraun und weich. Der Geschmack der vollreifen Frucht ist ausserordentlich süß. Die kartoffelbraune Frucht ist länglich-oval, etwa so gross wie eine Aprikose, kann aber (je nach Anbaugebiet) auch apfelgross werden. Die verzehrbare Schale ist relativ dünn und rau. Darunter verbirgt hellbraunes, saftiges festes und ein wenig körniges Fruchtfleisch, das von Milchsaftkanälen durchzogen ist, wodurch es ein wenig in einzelne Segmente nach Befreien von der Schale zerfallen kann. Die schwarzglänzenden 2 cm langen, harten Kerne lassen sich leicht herauslösen. ☹ Je nach Belieben kann das Fruchtfleisch ausgelöffelt oder klein geschnitten und mit der Schale verzehrt werden. ✖ Der Sud der gekochten Schalen wird gegen verschiedene Fiebererkrankungen angewendet. ☒ Tropisches Zentralamerika bis nach Costa Rica. Daneben wird die Frucht auch in Indien und in den Tropen SO-Asiens angebaut.

Sapparot (thai.) : →Ananas

Sapporo : Markenname für ein japanisches →Bier

Sardellen : (*Engraulidae*) Familie von Schwarmfischen des Freiwassers, wie die Heringe (die jedoch einer anderen Familie angehören), von denen sie sich durch den stark vorspringenden, langen und spitzen Oberkiefer und die sehr weite, unterständige Maulspalte unterscheiden. Im asiatischen Raum vorkommende Speisefische dieser Familie sind: →Anchovis

Sardine, Pilchard : (*Sardina pilchardus*) Kleiner Fisch aus der Familie der Heringsfische (*Clupeidae*) mit schlankem Körper. Er tritt in Schwärmen in den wärmeren Gewässern des Mittelmeers, des Atlantiks und des Pazifiks auf. Ihren Namen verdankt sie ihrem einstmals besonders reichen Vorkommen an der Küste Sardinien, als die S. dort noch in riesigen Schwärmen vorbeizogen. Mittlerweile hat die intensive Befischung zu einem beträchtlichem Abbau des Bestands geführt. In der grossen Familie der *Clupeidae* gibt es 6 verschiedene S.arten. Die S. ist die Jugendform und wird 13 - 16 cm lang, der ausgewachsene Fisch mit Namen Pilchard wird bis zu 30 cm lang. Sie sind von dünnen Schuppen überzogen. Ihr Rücken ist grün oder olivgrün, die Seiten sind goldfarben und der Bauch ist silbrig gefärbt. Sie hat einen gegabelten Schwanz und einen vorstehenden Unterkiefer. ☹ Frische grössere S. müssen geschuppt, ausgenommen und gesäubert werden. Kleine, sehr frische S. braucht man nur zu säubern. Konservierte S. isst man meist „pur“ oder mit ein wenig Zitronensaft beträufelt zum Butterbrot. Man kann sie auch marinieren oder eine Paté mit Zitronensaft, etwas Butter oder Frischkäse und Kräutern daraus zubereiten. Frische S. lassen sich gut grillieren. Man sollte jedoch Zubereitungsarten vermeiden, die den Fettgehalt erhöhen. ✖ S. enthalten viel Phosphor, Vitamin B6 und Nikotinsäure, die Gräten sind sehr kalziumhaltig, und das köstliche Fleisch ist relativ fett.

Sareptasenf : Asiatische Gemüse- und Ölpflanze mit rötlichbraunen Körnern; →Senf

Sarson (ind.) : Indischer →Senf

Sashimi (jap.) : Die reinste, aber auch die brutalste Art, Fisch zu geniessen: das rohe Filetfleisch wird in Japan kunstvoll aus dem lebenden Fisch geschnitten und in Streifen, Scheiben, Würfeln, Stückchen auf den Gräten serviert; der sensible Feinschmecker be- und vergnügt sich mit der gleichen Prozedur am immer noch rohen, aber frisch getöteten Fisch, welche die aromatische Frische der Zubereitung weitgehend bewahrt; im Westen nimmt man im allgemeinen für die Zubereitung keinen lebenden Fisch, wichtig ist beson-

ders die Fangfrische; S. kann man aus Meer- und Süßwasserfischen, Meeresfrüchten, aber auch rohem Rindfleisch u.ä. bereiten; dazu Dipsaucen auf Basis von Soja, Bohnenpaste oder Zitrone, Shoga, Wasabi usw. Im allgemeinen wird S. nicht als Hauptgericht, sondern als Vorspeise serviert.

Sa-Taw (thai.) : Südthailändische dicke Bohne

Satay (engl.) : Auf Holzkohlenglut grillierte Spiesschen mit marinierten Schweine- und/oder Hühnerfleischwürfel, auch Fisch und Meeresfrüchte u.a., dazu meist Erdnußsauce, Gurkenwürfel, Zwiebelscheiben und gepresster Reis. S. ist vermutlich eine Abwandlung des mittelöstlichen Sis Kebabs, da einer der Einflüsse auf die malaiische Küche von den Arabern ausging, die einst als Händler nach Malaysia und Singapore kamen. ☒ Indonesien, Malaysia, Singapore, übrige Länder SO-Asiens. (→Schaschlik; →Kebap)

Sate Bali (indon.) : Balinesische Fleischspiesse mit Erdnuss-Sauce, meist mit zartem Schildkrötenfleisch, aber auch mit Schweine- und Hühnerfleisch. (→Schaschlik; →Satay; →Kebab)

Satsivi (russ.) : Sauce aus Paprika, Zwiebeln, Walnusskernen mit Gewürznelken, Knoblauch, Koriander, Zimt, Granatapfelsaft und Essig. ☉ Zu Fleisch, Geflügel, Fisch. ☒ Georgien

Satsuma : (*Citrus unshiu*) Zitrusbaum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*), benannt nach der japanischen Provinz gleichen Namens. Die S. gehört wie die Tangerine zu den Mandarinen-Varietäten. Es gibt mehr als 100 S.arten, die sich in Reifezeit, Fruchtform und im Aroma unterscheiden. Die Früchte reifen eher als alle anderen Mandarinen. Orangefarben mit frühreifen, samenlosen sehr kleinen Früchten; säurearm und angenehm süßlich. ☉ Wie alle anderen süßen Zitrusfrüchte. ☒ Japan, wachsen in den Tropen, gedeihen jedoch besser in kühlen subtropischen Klimazonen. (→Mandarine; →Minneola; →Tangerine)

Satsumajiru (jap.) : Miso-Suppe mit Gemüse. Üblicherweise wird für diese Suppe ein Fischfond (Dashi) verwendet. ☒ Japan

Saubohne : Urbohne; →Dicke Bohne

Sauce à l'huile (frz.) : Ölsauce; →Saucen

Sauce au beurre (frz.) : Buttersauce; →Saucen

Sauce au curry (frz.) : Gebundene Spezielsauce mit reichlich Curry sowie Fleischbrühe, Kokosmilch, Kokossahne, auch Sahne, etc.

Sauce Béarner, Sauce Béarnaise (frz.) : →Béarnaisesauce

Sauce Béchamel (frz.) : →Béchamelsauce

Sauce blanche (frz.) : Weisse Sauce; →Saucen

Sauce brune (frz.) : braune Sauce; →Saucen

Saucen (frz.) : Mehr oder weniger dicke, verschieden zusammengesetzte, mit Mehl, Stärkemehlen, Eigelben oder Blut gebundene oder ungebundene (Jus) aromatische Flüssigkeiten, die als Beigabe Speisen geschmacklich abrunden, unterstreichen, verbinden und verfeinern soll.

Braune Saucen, sauces brunes : Zeichnen sich durch ein kräftiges Aroma aus, das von Röstbittern herrührt, die beim Braten von proteinhaltigen Substanzen (Knochen, Fleisch) mit Zuckerstoffen (im Mirepoix, Tomatenpüree) entstehen. Da damit gleichzeitig eine Bräunungsreaktion verbunden ist, bildet das sorgfältige und gute Anbraten der Grundzutaten die geschmackliche und farbliche Basis der braunen Saucen. ☉ Braune Saucen werden hauptsächlich zu sautierten Fleischstücken gereicht. Sie passen aber ebenfalls zu warmen Eiergerichten, verschiedenen warmen Vorgerichten und zu geschmortem Gemüse wie Lattich, Stangensellerie, Brüsseler Endivie usw. Braune Saucen, die geschmorte oder glasierte Fleischgerichte begleiten, werden nicht speziell hergestellt, sondern fallen bei fachgerechter Zubereitung der Gerichte von selbst an.

Buttersaucen, sauces au beurre : Stellen eine Emulsion aus warmgeschlagenem Eigelb und flüssiger, geklärter Butter dar. Da diese Saucen einen hohen Cholesteringehalt (durch das Eigelb) und einen hohen Energiegehalt (durch das Butterfett) aufweisen, sollten sie zurückhaltend und nur zu fettarmen Gerichten serviert werden, zum Beispiel zu Gemüse aus dem Wasser oder zu Fisch aus dem Sud sowie zu magerem Fleisch und Fisch vom Grill. (Sauce hollandaise, sauce béarnaise, sowie deren Ableitungen)

Ölsaucen, sauces à l'huile : Dazu werden alle kalten Saucen gezählt, deren Hauptbestandteil Öl ist. Ölsaucen und deren Ableitungen werden in zwei Gruppen eingeteilt, denen jeweils eine Grundsauce vorsteht: Klare Ölsaucen (Essig-Kräuter-Sauce), Gebundene Ölsaucen (Mayonnaise-Sauce).

Püreesaucen, coulis : Darunter versteht man ein sehr feines, geschmacklich möglichst reines, leicht flüssiges Püree von Früchten, Gemüse, Fleisch, Fisch, Krustentieren usw. Obwohl teuer in der Zubereitung, sind diese Saucen die wohl leichteste und geschmackvollste Saucenart. Charakteristisch ist, dass sie ausschliesslich durch den Hauptbestandteil selbst gebunden werden, das heisst, ohne Bindemittel wie Stärke oder Mehl auskommen.

Spezialsaucen, sauces spéciales : Die Gruppe der warmen und der kalten Spezialsaucen umfasst alle Saucen, die sich aufgrund ihrer speziellen Zusammensetzung oder Herstellung von keiner der üblichen Grundsaucen ableiten lassen. Bei vielen Spezialsaucen mit pikant-würzigem Aroma wird bewusst der geschmackliche Kontrast zwischen Sauce und Gericht gesucht. Bei der Zusammenstellung einer solchen Sauce darf jedoch nicht dies allein im Vordergrund stehen, sondern die Sauce sollte in erster Linie die fehlenden, geschmacklichen Komponenten liefern, die dem Gericht zur vollen Geltung verhelfen. Warme Spezialsaucen: Apfelsauce, Currysauce, Meerrettichsauce, Sweet-and-sour-sauce, Fischspezialsaucen. Kalte Spezialsaucen: Minzsauce, Cumberland-Sauce, Meerrettichrahmsauce.

Tomatensaucen, sauces tomate : Haben dank ihrer schönen Farbe und ihrem fruchtig-säuerlichen Geschmack eine appetitanregende Wirkung.

Weisse Saucen, sauces blanches : Die Geschmacksbildung der weissen Saucen kann sich nicht auf Röstbitter stützen, sondern ist allein auf die natürlichen Geschmacksstoffe des Grund- oder Pochierfonds angewiesen. Gehaltvolle Fonds von reinem Geschmack sind deshalb Voraussetzung für die Herstellung der weissen Saucen.

Sauce spéciale (frz.) : Spezialsauce; →Saucen

Sauce tomate (frz.) : Tomatensauce; →Saucen

Saucière (frz.) : Anrichtegeschirr für Sauce

Sauerampfer : (*Rumex acetosa*) Würziges Wildkraut von feuchten Wiesen aus der Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*); wird auch kultiviert; elegant bitterlich und säuerlich, je älter, desto schärfer. ☉ Rohe Blätter als Salat, gehackte zu Saucen, als Würze für Suppen, Eintöpfe usw., in Streifen kurz blanchiert oder mitgekocht, auch püriert als Spinatgemüse, für Saucen, Suppen, zu warmen Gerichten mit Fleisch, Geflügel, Fisch usw. ✳ Wirkt verdauungsfördernd, blutbildend, entschlackend, gegen Leber- und Nierenbeschwerden. Enthält sehr viel Oxalsäure - besonders im späten Frühjahr und Sommer; Nieren-, Herz- und Rheumakranke sollten ihn daher nicht essen. ☒ Asien, Europa, Amerika. (→Ampfer)

Sauerdattel : Exotische Hülsenfrucht; →Tamarinde

Sauerkirsche : →Kirsche

Sauerklee : (*Oxalis* spp.) Oxalsäurehaltige Staudengattung aus der Familie der Sauerkleegewächse (*Oxalidaceae*) mit unterirdisch kriechender Grundachse, dreizähligen, kleeblattähnlichen Blättern und weisser, rötlich oder violett sternförmig geädert Blüte (*Oxalis acetosella*) oder mit lang gestielten Blättern und hellroten, im Schlund weissgrünen Blüten (*Oxalis deppei*). ☉ Die Blätter müssen möglichst frisch gepflückt sein. Sie schmecken zu Salaten, Gemüsesuppe, Fisch usw. ☒ Nördliche Hemisphäre.

Sauerkraut : Feingeschnittener, gehobelter Weisskohl, der in Bottichen mit Salz zum Gären gebracht wird (auch mit Rotkohl möglich), wobei sich Milchsäure entwickelt. ✖ Wirkt darm-, magenfreundlich, bakterienabtötend und entschlackend.

Sauermilch : →Dickmilch

Sauerrahm, Sauersahne : Sauer gewordene, durch Bakterien gesäuerter süsser Rahm. Während dieser Prozess bei nicht pasteurisiertem Rahm bei Raumtemperatur von selbst geschieht, wird der üblicherweise im Handel angebotene S. aus homogenisiertem und pasteurisiertem Rahm hergestellt, der bei 22 °C mit natürlichen Bakterienkulturen des *Streptococcus lactis* gesäuert wird, bis der Säuregehalt mindestens 0,5 % beträgt. Die durch Bakterien entstandene Milchsäure wird als „linksdrehend“ bezeichnet, während die Milchsäure, die sich natürlicherweise im menschlichen Stoffwechsel bildet, „rechtsdrehend“ genannt wird. Die Bezeichnungen basieren auf der chemischen Struktur der beiden Milchsäureformen. Es gibt keine Anhaltspunkte dafür, dass linksdrehende Milchsäure für uns schädlich ist. Sie wird lediglich etwas langsamer im Organismus abgebaut als rechtsdrehende Milchsäure. S. wird in unterschiedlichen Fettstufen angeboten: Die fettärmste Stufe ist S. mit mindestens 10 % Fettgehalt, Schmand ist ein S. mit mindestens 20 % Fett, und Crème fraîche hat einen Fettgehalt von mindestens 32 %. Nicht zum S. gehört Crème double, die ein Rahmerzeugnis ist. ☺ S. kann man ganz einfach selbst herstellen, indem man 1 EL frische Buttermilch mit 200 g Rahm verrührt und diese Mischung bei Zimmertemperatur mind. 24 Stunden ungestört ruhen lässt. Auf diese Weise hergestellter S. hält sich gut verschlossen im Kühlschrank bis zu 3 Tage. S., Schmand und Crème fraîche sollten beim Kochen immer erst ganz zum Schluss des Garprozesses zugefügt und nur vorsichtig erwärmt werden. Besonders beliebt zur Verfeinerung von Suppen, Dips, Saucen, Salaten, Fleisch- und Gemüsegereichten. So gehört S. unbedingt zur russischen Suppe Borschtsch und zur Smetanasauce, die in Russland traditionsgemäss zu Wild serviert wird. Auch für im Ofen gebackene Kartoffeln wird S. gerne verwendet. ✖ S., Schmand und Crème fraîche sind wie alle Sauermilchprodukte besser bekömmlich als beispielsweise süsser Rahm oder Crème double, da die enthaltene Milchsäure hilft, das Milcheiweiss besser zu verdauen. Darüber hinaus verbessert Milchsäure die Aufnahme von Kalzium. Überall dort, wo ein fein säuerlicher Geschmack gewünscht ist, können S.produkte eingesetzt werden. Die grosse Produktpalette ermöglicht auch all denjenigen, die auf Kalorien achten müssen, nicht auf cremige Suppen und Saucen zu verzichten: S. mit nur 10 % Fett ist eine optimale Alternative zur wesentlich fetthaltigeren Crème fraîche oder auch zu Schmand. (→Crème double; →Crème fraîche; →Rahm; →Schmand)

Sauerteig : Mischung aus Getreidemehl, Wasser und etwas Buttermilch, welche man einige Tage bei 24 °C stehen lässt. Durch die in der Luft enthaltenen Bakterien beginnt der Gärprozess und der Teig dehnt sich aus. Fertiger S. erhält man beim Bäcker (auf Bestellung), im Reformhaus und gelegentlich in den Kühltheken von Supermärkten.

Säuerungsmittel, Säureregulatoren : Zusatzstoffe für Lebensmittel; sie sorgen für einen frischen Geschmack und konservieren. Einsatzgebiete: alle Lebensmittel. ✖ Zitronensäure (E 330 bis 333) und Phosphorsäure (E 338 bis 341, 450a bis c) sind Allergieauslöser. Die Chloride E 508, 509 und 511 sollten bei Leber- und Nierenschäden gemieden werden, die Sulfate E 514 bis 517 können bei hoher Dosisierung abführend wirken. In Mengen entzieht Phosphorsäure (u.a. in Cola) den Knochen Calcium und Zitronensäure (u.a. in Soft-Drinks) greift den Zahnschmelz an. (→Zusatzstoffe)

Saumon (frz.) : →Lachs

Saunf (ind.) : →Anis und →Fenchel

Säureregulatoren : Zusatzstoffe für Lebensmittel; →Säuerungsmittel

Sautieren, kurzbraten : Abgeleitet vom französischen Wort *sauter* („in der Pfanne springen lassen“). Garprozess, bei dem das Gargut (Fleisch, Fisch, Geflügel etc.) im erhitzten Fettstoff - unter Schwenken oder Wenden -, ohne Flüssigkeitszugabe (Flüssigkeitszugabe erfolgt bei Saucengerichten nach dem Herausnehmen der Fleischstücke) rasch angebraten wird. Eignet sich für gut gelagerte kleine Fleischstücke wie z.B. Steaks, Entrecôtes, Medaillons, Plätzli oder Geschnnetzertes. Auch geeignet für bereits gargekochtes Gemüse. Da die Bratdauer nur wenige Minuten beträgt, ist es wichtig, das Fleisch sofort auf vorgewärmten Tellern anzurichten. (→Pfannenrühren <im Wok>)

Sawi Hijan (indon.) : Chinesischer Brokkoli; →Chinakohl

Sayoor (indon.) : Gemüse

Sayoor Lodeh (indon.) : Suppenähnliches Gericht aus in dünner Kokosnuss-Sauce kurz gekochtem Gemüse.

Sazan (russ.) : Karpfen

Sbitten' (russ.) : Altrussischer Glühwein. Dieses volkstümliche heisse Honiggetränk wurde früher von Strassenverkäufern feilgeboten. Sie trugen grosse Gefässe auf dem Rücken, die in dicke Tücher eingehüllt waren, um das Getränk möglichst lange heiss zu halten. ☒ Russland sowie Länder der GUS.

Scampi (ital.) : Pluralform von →Scampo

Scampo, Scampi (ital.) : (*Nephrops norvegicus*) Sein deutscher Name ist Kaisergranat oder Tiefseekrebs. Unter seinem italienischen Namen ist er bei uns weit besser bekannt. Verwechselt wird dieser zur Hummerfamilie (*Nephropsidae*) zählende delikate langschwänzige Bodenkrebs oft mit der Riesengarnele, obwohl beide doch recht unterschiedlich aussehen, was man an dem sehr viel stärker ausgebildeten Hinterleib und, zumindest bei ganz belassenen Tieren, an den deutlichen Scheren gut erkennen kann. S. haben zudem einen dünnen Körper und lange Schwänze. Sie sind zwischen 8 und 25 cm lang und haben grosse vorquellende Augen und ein Paar lange Fühler. Wie bei Krabbe, Hummer und Flusskrebis sind die vorderen Gliedmassen im Vergleich zu den anderen wesentlich länger und mit langen, dünnen Scheren ausgestattet, die nur wenig Fleisch enthalten. Die anderen Beine haben weisse Spitzen und sind relativ dünn. Je nach Art ist die Schale weissrosa, lachsrot, ziegelrot oder graurosa und bei manchen Arten noch rötlich oder bräunlich gesprenkelt. Im Gegensatz zu anderen Krustentieren verändern S. ihre Farbe beim Kochen nur unwesentlich. Ihr Fleisch ist noch delikater als Hummerfleisch und wird überaus geschätzt. ☹ S. sind selten lebend erhältlich, da sie ausserhalb des Wassers sehr rasch verderben. Meist werden sie frisch ohne Kopf auf zerstoßenem Eis, eingefroren oder gekocht angeboten. Frische oder gegarte S. sollten fest sein und nicht nach Ammoniak riechen. S. werden wie Garnelen zubereitet. Es ist ratsam, sie möglichst einfach zuzubereiten, damit ihr köstliches Aroma nicht überdeckt wird. Sie sollten jedoch nicht zu lange gekocht werden, da sie sonst zäh werden und ihr Aroma verlieren. ✖ S. enthalten sehr viel Kalzium, Phosphor und Eisen. ☒ Atlantische Küstengewässer von N-Afrika bis Skandinavien, es gibt jedoch auch einige Arten im Pazifik. (→Hummer; →Krustentiere; →Panzerkrebse; →Zehnfüsser)

Schachtelhalm : (*Equisetum*) Einzige noch lebende Gattung der in früheren Erdperioden verbreiteten Schachtelhalmgewächse (*Equisetaceae*) mit rund 30 Arten; Land- oder Sumpfpflanzen, die sich in einen ausdauernden, unterirdisch kriechenden und einen oberirdischen, einjährigen, halmartigen Sprosstheil gliedern. An den Knoten der Stängel sitzen, durch lange Internodien voneinander getrennte, Quirle von kleinen Schuppenblättern, die zu einer den Stängel umschliessenden Scheide verwachsen sind. Die Sporophylle bilden endständige Sporophyllstände, die häufig als „Blüten“ bezeichnet werden. Der Spross weist manchmal einen Dimorphismus auf, wobei im Frühjahr unverzweigte, chlorophyllfreie, fertile (fruchtbare) Triebe entstehen, später erst verzweigte, assimilierende, sterile Sommersprosse. Die Zellwände sind mehr oder weniger stark mit Kieselsäure imprägniert; daher Verwendung des Krauts einiger Arten zum Polieren von Zinngefässen oder als Volksheilmittel. Die wichtigste Art ist der Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*). Er wird bis 50 cm hoch und kommt v.a. auf Äckern und an Wegrändern vor. ✖ S. hat eine harntreibende Wirkung auf die Nieren. Er hat auch blutverdickende Eigenschaften, die hilfreich sind, wenn der Patient Blut spuckt oder Blut im Urin hat. Der hohe Gehalt an Kieselerde fördert die Gewebe- und Wundheilung. Anwendungsbereiche: bei Wasseransammlung, Harnwegsinfektionen und Steinen im Harntrakt; fördert die Regeneration von Knorpel- und Bindegewebe.

Schächten : Rituelles Schlachten von Tieren mittels raschem Schnitt durch den Hals bis auf die Wirbelsäule ohne vorherige Betäubung und durch restloses Ausbluten. Soll sicherstellen, dass nur Fleisch von lebenden Tieren zur Verwendung vorbereitet wird. Diese Art des Schlachtens ist in der Schweiz verboten. ☒ Jüdische und islamische Küche

Schaf : (*Ovis*) Wiederkäuer aus der Gattung der Böcke (*Ovidae*) mit verschiedenen Arten und zahlreichen Rassen, die weltweit zur Fleisch-, Woll-, Pelz-, Milch-, Käse- und Fettgewinnung gezüchtet werden. Die genügsamen, an Klima, Gelände und Futter äusserst anpassungsfähigen S. lassen sich auf der Weide durch Hütehunde leicht in grösseren Herden zusammenhalten. Sie werden etwa alle 2 - 3 Wochen für etwa 24 - 36 Stunden brünstig; die Tragzeit beträgt gewöhnlich 150 Tage, nach denen 1 - 3 Lämmer geworfen werden. Als Lamm bezeichnet man Jungtiere bis zu 1 Jahr alt. Milchlämmer werden im Alter von 3 - 4 Monaten geschlachtet, während Mastlämmer 8 - 9 Monate alt werden. Als Hammel- oder S.fleisch bezeichnet man die zur Zucht verwendeten älteren weiblichen Tiere und die kastrierten männlichen S., die 1 Jahr und älter sind, wobei das Fleisch mit zunehmendem Alter des Tieres immer dunkler, zäher und fetter wird und wesentlich strenger schmeckt als Lammfleisch. Die Keule ist der grösste und fettärmste Teil des S. und besteht zu 25 % aus Knochen. Aus dem Rücken werden das zarte Filet und die Koteletts geschnitten, während die etwas we-

niger zarten Fleischstücke aus Kamm, Hals und Bug (Schulter) am besten für Gulasch und Braten geeignet sind. Die zäheren, fettreichen Teile aus Brust und Bauch werden ebenfalls häufig als Gulasch oder als Kochfleisch für Eintöpfe angeboten. ☹ Lamm und Hammel werden meistens grilliert, gebraten oder geschmort. Das Fleisch wird häufig mariniert zubereitet, was insbesondere bei weniger zarten Stücken empfehlenswert ist, die bei trockener Hitze gegart werden. Im Unterschied zu Fleisch von anderen Tieren enthalten Lamm- und Hammelfleisch „hartes“ Fett, das sich sehr schnell verfestigt, sobald es abkühlt. Aus diesem Grund sollten Lamm und Hammel immer sehr heiss serviert werden. Lammcurrys sind in Indien sehr beliebt. In allen Formen geniessen Lammfleisch v.a. die Muslime der Mandchurei und Mongolei, und in der Pekinger Küche stand es während der Yüan-Dynastie (1271 - 1368) an erster Stelle. In Nordchina kommt Lamm gewöhnlich im Winter auf die Speisekarte. In anderen Teilen Chinas, v.a. im Süden, wird Lammfleisch im allgemeinen verschmährt. ✖ Je älter das Tier ist, desto fetter ist auch sein Fleisch. Das meiste Fett ist jedoch gut sichtbar und kann leicht entfernt werden. Lamm- und Hammelfleisch enthalten viel Eiweiss, Zink und Vitamine der B-Gruppe, insb. Nikotinsäure, Vitamin B2 und B12, sowie viel Eisen, Kalium und Phosphor. Angesichts von BSE und Schweinepest ist Lamm- und Hammelfleisch eine gute Alternative zu Rind- und Schweinefleisch, zumal S. im Gegensatz zu anderen Tierarten nach wie vor artgerecht gehalten werden. ☒ S. wurden erstmals vor 13'000 Jahren im Iran domestiziert und spielten von da an eine wichtige Rolle v.a. in ländlichen Kulturen, da sie die Menschen mit Fellen, Wolle, Leder, Fleisch und Milch versorgten, aus der wiederum Käse, Butter und Joghurt hergestellt wurden. Neben Ziege, Kitz und Rind gehörten Hammel- und Lambraten zu den ersten Speisen, die den Göttern als Opfergabe dargebracht wurden. Auch später blieb das Lamm als religiöses Symbol erhalten: Die Juden opfern jedes Jahr das Passah-Lamm, um an ihren Auszug aus Ägypten zu erinnern, und die Christen bezeichnen Jesus als das „Lamm Gottes“. (→Bocklamm.; →Hammel; →Lamm; →Mastlamm.; →Milchlamm)

Schafbock : Über 12 Monate altes männliches Tier, das nicht kastriert wurde; hat dunkelrotes, etwas streng riechendes Fleisch und ist nur zum Kochen oder Schmoren geeignet. (→Schaf)

Schafchampignon : Anisegerling; →Champignons

Schafgarbe (Gemeine -) : (*Achillea millefolium*) An Wegrändern und auf kargen Wiesen wachsendes, mehrjähriges Kraut aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) mit doppelt gefiederten filigranartigen Blättchen und weissen oder gelben, selten rötlichen Blüten. Die Pflanze duftet angenehm aromatisch und wächst höchstens kniehoch. ☹ Die weissen oder zartrosafarbenen Blüten, die mild und angenehm schmecken, machen Salate und Gemüsegerichte zur Delikatesse. Die dunkelgrünen, gefiederten Blätter sind äusserst aromatisch und in kleinen Mengen auch essbar. ✖ Gilt als eine der ältesten Heilpflanzen. Schon Hippokrates soll sie verwendet haben, auch Plinius erwähnte sie. Gilt von alters her als krampflösendes Mittel, v.a. bei Beschwerden der Frau. Beruhigende und entspannende Wirkung wird auch ganz allgemein dem Aufguss des getrockneten Krautes zugesprochen. Gegen Entzündungen der Magen-, Darm- und Halsschleimhäute. Blutreinigung und Besserung bei hämorrhoidalen Beschwerden. Die Blätter sollten im Salat oder in Gemüsegerichten nur in kleinen Mengen und nicht zu oft gegessen werden. Grosse Mengen können Kopfschmerzen und Schwindel hervorrufen. Das Pflücken der Blüten kann zu Hautirritationen führen. Schwangere Frauen sollten auf deren Genuss verzichten.

Schafkäse : Wird entweder aus reiner Schafmilch oder einer Mischung aus Schaf- und Kuhmilch, manchmal auch Ziegenmilch hergestellt und sowohl frisch als auch gereift angeboten. (→Käse)

Schafmaul : →Feldsalat

Schafmilch : Eiweiss- und fettreicher als die Kuhmilch, wird meist zu Schafkäse verarbeitet.

Schaf- und Semmelporlinge : (*Albatrellus*) Gattung von gestielten Porlingen aus der Familie *Scutigeraeae*, wovon speziell der Schafporling (*Albatrellus ovinus* syn. *Scutiger ovinus*) als guter, wohlschmeckender Speisepilz gilt. (→Pilze; →Porlinge)

Schalenobst : Sammelbezeichnung für Früchte mit harter, ungeniessbarer Schale, aber geniessbarem Kern wie Haselnuss, Kokosnuss, Paranuss, Walnuss, Kastanie, Mandel, Pistazie u.a. (→Obst, Früchte, Beeren; →Nüsse, Samen, Kerne)

Schalentiere : Wirbellose →Weichtiere

Schalenwild : Wild mit Schalenhufen, wird sofort nach dem Erlegen aufgebrochen; besitzt feinfaseriges, aromatisches Fleisch. (→Damwild; →Elch; →Rehe; →Rentier; →Rotwild; →Schwarzwild; →Sikahirsch; →Steinwild; →Wildbret)

Schalotte : Robuste mehrjährige Zwiebelpflanze; →Zwiebel

Scharbe (Neuseeländische -) : (*Pelotretis flavilatus*) Plattfisch aus der Familie der Schollen (*Pleuronectidae*); ist eine eng mit dem *Eopsetta jordani* verwandte Gattung. Der Fisch ist graubraun gefärbt mit dunkler Marmorierung und weisse Blindseite. Wird bis 35 cm lang und kommt nur in Gewässern bis 100 m vor. Guter Speisefisch. ☉ Zubereitung wie bei der Scholle (→Fische; →Meeresfische; →Schollen; →Plattfische)

Scharbe (Pazifische -) : (*Eopsetta jordani*) Plattfisch aus der Familie der Schollen (*Pleuronectidae*). Runder-ovaler Körper, raue Schuppen. Lebt über Sandgrund bis 450 m Tiefe. Wird bis zu 70 cm lang. ☉ Zubereitung wie bei der Scholle. (→Fische; →Meeresfische; →Schollen; →Plattfische)

Schaschlik (russ.) : Orientalische Lammfleischspiesse; →Schaschlik (→Satay)

Schaschlik : Ursprünglich am Spieß gebratene Hammelfleischstückchen, heute auf Holzstäbchen aufgespießte Würfel von Kalb-, Rind-, Schaf-, Schweinefleisch, Leber und/oder Nieren, auch Meeresfrüchte und Fische; mit Gurken-, Paprikaschoten-, Tomaten-, Zwiebelstückchen, grilliert, gebraten oder in heissem Fett gegart. ☒ Orient (Kebab, Sis Kebab); Russland und Zentralasien (Saslik); Asien (Satay und/oder Sate).

Schattenmorelle : Sauerkirsche; →Kirsche

Schaukelstöre : (*Pseudoscaphirhynchus*; *Scaphirhynchus*) Süßwasser- und Wanderfischgattung der anadromen Art aus der Unterfamilie *Acipenserinae* und der Familie der Echten Störe (*Acipenseridae*) mit je einer Art. Der *Pseudoscaphirhynchus kaufmanni* ist der kleinste Vertreter der Ordnung der Störe (*Acipenseriformes*). Sein Schwanzstiel ist kurz und nicht vollständig mit Knochenschildern belegt. Der Obere Lappen der Schwanzflosse ist in einen bandartigen Faden ausgezogen. Der *Scaphirhynchus platyrhynchus* hat einen stark verlängerten, mit Knochenplatten belegten Schwanzstiel und ist meist nicht über 12 m lang. ☒ Der *Pseudoscaphirhynchus* kommt in Kasachstan, Tadschikistan, Turkmenistan und Usbekistan vor; der *Scaphirhynchus* kommt ausschliesslich in USA vor. (→Störe; →Störe <Echte - >; →Süßwasserfische; →Anadrome Wanderfische)

Schaumstabilisatoren : Zusatzstoffe für Lebensmittel; es sind Substanzen, um schaumige Back- und Süßwaren zu stabilisieren. (→Zusatzstoffe)

Scheibenfinger : Unterfamilie der →Geckos

Scheibenquallen : →Medusen

Scheidenegerling : Stadtchampignon; →Champignons

Scheidenmuscheln : (*Solenidae*) Familie von zweischalige Mollusken aus der Gruppe der Muscheln (*Bivalvia*). Bei allen zu dieser Familie gehörenden Arten sind die Schalen schmal und langgezogen, entweder gerade oder leicht gebogen, einer Messerscheide oder der Scheide eines Schwertes ähnlich. Die gleichförmigen Schalen sind glatt und an den etwas auseinanderklaffenden Enden fast im rechten Winkel abgestutzt. Der Wirbel liegt nahe am Vorderrand. Mit Hilfe ihres Fusses und durch ruckartiges Ausstossen von Wasser können sich einige Arten bei Flucht vor Fressfeinden mit bis zu 50 cm langen „Sprüngen“ fortbewegen. Sie bewohnen weiche, sandige bis feinsandige Böden, in denen sie sich mit Hilfe ihres Fusses und aufgrund ihrer schlanken Schalenform schnell und tief eingraben können. In den so entstehenden senkrechten Gängen können sie auf- und absteigen. Mit Ausnahme der kalten Zonen sind sie in allen Meeren verbreitet, die meisten Arten jedoch in den Tropen. (→Muscheln; →Weichtiere)

Rosa Scheidenmuschel : (*Solen roseomacalatus*) Sie ist leicht gebogen und hat eine ungleich schattierte Rosafärbung mit dunkleren Tupfen, die auch auf der Innenseite der Schale zu erkennen ist. Sie wird bis 7,5 cm gross. ☒ Indopazifik, von Madagaskar bis Japan und Neuguinea.

Grosse Japanische Scheidenmuschel : (*Solen grandis*) Die olivfarbene bis hellbraune, relativ breite, vorn abgestutzte und hinten abgerundete Schale dieser Muschel ist mit bräunlichen konzentrischen Wachstumsringen versehen. Sie wird bis zu 12 cm lang. ☒ China und Japan.

Kleine Japanische Scheidenmuschel : (*Solen strictus*) In Farbe und Maserung der *Solen grandis* ähnlich, jedoch wesentlich schmaler und an beiden Enden abgestutzt. Sie erreicht eine Länge von 12 cm. ☒ China und Japan.

Scheidenstreiflinge : (*Amanitopsis*) Untergattung von Lamellenpilze aus der Familie *Amanitaceae* (zu deren Familie auch die hochgiftigen Knollenblätterpilze gehören) mit deutlich gerieftem Hutrand und immer ring-

losen Stiel. Es gibt keine ernsthaft giftigen Arten dieser Untergattung. ☹ Zartes Fleisch, neutraler, manchmal leicht süßlicher Geschmack. Muss gut erhitzt werden, doch wie alle S. dieser Untergattung wenig Aroma. Ist als Mischgemüse verwendbar. (→Pilze)

Scheidling (Schwarzstreifiger -), Reisstrophpilz : (*Volvariella volvacea*) Sind taubeneigrosse Lamellenpilze der Gattung Scheidlinge (*Volvariella*) aus der Familie *Pluteaceae* mit runden braunen, dunkelbraunen bis grauschwarzen, 3 - 8 cm breiten Kappen. Sie wachsen wild in Wäldern am Boden oder auf sehr morschem Holz. Sie werden jedoch in Asien auf Reisstroh und Erde oder auf Abfallbaumwolle gezogen und brauchen 30 - 40 Tage bis zur Erntereife, daher ihr Name. ☹ Guter Speisepilz, ist in China-Restaurants sehr beliebt. Sie sind frisch am besten, aber auch die in Dosen sind annehmbar im Geschmack. Vielseitige Verwendungsmöglichkeit. (→Pilze)

Scheinakazie : Laubabwerfender bis 25 m hoher Baum mit essbaren weissen Blütentrauben; →Robinie

Scheinflucht : Frucht, an deren Wachstum Teile der Blüte (Blütenachse, -boden usw.) beteiligt sind, wie Ananas, Apfel, Birne, Erdbeere u.ä.

Scheinkrabben : Falsche Bezeichnung für →Steinkrabben (*Lithodidae*). Bei oberflächlicher Betrachtung können die Steinkrabben leicht den Echten Krabben (*Brachyura*) zugeordnet werden, so dass die Wissenschaftler auch von „Scheinkrabben“ sprechen. Doch gehören sie tatsächlich zu den Mittelkrebsen (*Anomura*) und wären dort eher zu den Einsiedlerkrebsen (*Paguridae*) zu zählen.

Schellfisch : (*Melanogrammus aeglefinus*) Qualitativ hochstehender Speisefisch aus der Familie der Dorsche (*Gadidae*) mit langgestrecktem Körper und deutlich getrennten Rücken- und Afterflossen. Deutliches Kennzeichen: die schwarze Seitenlinie und der schwarze Fleck über der Brustflosse. Rücken dunkel purpurfarben bis schwarz, manchmal auch olivgrün. Flanken dunkel silberglänzend. Bauch weisslich. Höchstlänge 1 m mit 12 kg Lebendgewicht. ☹ Wichtiger Konsumfisch, mit eher weichem, schmackhaftem Fleisch. Er kommt als Frischfisch („Angelschellfisch“) oder in Form von tiefgefrorenen Filets auf den Markt, auch als Räucherfisch ist er sehr beliebt (z.B. in England als „smoked haddock“) (→Dorsche; →Fische; →Meeresfische)

Schichtkäse : Wird ähnlich wie Quark aus pasteurisierter Milch zubereitet, wobei diese jedoch vor der Dicklegung auf den jeweiligen Fettgehalt eingestellt wird. S. wird nach der Säuerung in quadratische Formen geschöpft, die mit Schlitzen versehen sind, durch die die Molke ablaufen kann. Er ist etwas fester als Quark, hat manchmal eine fettreichere mittlere Schicht, die leicht gelblich ist, und wird in Fettstufen von 10, 20 und 40 % angeboten. ☹ S. ist wie →Quark vielseitig verwendbar.

Schiffskielgarnele : →Geisselgarnelen

Schiitakepilz : Ostasiatische Pilzgattung; →Shiitake

Schildkröten : (*Testudines*) Ordnung der Reptilien mit etwa 200 Arten weltweit in tropischen und gemässigten Gebieten an Land, in Süßwasser und in Meeren. Charakteristisch ist der Knochenpanzer, der sich aus einem gewölbten Rückenpanzer (Carapax) und einem flachen Bauchpanzer (Plastron) zusammensetzt und untrennbarer Bestandteil des Skeletts ist. Äusserlich ist der Panzer meist von Hornplatten, seltener von lederartiger Haut bedeckt. Kopf, Hals, Extremitäten und der kurze Schwanz können zumeist vollständig in den Panzer zurückgezogen werden. Zum besseren Verschluss kann der Panzer mit quer verlaufenden Gelenken an der Bauch- oder Rückenseite ausgestattet sein. Landbewohnende Arten ernähren sich vorwiegend von pflanzlicher, wasserbewohnende häufiger von tierischer Nahrung. Die Fortpflanzung erfolgt durch Eier, die stets an Land in selbst gegrabene Gruben abgelegt und verscharrt werden. ☹ Das schmackhafte Fleisch wurde früher im Westen vielfältig verarbeitet und genossen (S.-Suppe); die Tiere sind aber heute vom Aussterben bedroht. In China wird deren Fleisch gerne in Kombination mit Hundefleisch gegessen. ☒ S. sind sehr urtümliche Reptilien; die ältesten Funde sind aus der oberen Trias nachgewiesen.

Schildkröten-Napfschnecke : →Napfschnecken

Schillerfasan : →Fasan

Schillerlocken : Enthäutete und in Streifen geschnittene Bauchlappen des Dornhais, die sich beim Heissräuchern geringelt haben. (→Dornhai)

Schimmelpilze : Als Mehrzeller die grösste Mikrobenart. Obschon sie bis zu mehreren Zentimetern Länge heranwachsen können, sind sie durchschnittlich 1 – 2 mm lang. Sie sind als samtiger, verschiedenfarbiger Schimmelrasen auf Lebensmitteln, oft auch an Wänden, Decken und Einrichtungen sichtbar. S. vermehren sich ungeschlechtlich, sind aber unbedingt auf Sauerstoff angewiesen. Sie vermehren sich viel langsamer als Bakterien und Hefen und können auf fast allen Lebensmitteln wachsen. Bei Temperaturen über 60°C sterben die S. ab. Schädliche S. verursachen Lebensmittelverderb und Lebensmittelvergiftungen. Bei der Herstellung von Weiss- und Blauschimmelkäsen spielen bestimmte Edelschimmel eine wichtige Rolle. Kulturschimmel wächst auf der Darmoberfläche der Wurst und ergibt zum Beispiel bei der Salami Aroma und Konservierung. Früher wurde Penicillin aus einer Schimmelart gewonnen (heute synthetisch).

Schinken : Schinken wird üblicherweise aus Schweinefleisch hergestellt. Im römischen Kaiserreich wurde er hoch geschätzt, blieb jedoch als Rarität v.a. der kaiserlichen Tafel vorbehalten. Erst im Mittelalter, als wesentlich mehr Schweinefleisch zur Verfügung stand, fand der S. weite Verbreitung und wurde von da an auf vielerlei Weise hergestellt und zubereitet. Der beste S. stammt aus der Keule und wird als Hinter-S. bezeichnet. Vorder-S. wird aus dem Fleisch der Schweineschulter hergestellt und ist nicht so zart und aromatisch wie Hinter-S. S., die aus kleineren Muskelfleischstücken zusammengefügt sind, werden als Form-S. bezeichnet. Gekochter S. wird gekocht und gepökelt und teilweise zusätzlich noch geräuchert, während roher S. gar nicht vorbehandelt oder nur geräuchert und teilweise getrocknet wird. Chinesen lieben haltbar gemachtes Schweinefleisch. Chinesischer S. ist fest und eher trocken, vergleichbar mit italienischem Parma-S.. Der qualitativ beste Chinesische S. ist der →Yunnan-S.

Gekochter Schinken : Wurde früher in Salzlake gepökelt, während er heute meist mit Salzlake gespritzt wird. Anschliessend kommen die Fleischstücke zur besseren Farb- und Aromabildung etwa 1 - 2 Tage in eine Lake. Danach wird der gekochte S. manchmal noch geräuchert, wobei eine Kerntemperatur von etwa 70 °C erreicht werden muss, damit mögliche Trichinen und andere Krankheitserreger zerstört werden. Gekochter S. wird auch als Konserve angeboten.

Roher geräucherter Schinken, Getrockneter Schinken : Zählt zur Gruppe der rohen Pökelfleischerzeugnisse. Die Haltbarmachung erfolgt durch Salzen, indem das Fleisch mehrfach mit Salz eingerieben wird, und anschliessendes Pökeln, Trocknen und eventuell Räuchern. Durch moderne Einsalz- und Räuchermethoden ist es möglich geworden, einen S. in nur 3 - 4 Tagen herzustellen. Während das Fleisch in der traditionellen Herstellung mehrere Wochen in Salzlake gelegt und anschliessend in Räucherkamern geräuchert wird, wird es bei der industriellen Herstellung zuerst mit einer Mischung aus Wasser, Zucker (Dextrose, Saccharose, Walnussirup etc.), Salz, Natriumphosphat und Natriumnitrit gespritzt. Dabei dient das Salz als Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker, der Zucker verleiht dem S. eine etwas süsse Note und sorgt dafür, dass die Fleischoberfläche karamelisiert, und das Natriumphosphat fördert die Aufnahme der Lake in das Fleisch, sodass der S. zarter wird. Das Natriumnitrit schliesslich verursacht die rosarote Farbe, hemmt die Entwicklung von Bakterien (z.B. Clostridium botulinum), die eine Nahrungsmittelvergiftung verursachen können, und wirkt als Geschmacksverstärker. Sein Einsatz ist jedoch umstritten, da zu viel Nitrit im Körper den Sauerstofftransport des Blutes beeinträchtigen kann, was im Extremfall zu einer Gefässerweiterung, dann zu einem Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufkollaps führen kann. Ausserdem können aus Nitrit und Aminen unter gewissen Umständen Krebs erregende Nitrosamine entstehen. Im Anschluss an die Injektion wird der S. gekocht oder geräuchert, entweder auf natürliche Weise oder mittels Flüssigrauch, der in der Räucherammer verdampft. Zuletzt wird er abgekühlt und kühl gelagert.

☉ S. verliert seinen salzigen Geschmack, indem man ihn über Nacht in Wasser einlegt; für kleinere oder weniger salzige S. genügen einige Stunden. S. kann man braten, grillieren, schmoren oder kochen. S. schmeckt kalt oder warm. Er kann als Hauptgang serviert werden, oder als geschmacksgebende Zutat für Gerichte. Die S.knochen werden häufig als Würze in Suppen mitgekocht oder ergeben, zusammen mit anderen Zutaten, einen Fond (Brühe). ✖ S. ist meistens sehr salzig (zw. 1 und 1,5 g Natrium je 100 g); roher S. enthält mehr Fett als gekochter S. (→Fleischerzeugnisse; →Schinken <Chinesischer - >; →Schinkenerzeugnisse)

Schinken (Chinesischer -) : Die Chinesen lieben haltbar gemachtes Schweinefleisch. S. aus der Provinz Yunnan wird von vielen als der beste in China betrachtet, aber Jin Bwa aus einem ländlichen Bezirk nördlich von Shanghai macht ihm als S. von herausragender Qualität den Rang streitig. Chinesischer S. ist fest und eher trocken, vergleichbar mit italienischem Parmaschinken oder spanischem Jamon. ☉ Man verwendet ihn als Geschmacksverstärker; gehackt für Suppen, in Scheiben für Schmortöpfe oder in dünnen Streifen als Garnierung für Gemüse. Zwei der berühmtesten Gerichte Chinas beruhen auf S.: Jin Bwa Yu Shu Chi sind Scheiben von Hühnerfleisch mit Schinkenscheiben und Chinakohl geschichtet und in einer klaren Sauce schwimmend. Yunnan-S. wird am Stück gedünstet, mit Sirup und Reiswein als Gegengewicht zur Salzigkeit glasiert, dünn geschnitten und saftig mit dicken weissen Stücken gedünsteten Brotes serviert. ☒ China. (→Yunnan-Schinken)

Schinkenecke : Schinken mit grossem Fettanteil, schnell gepökelt, eher derb, als Aufschnitt usw.; →Speck

Schinkenerzeugnisse : Im eigentlichen Sinn das frische Fleisch aus der Hinterkeule des Schweins, auch anderer Tiere (Elch, Gams, Hirsch, Pute, Ren, Rind, Wildschwein u.a.), im engeren Sinn jedoch meist das durch verschiedene, zum Teil altüberlieferte Verfahren behandelte und konservierte Erzeugnis daraus: durch Einsalzen, Pökeln (trocken mit Salz und Gewürzen eingerieben, nass in Lake eingelegt und gepresst oder durch Einspritzen einer Salzlösung, schnellste, aber am wenigsten dauerhafte Methode), durch schonendes kaltes (unter 25 °C, mild) oder warmes (über 25 °C) Räuchern unter dem Dach, in Kammern, Öfen oder durch Luftreifung.

Bauernschinken, Landschinken : Aus einem oder mehreren Teilstücken des Schinkens, auch der Schulter vom Schwein.

Beinschinken : Aus der Hinterkeule des Schweins, manchmal ohne Knochen und Nuss, wird meist im Ofen gegart.

Bierschinken : Brühwurst aus feingemahlenem Rind-, Schweine-, auch Geflügelfleisch, Speck und groben Fleischeinlagen, auch Pistazien und Senfkörnern; als Aufschnitt u.ä.

Burgunderschinken : Gepökelter Rohschinken ohne Schwarte und Fettschicht.

Frühstücksschinken : Schinken mit grossem Fettanteil, schnell gepökelt, eher derb, als Aufschnitt usw.

Kernschinken, Keulenschinken, Kronenschinken, Papenschinken : Aus der Unter- oder Oberschale der Schweinekeule; →Rollschinken.

Knochenschinken : Ganzer Schinken mit oder ohne Bein, aber mit Speck, Schwarte und eingewachsenem Röhrenknochen, besteht aus Kappe mit viel Fett (→Schinkenspeckstück), oder aus der Blume, Nuss mit wenig Fett, lange gepökelt, kalt geräuchert und nachgereift, ergibt nur kleine Scheiben, Schwarte muss vor Anschneiden entfernt werden; besonders zart.

Kochschinken : Aus der Hinterkeule oder Schulter (gekochter Vorderschinken) vom Schwein, ohne Knochen mild gesalzen, kurz geräuchert und dann gekocht; grobe Faser und fettreich, frisch und saftig; nur wenige Tage haltbar, im Kühlschrank 3 - 5 Tage.

Lachsschinken, Karbonadenschinken, Lachsfleisch : Aus dem fett-, haut- und sehnenfreien Kotelettstrang (Lachs) des Schweins, wird mit dünnen Speckscheiben umwickelt in Naturdarm oder Folie warm, kalt geräuchert, aber auch naturgereift, gerollt und geschnürt, mager und zart.

Nusschinken, Kugelschinken, Mausschinken : Aus dem Nussstück der hinteren Schweinekeule, meist ohne Kugelknochen und Speck schnell gepökelt und warm geräuchert, sehr mager, deshalb gern etwas trocken, aber zart und mild-würzig.

Rinderkraftschinken : Aus dem zarten Schwanzstück junger Mastrinder, 2 - 3 Tage in pikanter Gewürzlake eingelegt, gepresst und gekocht.

Rohschinken, Rohschneider : Aus der Hinterkeule des Schweins, mit Salz eingerieben, in der Regel kalt geräuchert oder langsam luftgereift.

Rollschinken : Kernschinken aus Pape oder Nuss ohne Knochen und mit nur dünner Schwarte, nass gepökelt, gepresst und 5 - 6 Wochen warm geräuchert, schnell gereift, deshalb nur begrenzt haltbar, mit Garn oder Folie umwickelt, kräftiger Rauchgeschmack.

Saftschinken : Rundgeschnittener, mild gepökelter, goldgelb geräucherter Schinken ohne Knochen und Lake in Dosen.

Schinken in Heu : Bei max. 72 °C in Sud aus frischem Wiesenheu, Gewürznelken, Lorbeer, Wacholderbeeren, Thymian usw. gegart.

Spaltschinken : Flacher, ausgebeinter Schinken aus der längs geteilten Schweinekeule, trocken oder nass gepökelt, kalt geräuchert, herzhaft saftig.

Truthahn-Lachsschinken : Aus der Brustmuskulatur eines Truthahns.

Vorderschinken : Gepökelte, gekochte Schweineschulter.

Wildschinken : Rohschinken von Dachs, Gamswild, Hirsch, Reh usw., meist geräuchert, fettarm und zart;

☉ Schinken wird bei abgetrennter Kappe und ausgelöstem Schlussknochen immer quer, gegen die Fleischfaser geschnitten und in Blume, Nuss (schmale Seite) und Papenstück (bestes Stück, innen Kluft aus Oberschale sowie Semer aus Unterschale mit Speck und Schwarte) zerteilt; je nach Landschaft, aus der er stammt, charakteristisches Aroma, eigener Geschmack; er kann im natürlichen Zustand gegessen werden, eignet sich aber auch als Beilage für oder mit Speisen; sollte luftig und kühl hängend aufbewahrt werden, ist nur begrenzt haltbar und verliert im Kühlschrank sein Aroma, lässt sich jedoch roh (nicht gekocht) bis 2 Monate einfrieren. (→Schinken)

Schinken in Heu : Bei max. 72 °C in Sud aus frischem Wiesenheu, Gewürznelken, Lorbeer, Wacholderbeeren, Thymian usw. gegart. (→Schinkenerzeugnisse)

Schinkenspeck : Schinken mit grossem Fettanteil, schnell gepökelt, eher derb, als Aufschnitt usw.; →Speck

Schin Sul Ro (kor.) : →Koreatopf

Schirmlinge : Lamellenpilze der Gattungen: Echte Schirmlinge (*Lepiota*); Egerlingschirmlinge (*Leucoagaricus*); Mehlschirmlinge (*Crystolepiota*); Riesenschirmlinge (*Macrolepiota*); Schleimschirmlinge (*Limacella*). Mit Ausnahme der Speisepilze der Gattung *Limacella*, die zur Familie *Amanitaceae* gehören, stammen alle anderen Pilzgattungen aus der Familie *Agaricaceae*. ☹ Die essbaren Arten sind gute Speisepilze, saftig und zart nussig-süsslich mit Waldgeschmack, nur der Hut ist verwendbar. Lässt sich braten und trocknen, ist roh nicht essbar. ✖ Einige Arten dieser Gattungen sind ungeniessbar oder sogar giftig.

Schlachtnebenprodukte : Innereien und andere S. sind unterschiedlich beliebt. Die meisten Innereien sind in ihrer Beschaffenheit sehr zart und bedürfen keiner Lagerung, im Gegenteil: Alle Innereien sollten so frisch wie irgend möglich konsumiert werden, denn sie sind sehr leicht verderblich. Stark durchblutete Organe, wie zum Beispiel Milken, werden vor der Zubereitung gut gewässert, damit Blutgerinnsel nicht abstossend wirken. Die hauptsächlich verwendeten S. sind: Leber, Nieren, Milken, Zunge, Kutteln, Gekröse, Füsse, Kopf, Maul, Schwanz. (→Innereien)

Schlachttiere, Schlachtvieh : Haussäugetiere, die zur Fleischgewinnung gemästet werden und zum Schlachten bestimmt sind: Kalb, Rind, Schaf, Schwein, auch Kaninchen, Ziege, Pferd.

Schlachtvieh : →Schlachttiere

Schlafmohn : Kugelig, blaugrauer, auch creme-weisser Samen, nur reif verwendbar; →Mohn

Schlangen : (*Serpentes*) Unterordnung der Schuppenkriechtiere mit sehr gelenkigem Schädel, dessen Dehnbarkeit das Verschlingen grosser Beutetiere ermöglicht. Die Zähne sind meist nach hinten eingekrümmt und weisen zum Einführen des Giftes in die Bisswunde bei den Trug- und Giftnattern eine vordere Längsfurche, bei den Vipern und Grubenottern einen zentralen Kanal auf. Die Körperabschnitte der S. gehen ineinander über, nur der Kopf kann etwas verbreitert sein. Beine fehlen; nur die Riesenschlangen und einige urtümliche Familien weisen Rest des hinteren Paares auf. Den Körper bedecken regelmässig angeordnete Schuppen; meist sind sie auf dem Kopf zu grossen Schilden und auf dem Bauch zu breiten Schienen umgestaltet. Muskeln verbinden die Enden der Rippen mit den Bauchschienen und unterstützen somit das Kriechen. Die S. streifen die gesamte Oberhaut, auch die der Lider, die zu einer durchsichtigen Kapsel vor dem Auge verwachsen sind, in periodischen Häutungen ab. ☹ Als wärmende Speise wird Schlange in China meist im Herbst und Winter gegessen, auch wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften. Aber Schlangenfleisch ist in vielen Teilen Chinas so beliebt, dass man es das ganze Jahr über kaufen kann. Die Gäste können sich in den Restaurants ihre Schlange selbst auswählen. Das geschnetzelte Fleisch ist beliebt in einer Brühe zusammen mit grossen Brocken von Huhn und dem Fleisch einer essbaren Wildkatze, auch Hauskatze (→Drachen-Phönix-Tiger - Suppe). Verschiedene Zubereitungsarten, meistens aber als Suppe oder Brühe. ✖ Schlangensuppe stärkt das Immunsystem des Körpers.

Schlangenblut : Wenn der Gast ein besonders wärmendes Erlebnis wünscht, wird das Schlangenblut in einem Glas aufgefangen und getrunken. ☒ China. (→Schlangen)

Schlangenbohne, Spargelbohne, Strumpfbandbohne, Thailandbohne : (*Vigna unguiculata* ssp. *sesquipedalis* - *V. sinensis* - *V. catjang*) Gehört zur Gruppe der Helmbohnen aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*). Vielgestaltige, einjährige oder ausdauernde, krautige, aufrecht, kriechende oder kletternde Pflanze, die 2 - 4 m hoch werden kann. Ihre geraden oder gebogenen, 40 - 100 cm langen Hülsen enthalten 15 - 20 längliche, nierenförmige, für gewöhnlich schwarze oder braune Samen, die im Geschmack an Spargel erinnern. ☹ Unreife, grüne Hülsen der langfrüchtigen, in Südostasien häufig angebauten Unterart *Sesquipedalis* (Schlangenbohnen) werden als Gemüse zubereitet. Diese besitzen keine Fäden. Für Gerichte aus dem Wok die Bohnen erst blanchieren und mit Eiswasser abschrecken, damit sie ihre schöne Farbe behalten. Von den anderen Unterarten dienen v.a. die unreifen Samen als Nahrungsmittel; sie werden gekocht verzehrt. Die Blätter der Pflanze können als Gemüse gedünstet werden. S. wirken wie ein Bindfaden verknotet und im ganzen gegart besonders dekorativ. ✖ Die Früchte enthalten toxische Substanzen, die beim Erhitzen zerstört werden, sie sollen deshalb nicht roh gegessen werden. S. enthalten sehr viel Folsäure, Magnesium und Kalium, viel Eisen, Phosphor und Vitamin B1, sowie etwas Zink, Kupfer, Pantothenensäure und Vitamin B6. ☒ Vermtl. im tropischen Afrika, hat sich von dort nach Indien und China, heute ganz SO-Asien, ausgebreitet. Wird heute weltweit in den Subtropen und Tropen angebaut. (→Helmbohne; →Bohnen)

Schlangenfrucht : Schuppenartige süss-saure Palmenfrucht; →Salak

Schlängengalle : Zuerst wird bei der Schlange der Bauch aufgeschnitten, um den Gallengang herauszulösen; sein jadegrüner Inhalt kommt in ein winziges Weinglas und wird vom Gast in einem Zug getrunken ✖ Ein Allheilmittel der Chinesen. ☒ China. (→Schlangen)

Schlängengurke, Schlängenhaargurke : (*Trichosanthes cucumerina* ssp. *anguina*) Hell- bis mittelgrüne Schmorgurke, lange, dünnhäutige Frucht aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*), deren Schale oft mit kalkig-weisser Schicht überzogen ist. Bizarre Form aus Asien. Lässt man die Gurke wachsen, so gleicht sie tatsächlich einer Schlange: wird bis zu 2 m lang, maximal 10 cm dick, dabei noch gedreht, gewunden oder wie ein dickes Seil verknotet, liegen sie auf vielen asiatischen Märkten. In Chinaläden meist 30 - 60 cm lange Früchte mit 5 cm Durchmesser. Manchmal werden auch Stücke davon angeboten. ☹ Man braucht sie nicht zu schälen; die kalkartige Schicht wird durch gründliches Waschen entfernt. In Scheiben geschnitten gegart, frittiert oder geschmort mit Fleisch oder Garnelen pfannengerührt. Man wählt möglichst gerade Früchte. ✖ Ihr Nährwert ist gering. ☒ Gebiet zwischen Indien über SO-Asien nach Australien; Importe v.a. aus Thailand und Taiwan. (→Gurke)

Schlängenhautfrucht : Schuppenartige Palmenfrucht; →Salak

Schlängenkürbis : →Spaghettikürbis

Schlängemakrelen : (*Gempylidae*) Familie von räuberischen Tiefseefischen. Ihr Körper ist langgestreckt mit geteilter, vorn stachelstrahliger Rückenflosse und sehr kleinen oder gar keinen Bauchflossen. Der verlängerte Unterkiefer hat starke Zähne. S. sind mit 14 Arten in allen gemässigten und tropischen Meeren verbreitet.

Atun : (*Thyrstites atun*) Wirtschaftlich sehr wichtige Art. Der A. wird bis zu 1,40 m lang und 6 - 10 kg schwer. ☹ Hervorragend schmeckt er geräuchert. ☒ Gewässer um Neuseeland und Südafrika, auch Japan.

Gemmenfisch, Silbriger Atun : (*Rexea solandri*) Den Namen verdankt er seiner schimmernden Färbung. ☹ Das Fleisch ist sehr delikat. ☒ Um Australien und Neuseeland bis Japan.

(→Fische; →Meeresfische)

Schlängensuppe : Geschnetzeltes Fleisch in einer Bouillon, meist mit Hühnerfleisch und dem Fleisch einer essbaren Wildkatze versetzt. ✖ Schlängensuppe stärkt das Immunsystem des Körpers. ☒ China. (→Schlangen; →Drachen-Phönix-Tiger - Suppe)

Schlängenwein : Schlangen, darunter auch Kobras, werden mindestens sechs Monate in Reiswein eingelegt. Zuvor hat man ihnen Eingeweide und Giftdrüsen entfernt. ✖ In kleinen Mengen ist Schlängenwein wärmend und soll gegen Rheuma helfen. ☒ China. (→Weine; →Schlangen)

Schlauchpilze : Speisepilze zu denen Lorcheln (*Helvellaceae*), Morcheln (*Morchellaceae*), Öhrlinge (*Pezizaceae*), u.a. gehören. (→Pilze)

Schlehdorn, Schlehe, Schwarzdorn : (*Prunus spinosa*) Baumsteinobst aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Dorniger, bis 3 m hoher Strauch, junge Zweigachsen weichhaarig, später schwarz werdend (Schwarzdorn). Blüten erscheinen lange vor den Blättern, sind kurz gestielt, besitzen 5 weisse, bis 8 mm lange Kronblätter. Laubblätter kurz gestielt, bis 5 cm lang, verkehrt eiförmig, Rand doppelt gesägt. Steinfrüchte 15-20 mm im Durchmesser, kugelig, bläulich bereift, mit grünem, roh mit herb-saurem, adstringierendem Fruchtfleisch. Zählt zu den Pflaumenarten. Kultursippen unterscheiden sich von der Wildsippe hauptsächlich durch grössere Laubblätter. Verwendet werden die Blätter, die Blüten und die Früchte. ☹ Die Früchte werden häufig zu Gelee, Konfitüre, Kompott oder Saft verarbeitet. Können auch getrocknet werden. Aus Blüten und Blättern bereitet man Tee. ✖ Enthält Glykoside, in den Blättern auch Gerb- und Bitterstoffe, in den Früchten Säuren und Vitamin C. Der Blütentee gilt als mildes Abführmittel und Diuretikum. Bei Prostatavergrösserung werden 2 – 3 Tassen Blütentee über den Tag verteilt getrunken. ☒ Vorderasien; inzw. Ganz Europa u. N-Afrika. (→Pflaume)

Schleie : (*Tinca tinca*) Karpfenartiger Süsswasserfisch aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*) aus Teichen und ruhig fliessenden Gewässern, heute auch in Karpfenteichen gezüchtet, bis 60 cm lange und bis 7 kg schwere Art mit kleinen Schuppen und zwei Barbfäden; die S. liebt weichgründige, stille Gewässer. Eine goldgelbe Varietät heisst Goldschleie. ☹ Geschätzter Speisefisch, am besten etwa 3 Jahre alt, eher fettes, wohl-schmeckend aromatisches, aber grätenreiches Fleisch; lässt sich blau kochen, braten, fritieren, grillieren, für Suppen, Eintöpfe usw. Wenn sie aus schlammigen Teichen kommen, sollte man sie vor dem Verbrauch einige Tage in frischem Wasser halten. ☒ Europa bis Sibirien. (→Karpfen- oder Weissfische; →Fische; →Süsswasserfische)

Schleimige Makrele : Blaue →Makrele

Schleimkopfartige Fische : (*Beryciformes*) Ihr bestimmendes Merkmal sind zahlreiche Schleimkanäle unter der Kopfhaut. Über den ganzen Körper sind Stacheln verteilt. (→Fische; →Meeresfische; →Sägebauch; →Alfoncino)

Schleimköpfe : (*Berycidae*) Die Mitglieder dieser Familie gehören zur Ordnung der Schleimkopfartigen Fische (*Beryciformes*); sie sind vorwiegend Tiefseebewohner. (→Alfoncino; →Fische, →Meeresfische)

Schlitzwegerich : →Wegerich

Schlüsselblume : (*Primula veris – Primula elatior – Primula farinosa*) Die bis zu 30 cm hohe, kurz und samtig-drüsig behaarte S. gehört zur Familie der Primelgewächse (*Primulaceae*). Sie überdauert mit einem kurzen Wurzelstock. Ihre zur Blütezeit etwa 6 mm lange Blattspreite ist eiförmig, länglich, oberseits runzelig und unregelmässig gezahnt. Sie verschmälert sich am Grund rasch in den geflügelten Blattstiel. Die süss duftenden gelben, trichterförmigen Blüten sind in einer meist einseitwendigen, 2 bis 20 cm lang gestielten Dolde angeordnet. Diese trägt am Grund 4 bis 6 mm lange, lanzettliche Hüllblätter. ☺ Aus den Blüten kann Schlüsselblumenwein zubereitet werden oder man kann die Blüten in Salaten geniessen. Zuvor müssen jedoch alle grünen Teile der Blüte entfernt werden. ✖ Manche S. können Hautausschläge, Magenbeschwerden oder Übelkeit hervorrufen. Die Pflanze enthält den Wirkstoff Saponine. Gut für Katarrhe der Luftwege. Die Arznei wirkt sekretverflüssigend und auswurfördernd.

Schmand : →Sauerrahm mit mindestens 20 % Fettgehalt

Schmelzflocken : →Hafer

Schmelzsalze : Zusatzstoffe für Lebensmittel; sie ermöglichen die Herstellung einer cremigen Käsemasse. (→Zusatzstoffe)

Schmorbraten : Grösseres, oft gespicktes Stück Fleisch ohne Fett, Sehnen, Knochen, das vor dem Anbraten Zimmertemperatur haben muss und im gut schliessenden Schmortopf mit Fett und Flüssigkeit mit verschiedenen Beigaben gegart wird.

Schmoren, braisieren : Garprozess in wenig Flüssigkeit, mit Deckel, im Ofen oder in einer Druckbraisiere. Eine beliebte Garmethode für Fleisch, Geflügel und Wild in zwei Schritten: Zuerst wird das Schmorgut in heissem Fett rundherum angebraten, um die Poren zu schliessen. Dann giesst man wenig Flüssigkeit dazu und gart das Gericht im geschlossenen Topf auf dem Herd oder im Backofen. Es eignen sich eher weniger zarte Stücke, z.B. Schulter, Brust, Hals und Haxen vom Kalb, Rücken, Schulter, Stotzen oder Hufdeckel vom Rind, Haxen, Schulter vom Schwein. Schmorgerichte brauchen zwar viel Zeit, aber wenig Aufsicht. Sie schmecken aufgrund der langen Garzeit wunderbar aromatisch und werden schön zart. Je grösser Fleisch und Pflanze, desto mehr empfiehlt sich die Zubereitung im Ofen, so bleibt für die Beilagen genügend Platz auf dem Herd.

Schmorgurke, Gelbe Gurke : (*Cucumis sativus*) Nutzpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Sieht ähnlich aus wie die Salatgurke, wird je nach Sorte bedeutend grösser und schwerer, meist jedoch kürzer, dicker und v.a. praller. Die glänzende Schale, deren Farbe von grün bis gelb oder weiss reicht, ist je nach Sorte glatt, zerfurcht, rau oder sogar stachelig. Das helle, manchmal etwas bittere Fruchtfleisch ist saftig und erfrischend. Die meisten Sorten enthalten unterschiedlich viele Samenkerne. ☺ Man kocht sie ungeschält, das Mark und die Samen braucht man nicht zu entfernen. Beim Einkauf achtet man darauf, dass sie für ihre Grösse schwer genug sind und sich überall fest anfühlen. In China sind süss eingelegte Gelbe Gurken erhältlich. ✉ China und SO-Asien. (→Gurke)

Schnapper : (*Lutjanido*) Die Mitglieder der Snapper-Familie, in den tropischen Gewässern rund um die Welt zu Hause, sind für Gourmets die wichtigsten Fische überhaupt. Die Mehrzahl ist von bester Qualität und für die Fischerei von grosser Bedeutung.

Roter Schnapper : (*Lutjanus campechanus*) Diese Gattung hat eine rötliche Haut und rötliche Flossen. Sein Lebensraum ist vor allem das Meer, dort hält er sich gerne an felsigen Ufern auf, er ist aber auch im Brackwasser anzutreffen und ist in der Lage, Flüsse hochzuschwimmen. Er wird etwa 60 cm lang, sein Durchschnittsgewicht beträgt 2 - 3 kg, einzelne Exemplare können jedoch auch über 5 kg schwer werden. ☺ Er ist der Marktführer, vor allem in den USA, und Synonym für guten Fisch. Er vereint in sich auch alle Vorzüge, die vom Konsumenten verlangt werden: trockenes und weisses Fleisch mit wenig und grossen

Gräten sowie einfache Handhabung. Er eignet sich für alle Garmethoden und lässt sich gut füllen. Sein festes Fleisch eignet sich hervorragend für alle Garmethoden.

Kaiserschnapper , Emperor : (*Lutjanus sebae*) Von den zahlreichen Mitglieder der Snapper-Familie des Indopazifiks ist diese Gattung die wirtschaftlich wichtigste. Er ist in Aussehen und Fleischqualität dem Roten Schnapper ähnlich, kann allerdings bis 1 m lang werden. Die Marktgrösse liegt deutlich darunter. ☹ Gleiche Zubereitungsarten wie beim Red Snapper. ☒ Indopazifik, Küsten Australiens.

Schnaps : →Branntwein

Schnecken, Bauchfüsser : (*Gastropoda*) Die artenreichste Gruppe der →Weichtiere (*Mollusca*) ist auf der ganzen Welt vertreten. Die S. bewohnen die unterschiedlichsten Lebensräume, es gibt sie im Meer, in Süsswasser und auf dem Land. Die meisten von ihnen haben ein spiralförmig gewundenes, einteiliges Gehäuse, doch gibt es auch Arten ganz ohne und andere mit zurückgebildetem Gehäuse, das auf den ersten Blick wie eine Muschelklappe aussehen kann. Die Zoologen bezeichnen die S. als Bauchfüsser oder Gastropoden. Auffallendes Merkmal aller S. ist nämlich ihr grosser Kriechfuss mit der Kriechsohle. Durch Zusammenziehen und Strecken der darin befindlichen Muskeln können sich die Tiere in dem sprichwörtlichen „Schnecken-tempo“ fortbewegen. Nach Art und Lage der Atmungsorgane unterteilen die Zoologen die Gastropoden ausserdem in Vorderkiemer (*Prosobranchia*), Hinterkiemer (*Opisthobranchia*) und Lungenschnecken (*Pulmonata*). Bei den vorwiegend im Meer lebenden Vorderkiemern liegen die Kiemen vor dem Herzen, bei den Hinterkiemern die einzige noch erhaltene Kieme hinter dem Herzen. Viele Hinterkiemer haben ein zurückgebildetes Gehäuse. Sie sind jedoch für die menschliche Ernährung nicht von Bedeutung und werden hier auch nicht näher beschrieben. Bei den Lungenschnecken sind die Kiemen völlig zurückgebildet, statt dessen ist die Mantelhöhllendecke lungenartig ausgebildet. Bei vielen Arten spielt ausserdem die Hautatmung eine Rolle. S. haben einen deutlich erkennbaren Kopf mit einem oder zwei Paaren von „Fühlhörnern“, den Tentakeln, die zum Tasten dienen. Auf ihnen oder an ihrer Basis sitzen auch die Lichtsinnesorgane, in vielen Fällen richtige Linsenaugen. Die Mantelhöhle sowie der spiralig aufgewundene Eingeweidesack befinden sich im schützenden Gehäuse, mit dem der Weichkörper nur durch den sogenannten Spindelmuskel verbunden ist. S. können sich meist ganz in ihr Gehäuse zurückziehen, das einige Arten mit einem auf der Rückseite des Fusses sitzenden hornigen oder kalkigen Deckel verschliessen können. Charakteristisch für alle S. ist die sog. Radula, eine mit feinen Zähnen besetzte Reibeplatte im Schlundkopf. Sie kann aus der Maulhöhle herausgestreckt werden und dient so zum Abraspeln von Aufwuchs, wie z.B. Algen. Pflanzen können damit ebenso zerkleinert werden. Die meisten S. gibt es im Meer. Lungenschnecken leben vorwiegend auf dem Land, aber auch in Teichen, Seen oder Flüssen. Sie kommen zum Luftholen regelmässig an die Wasseroberfläche. Wie die Muscheln sind S. entweder getrenntgeschlechtlich oder zwittrig. Sie legen Eier. Bei den marinen Arten verläuft die Entwicklung über eine frei schwimmende Larve, bei den Lungenschnecken schlüpfen aus den Eiern voll entwickelte Jung-S. Zu den Meeres-S. oder Vorderkiemer (*Prosobranchia*) gehören folgende Familien: →Abalonen (*Haliotidae*); Flügel-S., Spinnen-S., Finger-S. (*Strombidae*); Kreisel-S. (*Trochidae*); →Napf-S. (*Patellidae*); →Rundmund-S. (*Turbinidae*); Stachel-S. (*Muricidae*); →Strand-S. (*Littorinidae*); →Wellhorn-S. (*Buccinidae, Melongenidae*) - zu der zweiten Unterart der Bauchfüsser zählen die Landschnecken oder Lungenschnecken (*Pulmonata*), zu ihnen gehören folgende Familien: →Achat-S., Riesen-S. (*Achatinidae*); →Schnirkel-S. (*Helicidae*).

Schneckenkaviar : Die hellgelben Eier der (Weinberg-)Schnecke, teuer und nicht überzeugender Kaviar-Ersatz.

Schneckenuppe : Geflügelbouillon mit Schneckenbrühe, kleinen (Weinberg-)Schnecken, gewürfeltem Wurzelgemüse und feinen Kräutern.

Schneefrosch-Drüsen : →Hasma

Schneehühner : (*Lagopus*) Gattung der Raufusshühner (*Tetraoninae*), eine Unterfamilie der Hühnervögel (*Gallinaceae*) mit befiederten Läufen. Im Winter weiss, im Sommer bräunlich mit weissen Flügeln. Bekannte Arten sind das Moor-S. (*Lagopus lagopus*), v.a. in Mooren und Heidegebieten N-Eurasiens und Kanadas, das Alpen-S. auch Felsen-S. (*Lagopus mutus*), lebt als Eiszeitrelikt auch inselartig in südlicheren Hochgebirgen. ☹ Jung dunkles, zartes und würziges Fleisch, älter nur für Füllungen, Pasteten, Terrinen verwendbar. ☒ Eurasien (→Wildgeflügel)

Schneekrabbe : Kurzschwanzkrebsart; →Seespinnen

Schnellpökeln : Pökelfverfahren; →Pökeln

Schnepfen : (*Scolopacidae*) Gruppe von über 40 cm langen Sumpfvögel, mit langem, geradem, äusserst biegsamen Schnabel. ☉ Feinstes Wildgeflügel, sollte vor der Zubereitung im Federkleid unausgenommen 4 - 5 Tage abhängen. ☒ Wälder und sumpfige Landschaften Eurasiens, N- und S-Amerikas. (→Wildgeflügel)

Schnirkelschnecken : (*Helicidae*) Zur Gruppe der Schnecken (*Gastropoda*) - und zur Untergruppe der Landschnecken (*Pulmonata*) gehörende Familie von Weichtieren (*Mollusca*). Einige Arten dieser artenreichen, weltweit verbreiteten Familie der *Helicidae* leben dennoch in Süss- oder Brackwasser. Alle S. sind Zwitter, die sich wechselseitig begatten. Ihr flach gewundenes, meist kugeliges Gehäuse können sie zu ungünstigen Jahreszeiten mit einem Deckel verschliessen, so dass sie vor Kälte und Trockenheit geschützt sind. Sie sind reine Pflanzenfresser und gelten daher bei uns oft als Schädlinge, wie z.B. die Gartenschnecke (*Cepaea hortensis*). Die grösste mitteleuropäische Art ist die Weinbergschnecke (*Helix pomatia*), die für die menschliche Ernährung von herausragender Bedeutung ist. ☉ Schnecken werden zuerst in einem Sud gekocht und anschliessend grilliert, geschmort, in Saucen, im Sud oder in Blätterteig gehüllt zubereitet. Für Schnecken gibt es eine Vielzahl von Rezepten. Sie passen gut zu Zwiebeln, Tomaten, rohem Schinken, Anchovis, Spinat, Walnüssen oder Mandeln und werden unter anderem mit Fenchel, Safran, Bohnenkraut, Anis, Knoblauch, Orangenschale oder Petersilie gewürzt. (→Schnecken; Weichtiere)

Schnittknoblauch, China-Lauch, Chinesischer Schnittlauch : (*Allium tuberosum*) Nach Knoblauch riechender, dicker Schnittlauch aus der Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*) mit essbaren Blüten. Wächst in Gruppen, die Wurzelstöcke haben nur schwach ausgeprägte Triebe, aus den Zwiebeln spriessen jeweils vier bis fünf schmale, abgeflachte dunkelgrüne (nicht röhrenförmige) Blattstiele. Sie werden geerntet, wenn sie eine Länge von 35 - 45 cm und einen Durchmesser von etwa 0,5 cm erreicht haben. ☉ Wird als Würze für Suppen, Nudelgerichten, Pfannengerichten und Salaten zugefügt, gewöhnlich kurz vor dem Servieren. Falls nicht erhältlich, kann normaler Schnittlauch verwendet werden, der jedoch nicht derart nach Knoblauch duftet. ✖ Wirkt magenstärkend, blutdrucksenkend und verdauungsfördernd. Wird auch als Wurmmittel verwendet. ☒ China (dort seit mehr als 2'000 Jahren), Mongolei, Indien, SO-Asien und Pazifische Inseln; wird in Indien, China, SO-Asien und Kalifornien kultiviert. (→Schnittlauch)

Schnittlauch : (*Allium schoenoprasum* var. *Allium schoenoprasum roseum*) Weit verbreitetes, ausdauerndes und kleinstes Mitglied der Zwiebelgattung aus der Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*). Die langen, dünnen, grasartigen, röhrigen Stängel werden in der Regel etwa 15 cm lang und spriessen aus winzigen weissen Zwiebeln, die in Gruppen knapp über der Erde wachsen. Lässt man die Stängel stehen, bilden sie rosafarbene, weisse oder rosafarbene/hellviolette Blüten in kugeligen Blütenständen aus. Diese Blüten sind ebenfalls essbar. Der S. mit seinem milden, angenehmen Geschmack wird geerntet, indem man die Stängel unmittelbar über dem Boden abschneidet. Auf diese Weise wachsen sie immer wieder nach. ☉ Universales Küchenkraut, das feinste Zwiebelgewächs, würzig frischer, aber ausgeprägt zwiebelartiger Geschmack, zarte Stängel milder als dickere Blattröhren; sollte nicht mitgekocht werden, verstärkt das Aroma anderer Kräuter. Passt zu fast allen Gerichten, ausser Süßspeisen. Sollte knackig frisch und gleichmässig grün sein und keine gelblichen Verfärbungen oder Anzeichen von Austrocknung zeigen. Die Blüten nimmt man zum Dekorieren oder zum Verfeinern vieler Gerichte. ✖ Wirkt magenstärkend, blutdrucksenkend und verdauungsfördernd. Wird auch als Wurmmittel verwendet. ☒ Zentralasien, wird heute in allen gemässigten Zonen angebaut. (→Schnittknoblauch)

Schnittsellerie : Würzkräut ohne Knollen, Blattsellerie; →Sellerie

Schnittzwiebel : →Frühlingszwiebel

Schnitzel : Abgeschnittenes Stück Fleisch; weniger als 2 cm dünne, feinfaserige, fett- und sehnenarme Scheibe Fleisch von verschiedenen Schlachttieren.

Schollen : (*Pleuronectidae*) Diese Familie, die zu der Ordnung der Plattfische gehört, ist mit ihren zahlreichen Arten von der Antarktis bis zur Arktis verbreitet. Die Augen befinden sich bei ihnen meist auf der rechten Körperseite. ☉ Grätenreiche Fische; werden frisch oder eingefroren meist als Filets angeboten. Plattfische sollte man vor dem Garen schuppen, sie müssen jedoch nicht gehäutet werden. Normalerweise werden sie grilliert oder gebraten. Es empfiehlt sich, sie möglichst einfach zuzubereiten, um ihr köstliches Aroma nicht zu überdecken. ✖ Alle Arten sind sehr fettarm. Im asiatischen Raum vorkommende Speisefische dieser Familie sind: →Heilbuttscholle; Pazifischer →Heilbutt; Pazifische →Kliesche; Felsen→Kliesche; Echte →Rotzunge; Neuseeländische →Scharbe. (→Fische; →Meeresfische; →Plattfische)

Schopftintling, Spargelpilz : (*Coprinus comatus*) Einzig essbarer Speisepilz der Gattung Tintlinge aus der Familie *Coprinaceae* mit langem dünnem, weissem Stiel und jung reinweissem bis 12 cm hohen Hut mit Lamellen. ☉ Es sollen nur ganz junge, weisse Exemplare verwendet werden. Es ist ein guter Speisepilz. Eine

schonende Zubereitung bringt das zarte Aroma voll zur Geltung. Auch zum Panieren geeignet. Im Alter sondert dieser Pilz eine tintenartige Flüssigkeit ab und sollte nicht mehr verzehrt werden. (→Pilze)

Schraubenbaum, Schraubenpalme : (*Pandanus odoratissimus* syn. *P. odorus* syn. *P. tectorius* – *P. amaryllifolius*) Palmenart mit schwertförmigen spiralig angeordneten Blättern aus der Familie der Palmengewächse (*Arecaceae*). Diese sind dunkelgrün und schmecken süsslich, sind aber mit keinem der bei uns bekannten Gewürze vergleichbar. Die Blätter werden in Indien, Malaysia, Thailand und Indonesien zum Würzen benutzt. ☹ In Indonesien und Malaysia ist ihr spezielles Aroma so beliebt wie bei uns die Vanille. Die jungen Blätter werden in Südostasien immer frisch verwendet, etwa zum Aromatisieren und Färben von Süßspeisen, Reisgerichten oder Currys. Manchmal kocht man sie auch zuerst in einem Sirup, der dann gesiebt und ins Essen gegeben wird. Dieses färbt sich dann grün. In Thailand dienen die langen, schwertförmigen Blätter darüber hinaus auch als schützende Hülle beim Garen diverser Speisen. Aus den Blüten gewinnt man ein ätherisches Öl (→Kewra-Essenz), womit man in Indien und im übrigen Südostasien Fleisch- und Geflügelgerichte, aber auch Süßspeisen würzt. Aus den älteren Blättern werden auch Matten und Seile hergestellt. ✖ Das Öl wird in der indischen Medizin als Stimulans verabreicht. ☒ S-Indien, SO-Asien.

Schraubenpalme : →Schraubenbaum

Schtschi (russ.) : Bäurische Suppe aus Kohl (Sauerkraut), Fleisch (Fisch), Wurzelgemüse, Zwiebeln, Pilzen, Kräutern und Gewürzen, mit Sauerrahm gebunden. Viele regionale Varianten. Wird mit Roggenbrot serviert. ☒ Zentralrussland, Ural, Sibirien.

Schuppenannone : →Annone

Schuppenkarpfen : Stammform der →Karpfen

Schuppenporling (Kleiner -) : Speisepilz aus der Gattung der →Porlinge

Schwalbennester : Chinesische Spezialität für Suppen. Kulinarisch verwertet wird nur das gelierend wirkende getrocknete Speichelsekret einer speziellen Salanganenart, mit dem die Segler ihr Nistmaterial befestigen. Da ein Nest höchstens 10 g auf die Waage bringt, das „Ernten“ und Reinigen der Nester jedoch sehr aufwändig ist, ist diese asiatische Delikatesse entsprechend teuer und wird nur in kleinen Portionen verkauft. Im Handel für rund 600 USD für 100 g bester Qualität erhältlich. Von bester Qualität sind die hellen Nester, aber besonders gesucht sind die hellroten. Schwalbennester, die reif sind für die Suppe, haben mehrere zeitaufwändige Reinigungsprozeduren durchlaufen und ihr Aussehen stark verändert. (→Salanganen; →Schwalbennestersuppe)

Schwalbennestersuppe : Suppe aus den sehr aufwändig gereinigten, speichelhaltigen Nestern einer asiatischen Seglerart, die in heissem Wasser gelieren und ungewürzt nach nichts schmecken. ☹ Wird in heisser Brühe aus Hühnerfleisch u.a. aufgelöst und mit verschiedenen Gewürzen und Wein gekocht. ✖ Die Suppe gilt als ein gutes Stärkungsmittel, wichtig bei Erkrankungen der Bronchien und gut für den Teint und wer es sich finanziell erlauben kann, genießt es einmal pro Woche, sie zu essen. ☒ China, Thailand, Indonesien, O-Malaysia, Hinterindien. (→Salanganen)

Schwammgurke : (*Luffa aegyptiaca* syn. *Luffa cylindrica*) Mit der der Flügelgurke verwandte Art aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Nicht geflügelte, zylindrisch-keulenförmige Beere; sieht aus wie eine dicke Schmorgurke. mit weit auseinanderstehenden, deutlichen Längsrippen. Ihre Schale ist rau, dunkelgrün; das Fruchtfleisch zart, locker und wasserhaltig wie bei Schmorgurken, mit hellen Samenkernen. Sie sind die nächsten Verwandten der Luffa (Flügelgurke), werden jedoch weit vielseitiger genutzt. ☹ Die S. müssen sehr jung geerntet werden und vor ihrer Verwendung geschält werden. Junge (unreife) Früchte werden v.a. in der thailändischen, chinesischen und indonesischen Küche verwendet, die jungen Blätter können als Gemüse zubereitet werden. In der kantonesischen Küche häufig für Suppen, die sehr lange gegart werden. S. schrumpfen stark beim langen Garen. In Indonesien brät man die Gurken nur einige Minuten - etwa so kurz wie anderes Gemüse für den Wok. Kräftige Würze ist wichtig, z.B. Knoblauch, Pfeffer und Ingwer und/oder aromatisches Gemüse wie Möhren, Stangensellerie und Lauch. Zum Pfannenrühren wenig Fett brauchen, da sich die S. damit vollsaugen wie Auberginen. In ganz ausgereiften Früchten ist das Gefäßnetz äußerst stabil: Man legt sie mit der Schale einige Tage in Wasser, bis sich das Fruchtfleisch zersetzt hat - übrig bleibt ein löchriges elastisches Gebilde, das grünlich ausgewaschen und getrocknet wird. Nach dem Trocknen bleibt fast allein ein Faserskelett aus dicht vernetzten Leitbündeln zurück, das als Badeschwamm (Naturschwamm), Frottierlappen, Schuheinlagen, Filter, Dämmstoff oder Füllmaterial Verwendung findet. ☒ Wird seit Jahrtausenden in Asien (zuerst Indien) als Gemüse kultiviert; seit 600 n.Chr. auch in China. Anbau v.a. in Indien, Indonesien, Malaysia, Thailand und auf den Philippinen. (→Flügelgurke; →Gurke)

Schwäne : (*Cygnus*) Gattung grosser Gänsevögel (*Anseriformes*) aus der Unterfamilie der Gänse (*Anserinae*), die durch ihren langen Hals und die kurzen breiten Schwimmfüsse dem Nahrungserwerb auf flachen Seen mit reicher Bodenvegetation angepasst sind; sie tauchen nicht, sondern gründeln wie die Schwimmenten. S. bauen im Schilfgürtel ein Schwimmnest aus Wasserpflanzen und können zur Brutzeit sehr aggressiv werden. Die meisten Arten sind Zugvögel. Zu den S. gehören u.a. Höckerschwan (*Cygnus olor*), mit ausgestrecktem Hals rund 1,5 m lang, rein weiss, Schnabel orangerot, oben mit schwarzem Höcker; die Jungvögel haben graubraunes Gefieder; Schwarzhalschwan (*Cygnus melanocoryphus*), etwa 1,2 m lang, Kopf und Hals schwarz, sonst weiss, Männchen mit stark aufgetriebenem, roten Schnabelhöcker; Singschwan (*Cygnus cygnus*), etwa 1,5 m lang, weiss, Schnabel ohne Höcker, schwarz mit gelber Basis; Trauerschwan oder Schwarzer Schwan (*Cygnus atratus*), etwa 1,1 m lang, mit Ausnahme der weissen Handschwinge schwarz, mit weisser Binde am roten Schnabel. (→Gänse; →Gänsevögel)

Schwarzaugenbohne : Helmbohne; → Augenbohne

Schwarzbär (Asiatischer -), Tibetbär, Himalajabär, Kragenbär : Raubtiergattung; →Bären

Schwarzbarsch : Süsswasserfisch aus der Familie der →Sonnenbarsche

Schwarzdorn : Beerenfrucht; →Schlehe

Schwarze Bohnen : →Bohnen, fermentierte; →Bohnen in Salzlake

Schwarze Chilisauce mit Garnelen : →Chilisauce (Schwarze -)

Schwarze Hammermuschel : Indopazifische, austernähnliche Muschel; →Austern

Schwarze Pampel : →Pampel (Schwarze -)

Schwarzer Essig : Ist ein dunkler, süsslicher →Essig

Schwarzer Kardamom : Sri Lanka-Kardamom; →Kardamom (Echter -)

Schwarzer Petersfisch : Tiefseefisch aus der Ordnung der Peters- und Eberfische; →Petersfisch (Schwarzer -)

Schwarzer Reis : Ungeschliffener Mittelkornreis mit roter oder schwarzer äusserer Schale; (→Reis)

Schwarzer Trüffel : Périgord-Trüffel; →Trüffeln

Schwarzer Waldpilz : Sammelbegriff für die getrockneten schwarzen (oder eher braunen) Pilze.

Schwarze Sapote : →Sapote (Schwarze -)

Schwarze Tamarinde : Tropische, einsamige Hülsenfrucht; →Kranji

Schwarzes Huhn : Schwarze Hühnersuppe, erfordert ein Schwarzes Huhn. Das Fleisch wird mit allen Zutaten (getrocknete Longane, Graupen, Wurzeln von Mönchspfeffer, Bocksdornfrüchte, Rhizom des Knöterichs, Wurzeln der Glockenwinde, Samen der Indischen Lotosblume) über Dampf gegart. Man trinkt die fertige Brühe heiss und serviert das Hühnerfleisch getrennt mit heller Sojasauce. ☼ Der Suppe wird eine besonders wärmende und stärkende Wirkung nachgesagt, besitzt auch aphrodisische Eigenschaften. In chinesischen Kräutlerläden bekommt man die Menge der Zutaten für ein Huhn exakt ausgewogen. ☒ China (→Huhn; →Hai Ji Tang)

Schwarzfaseriger Ritterling : Speisepilz; →Ritterlinge

Schwarzfische : (*Centrolophidae*) Die Vertreter dieser Fischfamilie haben einen ovalen, schlanken Körper, eine lange, ungeteilte Rückenflosse und, als besonderes Merkmal, eine mit Hornzähnen bestückte Speiseröhre. Zur selben Familie gehört die Blaunase (*Hyperoglyphe antarctica*). ☉ Sehr begehrt Speisefisch. ☒ Aus den Gewässern um O- und S-Australien, Neuseeland und die SW-pazifischen Inseln.

Schwarzhalsschwan : (*Cygnus melanocoryphus*) Art der Schwäne (*Cygnus*) aus der Unterfamilie der Gänse (*Anserinae*) mit ausgestrecktem Hals rund 1,2 m lang, Kopf und Hals schwarz, sonst weiss, Männchen mit stark aufgetriebenem, roten Schnabelhöcker. (→Schwäne, →Gänse; →Gänsevögel)

Schwarzkohl : (*Brassica oleracea* var. *viridis*) Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Die glatten, dicken, geäderten Blätter haben je nach Sorte glatte oder gekräuselte Ränder; die harten, hellen Blattrippen v.a. älterer Exemplare sind ungeniessbar. Der S. schmeckt zwar recht intensiv, ist aber dennoch milder als der Grünkohl. Ist einer der ältesten und robustesten Vertreter der grossen Kohlfamilie und hält wie der Grünkohl sowohl sehr hohen als auch extrem niedrigen Temperaturen stand (bis -15 °C). ☹ Blätter gründlich unter fließendem Wasser waschen. Bei nicht mehr jungen Blättern empfiehlt es sich, die harten Blattrippen herauszuschneiden. Roh verleiht er Salaten eine pikante Note, sollte jedoch wegen seines intensiven Geschmacks nur sparsam verwendet werden. Um den Geschmack etwas zu mildern, werden die Blätter vor der Zubereitung einige Minuten in kochendem Wasser blanchiert. Kann wie Spinat zubereitet werden. Man kann ihn dünsten, pürieren, pfannenrühren und kochen. ✖ Roh enthält er sehr viel Vitamin A, viel Vitamin C sowie etwas Kalium und Folsäure. Auch gegart enthält er reichlich Vitamin A sowie etwas Vitamin C und Kalium. ☒ Östl. Mittelmeerraum und Asien. (→Grünkohl; →Kohl)

Schwarzkümmel : (*Nigella sativa* var. *damascena*) Würzkraut aus der Familie der Hahnenfussgewächse (*Ranunculaceae*) mit fiederteiligen Blättern. Der Echte Kümmel gehört dagegen zur Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Der S. mit seinen aufrecht verzweigten Stängeln wird 50 - 60 cm hoch. Er hat einzelne, hell- bis dunkelblau oder weisse Blüten, die von einem Kranz fein zerteilter Hochblätter umgeben sind. Die Fruchtblätter sind zu einer aufgeblasenen Frucht zusammengewachsen. Die Samen sind klein und schwarz, mit einem bitterlich scharfen und pfeffrigen Geschmack. Die Samenkapseln werden eingesammelt, wenn sie reif sind, jedoch ehe sie platzen. Sie werden dann getrocknet und zerdrückt, damit der Samen leicht herausgenommen werden kann. S. hat ein schwaches Aroma. Der Geschmack ist nussig und herb, wie eine Kreuzung zwischen Mohn und Pfeffer, und erinnert an Oregano. ☹ In Indien wird S. ungemahlen zu Hülsenfrüchten und Gemüse gegeben; gewöhnlich wird er vorher trocken geröstet, um Aroma und Geschmack zu verstärken. Man gibt ihn auch mehreren Gewürzmischungen bei und würzt damit Brot (Nan) und Gebäck. Ist in vielen indischen Gewürzmischungen vorhanden, darunter Panch Phoron, Currypulver und Masala. Wird auch in übrigen asiatischen Küchen verwendet und dient manchmal als Pfefferersatz. ✖ Das ätherische S.öl enthält u.a. Kampfer, Nigellon und Alpha-Pinen als Bestandteile; es regt die Verdauung an, hilft gegen Blähungen und wirkt desinfizierend. Nigellon erweitert zudem die Bronchien, wirkt krampflösend und erleichtert das Abhusten. Im fetten S.öl stecken ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure, Alpha-Linolsäure), die bei der Hautkrankheit Neurodermitis helfen sollen. ☒ Westasien, v.a. in Indien, Mittlerer Osten, Mittelmeergebiet. (→Kümmel)

Schwarzmeer-Maifisch : Heringsfisch der anadromen Art; →Maifische

Schwarznessel : (*Perilla* spp.) Würzkraut und Ölpflanze einer asiatischen Gattung aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) mit breiten geäderten, violetten Blättern - ist eng mit der Minze verwandt. Das Würzkraut ähnelt dem japanischen Shiso und hat einen leichten Zitronengeschmack. ☹ Die Blätter gehören zu der üblichen Kräutergarnierung Vietnams und werden auch in Salaten und Suppen verwendet. Blätter, Blüten und Samen werden als Gemüse zu gebratenem, grilliertem Fleisch, rohem Fisch usw., Keimlinge als Sprossengemüse, Knospen und Samen zum Würzen verwendet. ☒ SO-Asien. (→Shiso)

Schwarznuß : Steinfruchtgattung; →Walnuss

Schwarzröchern : Röchern mit dichtem Rauch, führt zu verstärkter Ablagerung von Rauch und dunkler Farbe des behandelten Nahrungsmittels. (→Röchern)

Schwarzstreifen-Ziegenfisch : Artenreiche Gattung von Bodenfischen; →Ziegenfische

Schwarztee : Stammt wie der „ursprüngliche“ Grüntee vom immergrünen Teestrauch (*Camellia sinensis*) aus der Familie der Teestrauchgewächse (*Theaceae*). Im Gegensatz zum →Grüntee werden die Blätter zur Haltbarmachung fermentiert und/oder einem speziellen Röcherverfahren unterzogen sowie mit Aromastoffen versetzt. (→Grüntee; →Tee)

Schwarzwälder Speck : Trocken gepökelter, manchmal mit Knoblauch und Wacholder gewürzter Bauchspeck, langsam geräuchert, kräftig würzig, als Aufschnitt usw.; →Speck

Schwarzwild : Wildgattung; →Wildschwein

Schwarzwurzel : (*Scorzonera hispanica*) Wurzelgemüse aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*). Ihr Geschmack erinnert etwas an Spargel oder Artischocke. Das Fleisch wird noch süsser, wenn die Pflanze vor der Ernte leichtem Frost ausgesetzt ist, da sich die in der Wurzel enthaltene Stärke durch Kälte in Zucker umwandelt. Die Wurzel ist lang und dünn und hat Ähnlichkeit mit einer langen Möhre, ist jedoch schwärzlich braun und hat cremefarbenes Fleisch. Mit ihr eng verwandt ist die →Haferwurzel, die auch weisse Schwarzwurzel genannt wird. Beide ähneln sich in der Form (nicht jedoch in der Farbe) und im feinen, süsslichen Geschmack. ☹ Die Wurzeln sollten möglichst fest sein und keine matschigen Stellen aufweisen. Mittलगrosse Wurzeln sind weniger holzig als die grösseren. Anders als die Möhre verfärben sich Schwarz- und Haferwurzel sofort dunkel, wenn sie beim Schälen oder Schneiden mit Luft in Berührung kommen. Das lässt sich vermeiden, indem man sie in Essig- oder Zitronenwasser legt oder vor dem Schälen 15 Minuten kocht. Nach dem Schälen können dunkle Flecken auf den Händen zurückbleiben. Die Wurzeln schmecken sehr gut in Suppen, Eintöpfen, als Gratin oder mit einer Béchamel- oder Käsesauce. Man kann sie auch kalt mit einer Vinaigrette servieren. Sie lassen sich ausserdem hervorragend mit Kartoffel, Lauch, Sellerie, Zwiebel und Spinat kombinieren. Köstlich schmecken sie auch, wenn man sie schmort und zu Kalbfleisch, Geflügel oder Fisch reicht oder sie wie Möhren glaciert. Sie sollten nicht zu lange gegart werden, da sie sonst zu einem unappetitlichen Brei zerfallen. Am besten werden sie 10 bis 15 Minuten gedämpft bzw. 8 bis 12 Minuten gekocht. ✖ Die Wurzeln sind reich an Kalium und enthalten Vitamin B6, Vitamin C, Folsäure, Magnesium und Phosphor. Darüber hinaus enthalten sie ein Kohlenhydrat namens Inulin, das auch Diabetiker vertragen, da es den Blutzuckerspiegel nicht zu erhöhen scheint. Bei manchen Menschen kann es allerdings Blähungen verursachen. Den Wurzeln wird eine blutreinigende Wirkung zugeschrieben, und sie sollen bei Leber- und Nierenstauung Linderung verschaffen. ☒ Ursprünglich Mittelmeerraum beheimatet, heute weltweiter Anbau.

Schwefel : Lebensnotwendiges chemisches Element (S), das man mit der Nahrung aufnimmt. S. dient dem Aufbau von Zellen und Körpersubstanz, regelt den Stoffwechsel und entwickelt physiologische Wirkungen, wird durch Hitze nicht zerstört, liefert aber keine Energie. (→Mineralstoffe)

Schwefeldioxid : Hilfs- und Zusatzstoff für Lebensmittel (E220); kommt natürlich vor, wird aber sehr häufig aus Gips und Schwefel hergestellt. Kann in Himbeersirup und Fruchtsalat enthalten sein. ✖ Künstliche Stoffe, die zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen können. Sie zerstören Vitamine (B1 und Folsäure). Bei Asthatikern können Anfälle hervorgerufen werden. (→Zusatzstoffe)

Schwein : (*Sus*) Weltweit verbreitete Familie der Paarhufer (*Suidae*). Es ist eines der nützlichsten Haustiere. S.fleisch, das schon seit undenklicher Zeit ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung ist, wird entweder als Frischfleisch oder gepökelt und/oder geräuchert als Schinken und Speck sowie zu →Wurst verarbeitet angeboten. Es stammt ausschliesslich von jungen Tieren, die im Alter von 6 - 7 Monaten bei einem Gewicht von 90 - 120 kg geschlachtet werden. →Spanferkel werden im Alter von 6 Wochen bei einem Gewicht von 10 - 15 geschlachtet und sind im Ganzen erhältlich. Die anhaltende Beliebtheit von S.fleisch und steigende Nachfrage nach magerem Fleisch hat in den letzten Jahrzehnten dazu geführt, dass S. gezüchtet wurden, die mehr und mageres Fleisch in relativ kurzer Zeit liefern. Mittlerweile ist vielen Verbrauchern jedoch klar geworden, dass dieser Anspruch zu Lasten der Fleischqualität geht. Inzwischen ist wieder fettdurchwachsenes Fleisch gefragt. Das zarte Filet sowie Filet-, Stiel- und Lendenkoteletts, die mit Knochen angeboten werden, stammen aus dem S.rücken. Geräuchert und gepökelt werden u.a. Koteletts. Ausgelöstes Kotelettfleisch ergibt zarte Braten und Steaks. Die ebenfalls zarten →Schnitzel sowie der etwas fettreichere Braten werden aus der Ober- und Unterschale der Keule geschnitten, die auch als „Schinken“ bezeichnet wird. Bratenstücke aus dem Nacken (Kamm) sind mit feinen Fettadern durchzogen und besonders saftig. Fleischstücke aus der Schulter (Bug) sind sehr fleischig und werden meist mit Fettschicht, Schwarte und mit und ohne Knochen als Braten angeboten. Bauch- und Brustfleisch sind wegen ihres höheren Knochen- und Fettanteils weniger begehrt und eignen sich zum Kochen, Schmoren, Braten und Grillieren. Das als „Dicke Rippe“ bezeichnete Bauchfleisch wird häufig grilliert oder als Rollbraten zubereitet. Schälrrippchen (→Spare ribs) sind ebenfalls gut zum Grillieren geeignet. Die Vorder- und Hinterhaxe, auch Eisbein genannt, enthalten sehr viel Knochen und sind mit einer dicken Fettschicht überzogen. Sie sind zum Kochen und Braten geeignet. Die Hinterhaxe ist wesentlich fleischiger als die Vorderhaxe und wird ausgelöst auch als Gulasch verarbeitet. →Schinken stammt aus der Keule (Hinterschinken), der Schulter (Vorderschinken) und dem Rücken (Lachsschinken), während Speck aus den fettreichen Kamm-, Rücken- (Rückenspeck) und Bauchstücken (fetter Speck, durchwachsender Speck, →Speck) hergestellt wird. Das zwischen Fleisch und Haut liegende Rückenfett wird zu →S.schmalz verarbeitet. S.fleisch sollte eine kräftige rote Farbe haben, von feinen Fettadern durchzogen und am Anschnitt trocken sein. Blasses, weiches und wässriges Fleisch, das beim Garen zusammenschumpft, ist dagegen von minderer Qualität. S.fleisch schmeckt am besten 2 - 3 Tage nach der Schlachtung. S.fleisch wurde schon in der Frühzeit der chinesischen Geschichte verzehrt. Eingelegt war es bereits im 4. Jh. v.Chr. als Delikatesse bekannt. S.fleisch ist durchweg zart und kann auf hunderterlei Arten zubereitet werden. Diese hohe Qualität und die Tatsache, dass sich S.fleisch mit so gut wie allen Zutaten verträgt, hat dazu geführt, dass sieben von zehn chinesischen Gerichten mit S.fleisch zubereitet werden.

S.fleisch spielt in der chinesischen Küche eine so bedeutende Rolle, dass es als „Fleisch“ schlechthin bezeichnet wird, während alle anderen Fleischsorten genau mit ihren Eigennamen benannt werden. Sehr viel-sagend ist das chinesische Schriftzeichen für „Haus“: Es besteht aus dem Grundzeichen für „Dach“, das über das Zeichen für „Schwein“ gesetzt wird. ☹ S.fleisch wird gebraten, geschmort, gekocht, grilliert und frittiert. S.fleisch muss grundsätzlich durchgegart werden, da nur auf diese Weise mögliche Trichinen (*Trichinella spiralis*) zerstört werden. Zarte Fleischstücke wie Lende, Schnitzel oder Kotelett werden meistens kurz gebraten oder grilliert. Besonders geeignet ist S.fleisch zum kurzen Pfannenrühren an beliebigen (chinesischen) Sau-cen. S.fleisch ist eine der Hauptzutaten chinesischer Gerichte, besonders im Süden und Osten. Man wirft praktisch nichts weg, sondern verwendet Fleisch, Rippen, Leber, Nieren, Füsse, Nasen, Ohren, Schwänze, Blut und Kaldaunen, um hunderterlei einfallsreiche Gerichte zu machen. ✖ S.fleisch enthält wie alle Fleisch-sorten leicht verdauliches, hochwertiges Eiweiss, ausserdem Vitamine, v.a. viel Vitamin B1. Dieses Vitamin stärkt die Nerven und ist beim Abbau von Kohlenhydraten wichtig. An Mineralstoffen sind Eisen und Magnesi-um hervorzuheben - je dunkler S.fleisch ist, umso mehr Eisen enthält es. Der Fettgehalt ist von Fleischteil zu Fleischteil unterschiedlich. Zu den mageren Teilen zählen Nuss (1,3 % Fett), Schnitzfleisch (1,9 % Fett) und Filet (2 % Fett). Aber auch die anderen Fleischteile enthalten weniger Fett, als ihnen oft nachgesagt wird. Haxe mit einem Fettanteil von 12 % sowie Bauchfleisch mit 29 % sind jedoch die fettesten Stücke. ☒ Welt-weite Verbreitung. (→Fleisch; →Fleischerzeugnisse)

Schweinefett : Das gesamte aus Schweinefettgewebe gewonnene Fett, umfasst mehr als Schweine-schmalz.

Schweinefisch : Mitglied der Familie der →Grunzerfische

Schweineleber : Kräftig und körnig porös, dunkelbraun. ☹ Sollte vor der Zubereitung in Milch eingelegt werden, lässt sich braten, dünsten, fritieren, grillieren, schmoren. Hat einen etwas strengen Geschmack und bekommt beim Garen eine teigige Konsistenz. (→Leber; →Schwein)

Schweineschmalz : Aus dem Bauchwandfett, auch Rückenspeck und/oder sonstigem Fettgewebe ge-schmolzenes Fett, streichfähig mit angenehmem Geruch und Geschmack, muss trocken, dunkel und kühl aufbewahrt werden. ☹ Wird als Brotaufstrich oder zum Braten verwendet.

Schweinsdachse : Südostasiatisches Haarwild; →Dachse

Schweinsfisch : Mitglied der Familie der →Grunzerfische

Schweinschaxe, Schweinschaxe, Eisbein : Vorderer oder hinterer Unterschenkel des Schweins zwischen Knie- bzw. Ellbogen- und Fusswurzelgelenk. (→Schwein)

Schweinsohr : (*Gomphus clavatus*) Speisepilz aus der Familie *Gomphaceae* mit 5 – 10 cm breitem, unregelmässig kreiselförmigem, oft einseitig eingeschnittenem, sehr dickfleischigem Hut. Die Gattung scheint äusserlich ein Bindeglied zwischen Keulen- und Leistenpilzen darzustellen, ist aber mit den Korallenpilzen verwandt. Die Oberseite des Pilzes ist lila, später fleischbräunlich, glatt und kahl, erst flach abgestutzt, dann an den Rändern trichterartig hochgezogen. ☹ Ausgezeichneter und ergiebiger Speisepilz mit pfefferlingsähnlichem Geschmack.

Schwertbohne : (*Canavalia gladiata*) Die S. ist die altweltliche Schwester der Jackbohne (*Canavalia ensi-formis*) aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) und ist demzufolge in Süd-asien und Afrika beheimatet. Es ist eine überjährige Pflanze, die als Bodendecker mehrjährig gehalten, als Körnerleguminose aber einjährig angebaut wird. Es handelt sich um eine rankende und lianenartig klet-ternde Pflanze mit bis zu 10 m langen Trieben. Steht die Pflanze länger als 1 Jahr, verholzen die Triebe. Die dreizähligen Fiederblätter sind grösser als die der Jackbohne und stehen auf einem relativ kurzen Stiel. Die Blätter sind fast eiförmig mit einer Spitze. Die Blattränder sind meistens glatt. Die Blüten stehen in Trauben an einem langen Blattstiel; sie sind gross (3,3 bis 3,6 cm) und blühen auffällig weiss bis leicht rosa. Die Hül-sen sind schwertartig gebogen mit einer Spitze, 20 bis 40 oder gar 50 cm lang, 2 bis 5 cm breit und abge-flacht. Die Hülsen enthalten 8 bis 20 grosse, meist cremefarbig bis dunkelbraune Bohnen. Die Samen sind länglich (25 bis 35 mm), bohnenartig und abgeflacht. Die Breite beträgt 10 bis 20 mm und die Dicke bis 10 mm. Sie haben ein 20 bis 25 mm langes, ovales und dunkelbraunes Hilum, welches fast die ganze Länge der Bohne einnimmt. ☹ Bei Verwendung der Hülsen oder Blätter als Gemüse, aber auch der reifen Körner muss auf die Beseitigung des Toxins Con-Canavalin A geachtet werden, das am sichersten wie bei der →Jackboh-ne geschieht. ✖ Das Korn bzw. das Mehl der Bohnen enthält thermolabile Toxine, die mit Hydrocyansäure oder Canavalin bzw. Con-Canavalin A und B bezeichnet werden. Diese Toxine kommen in den trockenen Bohnen vor. Durch Einweichen in kaltem, möglichst fliessendem Wasser oder Erhitzen mit mehrmaligem

Wechsel des Wassers können die meisten Toxine abgebaut und entfernt werden. ☒ S-Asien, speziell in Indien, Burma, Sri Lanka und Malaysia. (→ Bohnen; →Jackbohne)

Schwertfisch : (*Xiphias gladius*) Grosser Meerfisch aus der Familie der Schwertfische (*Xiphiidae*). Er verdankt seinen Namen seinem ungewöhnlich langen und schmalen, schwertförmigen Oberkiefer. Er ist in den meisten Meeren zu Hause. Vor allem die ausgewachsenen Fische sind für ihre Geschwindigkeit - sie können sich mit bis zu 100 km pro Stunde durch das Wasser bewegen - und die Kraft ihres muskulösen, schuppenlosen Körpers bekannt. Der S. hat ein grosses zahnloses Maul und eine sehr lange, relativ spitze Rückenflosse. Seine Rückenhaut ist blau, blaugrau oder braun, die Bauchhaut schwarz, weiss oder silberfarben. Der S. ist meistens zwischen 1,80 m und 3 m lang und wiegt 100 bis 250 kg; es gibt aber auch Fische von 4,5 m Länge, die ein Gewicht von über 1 t erreichen können. Das gestreifte weisse Fleisch ist wegen seiner festen Konsistenz und seines würzigen Geschmacks sehr gefragt. ☉ Muskulöses, aber trotzdem zartes Fleisch von gutem Geschmack, das wenig Ähnlichkeit mit herkömmlichem Fischfleisch hat. S. wird frisch meist als Steak angeboten. Es gibt ihn auch geräuchert, gefroren oder als Konserve. Schwanz und Flossen sind ebenfalls essbar. Frischer S. ist bekömmlicher, wenn er vor der Zubereitung 10 - 15 Minuten gedünstet wird. S. ist grilliert, geschmort oder gebraten eine Delikatesse und schmeckt auch mariniert sehr gut. Steaks oder Filets benötigen grilliert 5 - 7 Minuten je Seite, geschmort 20 - 30 Minuten und sautiert 4 - 6 Minuten je Seite. Bei zu langer Garzeit trocknet S. leicht aus. ✕ S. ist reich an Vitamin B12, Nikotinsäure, Kalium und Phosphor.

Schwertfisch (Gestreifter -) : Angehöriger aus der Familie der Fächerfische; →Marlin

Schwertschwänze : (*Xiphosura*) Die seltsam gestalteten S. sind, zoologisch gesehen, Verwandte der Spinnentiere (*Arachnida*), mit denen zusammen sie zu der grossen Gruppe der Scherenfüssler (*Chelicerata*) gehören. Fossile Funde belegen, dass es sie in sehr ähnlicher Form schon vor 500 Millionen Jahren gab. Die urtümlichen Wurm- und Weichtierfresser wühlen im Schlamm der flachen Küstengewässer. Sie laufen hauptsächlich, können aber auch schwimmen. Im Gegensatz zu Insekten und Krebsen hat sich bei ihnen das erste Gliedmassenpaar nicht zu antennenartigen Fühlern, sondern zu greifenden, zerkleinernden Scheren und zangenartigen Werkzeugen verwandelt. S. besitzen Facettenaugen wie Insekten, alle übrigen Spinnentiere haben jedoch einfache Augen. Bei der Gattung *Limulus polyphemus* befinden sich unter dem glatten Kopfbrust-Stück 5 Laufbeinpaare, wobei die vorderen 4 mit Scheren ausgerüstet sind, das fünfte hat gefächerte Schwimmflossen. Die Facettenaugen sitzen an den Seiten des Panzers und werden durch eine Schildeinbuchtung geschützt. Darüber hinaus gibt es noch ein Paar einfache Mittelaugen. Der vordere Schild endet in nach unten abfallenden Spitzen. Beweglich an diesen vorderen Panzer schliesst ein aufgewölbter, unregelmässiger Rückenschild des Hinterleibs an, der an den Seiten in einer spitzen Stachelreihe ausläuft. Es folgt ein Schwanzstachel, der fast so lang ist wie die beiden Panzerteile zusammen. Insgesamt erreichen diese Tiere rund 50 cm Länge. ☉ Gegessen und als Delikatesse geschätzt wird v.a. Leber und Eier. ☒ Südlicher indopazifischer Raum und amerikanischer Atlantik. (→Meeresfrüchte; →Schwertschwänze)

Schwertstör : (*Psephurus gladius*) Süsswasserfisch aus der Familie der Löffelstöre (*Polyodontidae*). Schmale, schwertartige Schnauzenverlängerung. Wenige, kurze Kiemendornen. Kiemendeckellappen reichen zurückgelegt nur bis zur Hälfte des Brustflossenansatzes. Maul vorstreckbar. ☒ China (→Löffelstöre; →Störe <Echte - >; →Süsswasserfische)

Schwertwal : Mitglied der artenreichen Familie von Zahnwalen; →Delfine

Schwimmlase : →Fischblase

Schwimmkrabben : (*Portunidae*) Zu den Kurzschwanzkrebse (*Brachyura*) zählende, grosse Familie der Echten Krabben. Ähnlich dem Taschenkrebs (der in asiatischen Gewässern nicht vorkommt) haben die S. einen flachen Körper, an dessen Seiten sich meist lange Stacheln befinden. Charakteristisch ist jedoch v.a. die Form des 5. Beinpaars: Die an den Rändern dicht mit feinen Härchen bewachsenen Endglieder sind ruderartig verbreitert und sehen wie Paddel aus. Mit diesen Ruderbeinen können die Tiere, auch seitwärts, hervorragend schwimmen. Sie benutzen diese Fähigkeit zur Flucht und v.a. zum Beutefang. S. sind nämlich aktive Jäger, spezialisiert auf Fische als Beutetiere. Sie schwimmen diese regelrecht an und ergreifen sie. Die „Leichtbauweise“ ihres Körpers ist diesem Verhalten angepasst. Der zarte Panzer enthält sehr wenig Kalk. Nur den Scheren, die übrigens sehr scharf sind, wird durch verhärtete Längskanten Festigkeit verliehen. S. leben meist in Küstenzonen der Meere, vorzugsweise auf Sand- oder Schlickboden, in den sie sich eingraben können. Einige Arten leben auch in Brackwasser. ☉ Zubereitungs- und Verwendungsmöglichkeit wie →Krabben (Echte -).

Grosse Pazifische Schwimmkrabbe : (*Portunus pelagicus*) Grosse Krabbenart. Die männlichen Tiere sind grösser als die Weibchen und von blaugrauer Farbe mit weissen Punkten versehen, ihr Panzer kann 20 - 25 cm breit werden. 750 g Gewicht sind keine Seltenheit. Die Weibchen dagegen sind etwas kleiner und von brauner Grundfarbe mit weissen Punkten gezeichnet. Der blau- oder braunmarmorierte Panzer

verläuft zu beiden Seiten des Kopfes und des hinteren Teils geradlinig, die ganze Vorderkante ist dicht mit Stacheln besetzt. Die Scheren sind sehr schlank. Diese Krabse häuten sich und können in ihrem weichen Zustand ganz gegessen werden. Sie sind von grosser wirtschaftlicher Bedeutung. ☹ Ihr Fleisch ist überaus wohlschmeckend und findet v.a. Verwendung bei der Herstellung von konserviertem Crabmeat. ☒ Im gesamten indopazifischen Raum.

Kreuzkrabbe : (*Charybdis cruciata* - *Ch. feriatus*) Krabbenart mit trapezförmigem Rückenpanzer, der 10 - 15 cm breit werden kann. Der glatte Panzer hat ein auffälliges Streifenmuster, das an eine Maske erinnert oder die einem Kreuz ähnelt. Die Thailänder nennen sie Zebrakrabbe. Nach Europa und Nordamerika gelangt sie nicht. An den Scherengliedern, die länger sind als die übrigen Beine, befinden sich auffallend spitze Stacheln. Das 5. Beinpaar endet, wie bei allen Schwimmkrabben, in Padeln. Die K. lebt auf Sandböden, in die sie sich bis zu zwei Meter tief eingräbt. ☒ Im tropischen indopazifischen Raum und im Chinesischen Meer.

Mangrovenkrabbe : (*Scylla serrata*) Die grösste und zugleich die wirtschaftlich wichtigste Schwimmkrabbe in ganz Südostasien. Der Panzer wird beim Männchen bis zu 25 cm breit, 1,5 - 2 kg Gewicht sind keine Seltenheit. Das Scherenfleisch ist besonders gut, wobei der das Fleisch enthaltende Teil der auffallend grossen Scheren etwa 15 x 6 cm misst. An der Vorderfront des Panzers befinden sich spitze Stacheln, der Rücken ist dagegen völlig glatt. Die M. ist oliv bis braun gefärbt. Sie bewohnt mit Vorliebe Mangrovegebiete. Sie ist die wirtschaftlich und kulinarisch bedeutendste Krabbenart in Südostasien. ☹ In Japan und Thailand wird das Krabbenfleisch auch zu Konserven verarbeitet und exportiert. ☒ Im tropischen Indopazifik.

Pazifische Rotpunkt Schwimmkrabbe : (*Portunus sanguinolentus*) Drei runde, purpurrote Flecken auf der hinteren Hälfte des grünlichgelben Panzers sind das besondere Merkmal dieser Krabbe. Sie wird, wie alle grossen Portunus-Arten (ihr Panzer wird 20 - 25 cm gross), wirtschaftlich genutzt und oft vermischt mit der Grossen Pazifischen Schwimmkrabbe angeboten. ☒ Im gesamten indopazifischen Raum.

Schwindlinge : (*Marasmius*) Winzige bis mittelgrosse Lamellenpilzgattung aus der Familie *Tricholomataceae* mit nach dem Trocknen bei Regen wieder auflebendem Fruchtkörper und langem Stiel. Besonders erwähnenswert ist der Echte Knoblauch-Schwindling (*Marasmius scorodonius*) mit 0,5 - 3 cm breitem Hut. ☹ Der *M. scorodonius* ist ein ausgezeichneter Gewürzpilz, als Knoblauchersatz verwendbar. Der Pilz kann gut getrocknet und pulverisiert werden.

Seawater prawns (engl.) : Ausschliesslich im Meerwasser vorkommende →Geisselgarnelen

Seebarsch : Barschartiger Fisch von ausgezeichneter Qualität; →Wolfsbarsch

Seebarsch (Geflecker -) : (*Dicentrarchus punctatus*) Barschartiger Fisch aus der Familie der Sägebarsche (*Serranidae*), der sich vom Wolfsbarsch nur durch einen schwarzen Fleck auf dem Kiemendeckel und durch unregelmässig verteilte schwarze Flecken auf Rücken und Flanken unterscheidet. ☹ Von gleicher Qualität wie der →Wolfsbarsch.

Seebarsch (Gestreifter -) : (*Morone saxatilis*) Barschartiger Fisch. Er ist eine Besonderheit innerhalb der Familie der Sägebarsche (*Serranidae*), denn er wandert wie der Lachs zum Laichen die gossen Flüsse an der Pazifikküste aufwärts. Abgesehen von dem attraktiven Streifenmuster, ist die Verwandtschaft mit dem europäischen Wolfsbarsch unverkennbar. Sein Marktgewicht bewegt sich zwischen 600 g und 2 kg, man hat aber auch schon Exemplare von 30 kg gefangen. ☹ Sein Fleisch ist von ebenso guter Qualität wie der Wolfsbarsch. Doch wird er zunehmend seltener, denn die steigende Wasserverschmutzung setzt diesem Wanderfisch sehr zu. (→Wolfsbarsch)

Seebulle : Fisch; →Seehase

Seedorn : Pflanzengattung; →Sanddorn

Seedrachen : (*Chimaeriformes*) Gehören zur Gruppe von etwa 500 Arten von Knorpelfische (*Chondrichthyes*), zu denen nebst den S., auch die →Rochen und →Haie zählen. Die S. besitzen jeweils nur eine Kiemenspalte auf den Kopfseiten; ähnlich wie bei den Knochenfischen sind die Kiemenoöffnungen durch einen Kiemendeckel geschützt. An der Rückenflosse befinden sich ein langer Stachel, der am Grunde Giftdrüsen besitzt; der Schwanz ist lang und dünn wie ein Rattenschwanz, die Brustflossen sind als kräftige, grosse Ruderblätter entwickelt.

Seeforelle : Süsswasserfisch; →Forelle

Seegurken, Seewalzen : (*Holothurioidea*) Gehört zur Klasse der Stachelhäuter. Die wenigen essbaren Arten gehören meist den Familien der *Holothuriidae*, der *Stichopodidae* und der *Cucumariidae* an. Die langgestreckten, walzen- oder gurkenförmigen Tiere haben eine lederartige, samtige oder schleimige Haut, die teilweise von Querkerbungen durchzogen ist. Das Skelett beschränkt sich auf kleine Kalkkörperchen in der Haut um einen Kalkring, der den Schlund umschliesst. Das am Vorderende liegende Saugmundstück ist gewöhnlich von 10 - 20 kranzförmig angeordneten, an eine Blüte erinnernden Tentakeln umgeben. Das Maul hat einziehbare Fühler; in der Kloake münden zwei verästelte Schläuche, die Wasserlungen. Auffallend sind die dünnen wurm- oder stachelartigen, sich über die Unterseite oder auf dem Rücken hinziehenden Füsschen, mit deren Hilfe sich die Tiere träge fortbewegen können. Die Entwicklung verläuft meist über eine freischwimmende bilaterale Larve. ☹ Als Nahrung werden die S. vorwiegend in Ostasien genutzt. Besonders in China, aber auch in Japan gelten sie als Delikatesse, was vielleicht damit zusammenhängt, dass ihrem Fleisch eine aphrodisische Wirkung nachgesagt wird. Die Inselbewohner von Polynesien, Mikronesien, Neuguinea und auch des malaiischen Archipels haben sich schon in früher Zeit auf die starke Nachfrage eingestellt, sie gefangen und getrocknet als →Trepang exportiert. Auf den chinesischen Bedarf haben sich auch die karibischen Inselbewohner eingestellt, die getrocknete S. exportieren. Für die Trocknung eignen sich besonders S. mit blatt- und schildförmigen Fühlern. Nach dem Fang werden die S. in grossen Gefässen mit Seewasser gehältert, anschliessend gekocht. Die zusammengeschrumpften Exemplare werden an Gestellen in der Sonne getrocknet und zwischendurch zwei- bis dreimal in frischem Wasser gedämpft. Anschliessend werden sie monatelang geräuchert. Nach dieser langwierigen Prozedur kommen die S., nach Arten sortiert, die wiederum unterschiedlich hoch bewertet werden, zum Verkauf. Erst vor der Zubereitung werden sie nach entsprechend langem Einweichen gereinigt und ausgenommen. Bei einer anderen Methode werden die S. erst aufgeschlitzt, dann ausgenommen, kräftig ausgedrückt, innen und aussen mit Kalk eingerieben, anschliessend in der Sonne getrocknet und dabei zusätzlich geräuchert. Die so aufbereiteten S. werden allerdings in der Qualität minder bewertet. ✖ Die S. werden als kräftiges Aphrodisiakum gehalten, beugen Arterienverkalkung vor und stabilisieren die Nervenfunktion.

Brustwarzenseegurke : (*Holothuria nobilis*, *Microthela nobilis*) Eine grosse, breit-ovale Gattung mit dunklem Rücken und gelben Flecken. Auf dem Rücken befinden sich 5 - 6 flache, breite Auswüchse mit konischen Papillen. ☒ Indopazifik von Suez bis Samoa.

Indopazifische Seegurke : (*Holothuria argus* - *H. scabra* - *Bodhadschia argus*) Eine Gattung mit flachem Bauch und breitgewölbtem Rücken. Sie hat eine helle oder kastanienbraune Grundfarbe, die von roten bis orangefarbenen Flächen und eingestreuten schwarzen Flecken sowie pockennarbig aussehenden weissen Papillen unterbrochen wird. Die bis 40 cm lang werdende S. wird in grossen Mengen gefangen und dann zu →Trepang verarbeitet. ☒ Gesamter indopazifischer Raum.

Seehase : (*Cyclopterus lumpus*) Plumper und rundlicher bis 50 cm langer Knochenfisch aus der Familie der Scheibenbäuche (*Cyclopteridae*) mit kleinen Knochenhöckern und vier Dornenreihen. Die Rückenflossen sind mit dickem Hautgewebe („Kamm“) bedeckt, die Bauchflossen zur Saugscheibe verwachsen. ☹ Das Fleisch ist sehr wasserhaltig. Der Fisch ist nicht so sehr wegen seines Fleisches begehrt, sondern vielmehr als Lieferant von Kaviar-Ersatz; und dies in grossen Mengen. Die tiefschwarzen kleinen Perlen seines Rogens sind zwar nur Kaviar-Ersatz, doch als attraktive Dekoration in der kalten Küche sehr beliebt.

Seehechte : (*Merlucciidae*) Familie von Meeresfischen, eng verwandt mit den Dorschfischen (*Gadidae*). Die wirtschaftliche Bedeutung dieser Raubfische hat in den letzten Jahren sehr zugenommen. (→Hechtdorsch)

Seeigel : (*Echinoidea*) Gehören zu dem etwa 6'000 Arten umfassenden Stamm der Stachelhäuter oder *Echinodermata*, zu dem auch die →Seegurken, aber auch Seesterne, Schlangensterne, Haarsterne und Seelilien gehören. Von den 860 S.arten kommen nur wenige für die menschliche Ernährung in Betracht. Dabei sind es ausschliesslich die Eierstöcke der weiblichen und die Gonaden der männlichen Tiere, die zum Verzehr geeignet sind und unter Feinschmeckern als Delikatesse gelten. Der Körper der S. wird von einem meist runden oder etwas abgeplatteten Kalkpanzer umschlossen, der im Unterhautbindegewebe gebildet wird und aus vielen einzelnen, fest miteinander verbundenen Kalkplatten besteht. Über diesem Kalkskelett liegt die Haut, die auch die Stacheln überzieht. Muskeln und eine Art Gelenkkugelkopf auf den Platten des Panzers ermöglichen eine Bewegung der Stacheln, die aber auch starr gehalten werden können. Die Stacheln sind bei den verschiedenen Arten unterschiedlich lang und auch verschieden geformt. Zwischen den Stacheln sitzen Beiss-, Putz- und Giftzangen sowie schlauchartige Füsschen mit Saugnäpfen, die durch ein Wassergefäßsystem ausgestreckt werden können. Besonders kompliziert gebaut ist der Kieferapparat. Fünf Zähne ragen aus dem auf der Unterseite liegenden Maul hervor, welche mit 15 anderen Knochenstücken ein pyramidenartiges Gebilde formen, das durch Bänder sowie Muskeln zusammengehalten wird. S. leben in allen Weltmeeren. Einige sind Räuber, die meisten ernähren sich von Tang und Algen. Einige S.arten tarnen sich mit Muschelschalen, Tang oder kleinen Steinchen. Bei den getrenntgeschlechtlichen Tieren sind die Weibchen bisweilen etwas grösser als die Männchen und unterscheiden sich auch im Farbton von den männlichen Tieren.

Grüner Seeigel : (*Strongylocentrotus* spp.) Gattung eines kurzstacheligen, auffalend grün gefärbten S., dessen Stacheln symmetrisch angeordnet sind. Er misst 7 - 8 cm im Durchmesser und hat eine kugelförmige Schale aus Kalkplättchen. Die Stacheln sind meist 2 - 3 cm lang, können aber auch eine Länge von 10 - 15 cm erreichen. Sie sind z.T. mit Saugnäpfen ausgestattet und beweglich, sodass sich der S. im Wasser fortbewegen kann, während andere Stacheln mit Zangen versehen sind und zur Nahrungsaufnahme verwendet werden. Einige Arten besitzen auch Giftstacheln. ☹ Der einzig essbare Teil liegt unter dem Maul und besteht aus 5 Sexualorganen, den Eierstöcken und Testikeln, die auch „Koralle“ genannt werden, sowie der sie umgebenden Flüssigkeit. Die Koralle ist wie die der Miesmuschel und der Kammmuschel orangefarben und schmeckt sehr stark nach Jod. Sie werden frisch im Ganzen oder küchenerfertig angeboten. Ganze S. sollten feste Stacheln sowie fest verschlossene Maulöffnungen haben. Nach dem Öffnen der äusseren stacheligen Schale und dem Entfernen der schwarzen Eingeweide löst man die Koralle mit einem Löffel heraus und giesst den Saft in eine Schale ab. Die Korallen werden meist roh - mit oder ohne Saft - und nur mit etwas Zitronen- oder Limettensaft beträufelt und mit ein wenig Salz gewürzt verzehrt. Sie können auch wie pochierte Eier einige Minuten in kochendem Salzwasser gegart werden. ☒ N-Atlantik und N-Pazifik.

Langstacheliger Purpurseeigel : (*Strongylocentrotus purpuratus*) Der sehr grosse Purpur-Seeigel kann einen Durchmesser von 25 cm erreichen. Der intensiv purpurfarbene Stachelbesatz ist unterschiedlich lang, die ganz langen Stacheln haben helle Spitzen. ☹ →Grüner Seeigel. ☒ Tropischer Pazifikraum.

Seekatzen : Familie von Meeresfischen aus der Gruppe der →Seedrachen

Seekühe : (*Sirenia*) Ordnung der Säugetiere mit vier rezenten, bis fast 8 m langen Arten; im Wasser lebende, sich von Wasserpflanzen ernährende Tiere mit flossenartigen Vorder- und rückgebildeten Hintergliedmassen, zwei brustständigen Zitzen, hornigem Gaumen und mit mehr oder minder rückgebildetem Gebiss.

Gabelschwanz-Seekühe : (*Dugongidae*) Aus dieser Familie stammt der einzige rezente Vertreter: der Dugong (*Dugong dugong*). ☒ Rotes Meer, Indischer Ozean und W-Pazifik.

Seekuckuck : Speisefisch; →Knurrhähne

Seelachs (Dunkler -) : Konsumname einer Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche; →Köhler

Seelachs (Heller -) : Konsumname einer Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche; →Pollack

Seemuschel : Molluskengattung; →Miesmuschel

Seenadeln : (*Syngnathidae*) Gattungsgruppe der Büschelkiemer, die mit den →Seepferdchen eine Familie bilden; die S. haben eine rüsselförmige Schnauze; sie schwimmen durch Wellenbewegungen der Rückenflosse; sie können bis 50 cm lang werden.

Seeohr : Meerschnecke; →Abalone

Seepferdchen : (*Hippocampus* spp.) Gattung der Seenadeln, mit der sie eine Familie (*Syngnathidae*) bilden. Es sind marine Fische, deren Kopf und Vorderkörper pferdeähnlich ist, mit Greifschwanz ohne Schwanzflosse. Es gibt verschiedene Arten, die bis 16 cm (und mehr) gross werden. ☹ Getrocknete S. kommen aus den chinesischen Provinzen Guangdong und Fujian sowie aus Indonesien. Sie werden in verschiedenen Arten zubereitet. ✖ Ein Sud aus ganzen S., mit ein oder zwei anderen Kräutern zusammen gekocht, kühlt den Körper und reinigt ihn von Giften. Wer unter Hautausschlag leidet oder lästige Pickel loswerden will, kann mit diesem Getränk gleichzeitig seinen Nieren etwas Gutes tun.

Seequappen : Gattungsart der →Dorsche.

Seerose : (*Nymphaea*) Gattung der Familie der Teichrosengewächse (*Nymphaeaceae*) mit kriechendem Wurzelstock, lang gestielten lederigen Schwimmblättern und lang gestielten Blüten. ☹ Die Samenknospen der indischen Seerose (*Euryale ferox*) öffnen sich beim Kochen zu einer Blumenform. ✖ Gut für die Milz und harntreibend.

Seesaibling : Zu den Lachsfischen gehörende Unterart des →Wandersaibling

Seesaibling (Amerikanischer -), Namaycush : Zu den Lachsfischen gehörender →Bachsaibling.

Seeschlangen : (*Hydrophiidae*) Familie meeresbewohnender, selten über 2 m langer Giftschlangen mit seitlich abgeflachtem Ruderschwanz; einige Arten legen ihre Eier auf dem Land ab. ☹ Sie werden sowohl als

Suppeneinlage, als auch in der chinesischen Medizin genutzt. ☒ Indischer und Pazifischer Ozean. (→Schlangen)

Seespinnen : (*Majidae*) Zu den Kurzschwanzkrebse (*Brachyura*) zählende Familie der Echten Krabben, die in ihrer Form an eine Spinne erinnert mit stark gewölbten Rückenpanzer. Der vordere Rand ist mit kräftigen Stacheln bewehrt. S. bevorzugen algenbewachsene Sandgründe oder bewachsene Felsabbrüche in Tiefen ab 20 m. Die Gattung *Maja squinado* ist im Atlantik und im Pazifik zu finden, während die *Chionoecetes opilio* im Nordpazifik reichlich vorkommt. (→Krabben <Echte - >)

Grosse Seespinne, Teufelskrabbe : (*Maja squinado*) Die an eine Spinne erinnernde Krabbe hat einen stark gewölbten Rückenpanzer, dessen hinterer Teil gleichmässig abgerundet ist. Er hat eine raue, holprige Oberfläche, sein vorderer Rand ist mit kräftigen, scharfen Stacheln bewehrt. Die Rumpflänge beträgt etwa 13 bis 15 cm. Der Rücken ist braunrot gefärbt, die Beine sind leuchtend rot. Die schlanken, zierlichen Scheren ähneln spitzen Pinzetten, die etwa gleich langen Gangbeine enden in spitzen Klauen. Als Lebensraum bevorzugt sie algenbestandene Sandgründe oder bewachsene Felsabbrüche ab 20 m Tiefe. ☉ Sehr gutes Fleisch, ist unter den Feinschmeckern begehrt.

Nordische Eismeerkrabbe, Schneekrabbe : (*Chionoecetes opilio*) Langbeinige, grosse Seespinnenkrabbe. Die Schneekrabbe ist kleiner als die Königskrabbe (*Paralithodes camchatica*) aus der Familie der Steinkrabben. Ein ausgewachsenes Exemplar kann eine Panzerbreite von 18 cm und ein Gewicht von bis zu 2,5 kg erreichen. Etwa 20 % des Körpergewichts sind verwendbares Fleisch. In USA wird diese Art nicht etwa unter der Bezeichnung „Spider Crab“ gehandelt, sondern als „Snow Crab“ vermarktet. Auch die Bezeichnung „Tanner Crab“ und „Queen Crab“ sind geläufig. In Japan wird diese Art schon seit langem geschätzt. ☉ Als Crabmeat in Konserven und mit ihren wohlschmeckenden, frisch oder tiefgefroren angebotenen Scheren macht sie den King Crabs inzwischen kräftig Konkurrenz. ☒ N-Pazifik vor Alaska und in der Beringsee.

Seetang : Grosse, derbe, im Meer vorkommende Braunalgen und Rotalgen. Aus geerntetem S. werden industriell u.a. Jod, Alginate, Düngemittel, Vitaminpräparate und Pharmazeutika hergestellt. ☉ Die Chinesen verwenden zwei Sorten von S.: purpurrot im allgemeinen für Suppen und weiss für vielerlei Zwecke. Die Zubereitung beider Sorten ist einfach. Der Tang wird 10 - 15 Minuten in kochendes Wasser gelegt, dann in kaltem Wasser gewaschen, bis die Oberfläche sich nicht mehr klebrig anfühlt. Schliesslich wird er mit einem sauberen Tuch trockengewischt. S. wird in bestimmten Enten- und Schweinefleischvorspeisen auch als Salatgemüse verwendet. (→Algen)

Seeteufel : (*Lophius* spp.) Gattung eines merkwürdig und hässlich aussehenden Fisches aus der Familie der Seeteufel (*Lophiidae*), der bei uns unter seinem französischen Namen Lotte oder Baudroie bekannt ist; lebt auf dem schlammigen Boden der Weltmeere. Er versteckt sich vor seinen Feinden, indem er sich in den Meeresboden eingräbt, bis er von seiner Umgebung nicht mehr zu unterscheiden ist. Um seinen gewaltigen Appetit zu stillen, zieht der S. unzählige kleine Fische an, die er mit seiner sogenannten „Angel“ heranwedelt, wie die beiden Auswüchse, die aus dem Oberkiefer hervortreten, auch genannt werden. Der S. hat einen riesigen flachen Kopf, der breiter ist als der übrige Körper. In seinem ebenso grossen Maul hat er einige grosse spitze Zähne, und seine schleimige, weiche, schuppenlose Haut ist voller Dornen und Auswüchse. Seine Rückenhaut ist je nach Art olivgrün, bräunlich oder rötlich mit dunklen Flecken, die Bauchhaut weiss bis gräulich oder schwarz. S. werden je nach Art zwischen 50 und 200 cm lang und wiegen bis zu 45 kg. ☉ S. werden frisch, gefroren oder geräuchert angeboten. Haut und Kopf werden vorher meistens entfernt. Der einzige essbare Teil des S. ist sein Schwanz, der aus magerem, aromatischem weissen Fleisch besteht, das oft mit Hummerfleisch verglichen wird. Ausser der kräftigen Rückengräte, die sich sehr leicht entfernen lässt, hat der S. keine Gräten. S. wird oft wie Hummer zubereitet und kann diesen in den meisten Rezepten auch ersetzen. Am besten serviert man ihn mit einer Sauce, da er etwas länger als die meisten anderen Fische gegart werden muss und deshalb leicht trocken wird. Auch kalt - mit einer Vinaigrette - schmeckt er hervorragend. S. wird geschmort (30 Minuten), gedünstet oder grilliert (20 Minuten). Beim Grillieren sollte man ihn öfter mit Fett beträufeln, damit er nicht austrocknet. In der Fischsuppe bleibt sein Fleisch bissfest und verfällt nicht. ✖ Der S. ist einer der kalorienärmsten Meerestische überhaupt. ☒ Alle Weltmeere. (→Fische; →Meerestische)

Seewalze : Stachelhäuter aus dem Meer; →Seegurke

Seewolf : →Seewölfe

Seewölfe : (*Anarhichadidae*) Die grössten unter den Schleimfischartigen (*Blennioidei*) sind die Mitglieder der Familie der S., die, je nach Gattung eine Länge zwischen 1,20 m und maximal 2,80 m erreichen können. Der bekannteste unter ihnen ist der Gestreifte Seewolf oder Steinbeisser resp. Katfisch (*Anarhichas lupus*); diese Art ist bei uns auch unter seinem französischen Namen Loup de mer bekannt. Alle 9 Arten dieser Familie bewohnen die kalten Meere der Nordhalbkugel. Charakteristisch ist ihr dicker Kopf mit breitem Maul,

bewehrt mit einem furchterregendem Gebiss sowie der ausgeprägte Schleim. Der langgestreckte Körper hat keine Schuppen. Die Rückenflosse ist stachelstrahlig. Der bekannteste Vertreter dieser Familie im pazifischen Raum ist der Wolf-eel bzw. der Pazifische Seewolf (*Anarrhichthys ocellatus*) und ist von Japan über die Aleuten bis Südkalifornien verbreitet und ein begehrter Speisefisch. ☹ Schmackhaftes, festes Fleisch. Sein Fleisch wird in Konsistenz und Geschmack mit dem der Languste verglichen. Wird frisch oder gefroren gehandelt. (→Fische; →Meeresfische)

Seezungen : (*Soleidae*) Familie von Plattfischen (*Pleuronectiformes*) mit oval-länglichem, zungenähnlichem Körper und abgerundetem Kopf. S. sind ausserdem dicker, nicht so flach wie andere Plattfische. Sie sind meist rechtsäugig. Der bekannteste, feinste und wertvollste Fisch aus dieser Familie ist die Seezunge (*Solea vulgaris*). Weltweit Synonym für feinen Fisch; entsprechend teuer. ☹ Exzellenter Bratfisch, aber auch zum Pochieren geeignet. (→Fische; →Meeresfische; →Plattfische)

Seidiger Ritterling : Speisepilz; →Ritterlinge

Seitan : Grobporiges Weizenprodukt, das aus dem Gluten (Klebereiweiss) des Durum-Weizenmehls (Hartweizen) hergestellt wird. ☹ Dafür wird das Mehl von Stärke und Kleie befreit, indem es so lange in Wasser geknetet wird, bis nur noch das Gluten übrig bleibt, d.h. bis sich die Stärke im Wasser aufgelöst und sich die Kleie vom Teig trennt. Der übrig gebliebene Glutenteig wird anschliessend 1 - 2 Stunden in einer klaren Brühe aus Tamari- oder Sojasauce und Kombu-Algen gekocht. Die Mineralstoffe aus der Brühe werden dabei vom Glutenteig aufgenommen, wodurch dieser sehr nährstoffreich und leicht verdaulich wird. Je länger er gekocht wird, desto fester wird er. Die Herstellung von S. nimmt relativ viel Zeit in Anspruch, sodass es sich empfiehlt, eine grosse Menge auf einmal zuzubereiten und portionsweise einzufrieren. Für S. ist unbedingt Durum-Vollkornweizenmehl erforderlich. ✖ Frisches S. ist fettarm und enthält wenig Kohlenhydrate. Als pflanzliches Produkt enthält S. kein Cholesterin. Da es jedoch ein reines Weizenprodukt ist, fehlen ihm bestimmte essenzielle Aminosäuren, sodass es im Vergleich zu Fleisch weniger nährstoffreich ist. Aus diesem Grunde sollte es mit Hülsenfrüchten oder Milchprodukten kombiniert werden, damit eine ausreichende Versorgung mit deren lebenswichtigen Aminosäuren gewährleistet ist.

Seitlinge : (*Pleurotus*) Lamellenpilzgattung aus der Familie *Polyporaceae* mit grossem, fleischigem Fruchtkörper. Die Hüte sind trocken, mit oder ohne häutigem Velum, die Lamellen weisslich. Die Stiele sind meist kurz und seitlich sitzend. Als ausgezeichnete Speisepilze gelten die →Austernpilze.

Seiwal : Bartenwal aus der Familie der Furchenwale; →Wale

Selamatan (indon.) : Fröhliches und üppiges Festmahl auf der Insel Bali. ☒ Indonesien

Selen : Anorganisches chemisches Element (Se), das der menschlichen Organismus im Gegensatz zu den Mineralstoffen nur in kleinsten Mengen (Spurenelement) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen lebenswichtig ist, jedoch keine Energie liefert. (→Mineralstoffe; →Spurenelemente)

Sellerie : (*Apium graveolens*) Gemüse- und Gewürzpflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) mit kantig-gefurchten Stängeln, breitfiedrigen, glänzenden Blättern und weissen Blütendolden. Gezüchtet werden Knollen- oder Wurzel-S. mit dicker, essbarer Wurzel; Bleich-, Stangen-, Stauden-, Stängel- oder Stiel-S., mit magerer Wurzel, doch kräftigen Blattstielen; und Blatt- oder Schnittsellerie, wo nur die Blätter verwendet werden.

Blattsellerie, Schnittsellerie : (*Apium graveolens* var. *secalinum*) Gemüse- und Gewürzpflanze. Es gibt zwei Sorten: Schnittsellerie mit glatten Blättern - schmeckt milder und eignet sich deshalb für Salate, kalte Saucen und leichte Suppen; Krausblättriger Sellerie mit kräftigem Aroma - für alles, was länger kocht oder schmort. Schnittsellerie besitzt keine Knollen. ☹ Blätter werden hauptsächlich als Blatt-, Suppengrün oder Suppenkraut zum Würzen verwendet; lassen sich auch gut trocknen. ✖ Regt den Stoffwechsel an und wirkt wassertreibend.

Knollensellerie, Wurzelsellerie : (*Apium graveolens* var. *rapaceum*) Gemüse- und Gewürzpflanze. Der unregelmässig geformte und mit Wurzelfaserbüscheln besetzte faustgrosse Knollen erreicht meist einen Durchmesser von 10 - 15 cm und wiegt zwischen 500 g und 1 kg. Unter der dicken, rauen Schale verbirgt sich sein cremeweisses knackiges Fruchtfleisch, das im Vergleich zu Staudensellerie etwas derber und pikanter schmeckt. Der anspruchslose Knollensellerie eignet sich hervorragend als Wintergemüse. ☹ Muss frisch hart und ohne dunkle Stellen sein. Wird in der Regel vor dem Garen geschält und dann in Scheiben Stücke oder Stifte geschnitten, gerieben oder geraspelt. Da roher geschälter Knollensellerie rasch oxidiert, kann man ihn mit etwas Zitronensaft beträufeln, um eine Braunfärbung zu verhindern. Besonders gut als Rohkost, kann sowohl roh als auch gegart verwendet werden, jung als Salat; lässt sich blanchiert - auch in Scheiben oder Würfeln - tiefkühlen; ist auch als Essiggemüse erhältlich. Gekocht als aromatischer Bestandteil in Suppen und Eintopfgerichte. Eigenwillig würziger, typischer Geschmack. Die

Knollen lassen sich kochen, dämpfen, fritieren, überbacken (nimmt in Stückchen mit gekochtem Kohl den oft lästigen Geruch) ✖ Ungewöhnlich mineral- und vitaminreich. Roher Knollensellerie enthält sehr viel Kalium sowie viel Vitamin C, Phosphor, Vitamin B6, Magnesium und Eisen. Gegart enthält er ebenfalls viel Kalium sowie etwas Vitamin C, Phosphor, Vitamin B6 und Magnesium. Wirkt blut- und darmreinigend, harntreibend, appetit-, kreislauf- und stoffwechselfördernd, magenstärkend, entkrampfend und gleicht den Mineralstoffhaushalt aus. Wirkt zudem entschlackend und hilft bei Kopfschmerzen. Er ist auch als Aphrodisiakum bekannt.

Stangensellerie, Staudensellerie, Bleichsellerie, Stängelsellerie, Stielsellerie : (*Apium graveolens* var. *dulce*) Gemüse- und Gewürzpflanze. Zweijähriges Gemüse mit magerer Wurzel; wird wegen seiner Stängel, Blätter, Wurzeln und Samen angebaut. Stangensellerie wird 30 - 40 cm hoch und hat fleischige, gerippte Stiele, die sich nach unten verdicken. Am zartesten sind die inneren Stiele, das sogenannte Herz. Je nach Sorte reicht ihre Farbe von verschiedenen Grünschattierungen bis weiss, wobei man in Europa den weissen Bleichsellerie bevorzugt, während in Amerika v.a. die grünen Sorten beliebt sind. Stangensellerie wird nicht nur als Gemüse, sondern auch wegen seiner Samen angebaut; dann werden die Stangen nicht geerntet, sondern tragen im zweiten Jahr weisse Blütendolden, aus denen sich sehr aromatische Samen entwickeln, die getrocknet und gemahlen in der Küche v.a. als Bestandteil des Selleriesalzes Verwendung finden. Damit die Selleriestangen heller und im Geschmack milder werden, werden die Pflanzen während des Wachstums häufig mit Erde, Papier oder Brettern abgedeckt um sie vor direkter Sonnenbestrahlung zu schützen. Mittlerweile sind einige neu gezüchtete Selleriesorten jedoch so hell, dass ein solches Bleichverfahren nicht mehr erforderlich ist. Hellgrüne fleischige, zarte Blattstiele mit magerer Wurzel, wachsen oberirdisch, angenehm würzig; werden auch gebleicht, sollten fleckenfrei und nicht angewelkt sein. ☉ Selleriestangen sollten glänzend, fest und knackig sein. Sind die Blätter noch vorhanden, sollten diese eine schöne grüne Farbe haben. Nicht empfehlenswert sind weiche oder beschädigte Stangen mit braunen Flecken oder gelblichen Blättern. Stielende wird abgeschnitten, die Stangen unter fließendem Wasser gewaschen und anschliessend in beliebig grosse Stücke zerteilt. Die harten Fasern oder Fäden an den äusseren Stangen lassen sich leicht entfernen, indem man die Stangen an einem Ende etwas einschneidet und die Fäden abzieht. Stangensellerie wird sowohl roh als auch gegart verwendet. Roh ist er ein beliebter Snack, der entweder „pur“ oder gefüllt serviert wird. Vielfach verwendet man ihn auch für Salate und Sandwiches. Gegart verleiht er Suppen, Brühen (Dashi), Saucen, Eintopf- und Nudelgerichten, Tofu, Omeletten und Reis einen aromatischen Geschmack. Geschmort oder gratiniert ergibt er eine köstliche Gemüsebeilage. Die Blätter eignen sich gut zum Verfeinern von Salaten, Suppen, Saucen oder Gemüsebrühen. Man kann sie frisch oder getrocknet, gehackt oder im Ganzen verwenden. Stangensellerie ist in Japan und China, sowie in der mongolischen Küche sehr beliebt. Die Samen sind etwas bitter und haben einen intensiven Selleriegeschmack. Man gibt sie im Ganzen oder zerdrückt in Farcen, zu pochierem Gemüse oder würzt Gebäck, Marinaden und Saucen damit. Sie werden auch in der Lebensmittelindustrie verwendet für Essiggemüse, Tomatenketchup und Tomatensaft. ✖ Stangensellerie ist reich an Kalium und enthält ausserdem Vitamin C, Folsäure und Vitamin B6. Dem Sellerie werden eine Reihe heilender Eigenschaften zugeschrieben: Er soll den Appetit anregen, den Verdauungstrakt reinigen, Vitaminmangel vorbeugen, den Mineralstoffhaushalt ausgleichen, rheumatische Beschwerden lindern und ausserdem harntreibend, magenstärkend, antiseptisch und entkrampfend wirken. Als Kompresse aufgelegt fördert Selleriesaft die Heilung von Geschwüren und Wunden. Darüber hinaus enthält Stangensellerie einen Stoff, der den Abbau von Stresshormonen fördert und so indirekt hohen Blutdruck senkt. Die Samen setzt man zur Behandlung von Husten, Bronchitis, Erkältungen, Fieber, Blähungen und bei Schlaflosigkeit sowie bei Verstopfung und Arthritis ein. Er ist auch als Aphrodisiakum bekannt.

☉ Als Gemüse vielseitig roh, blanchiert oder gegart verwendbar. ✖ Dem S. werden eine Reihe heilender Eigenschaften zugeschrieben: Er soll den Appetit anregen, den Verdauungstrakt reinigen, Vitaminmangel vorbeugen, den Mineralstoffhaushalt ausgleichen, rheumatische Beschwerden lindern und ausserdem harntreibend, magenstärkend, antiseptisch und entkrampfend wirken. Als Kompresse aufgelegt fördert S.saft die Heilung von Geschwüren und Wunden. ☒ Mittelmeerraum (antikes Griechenland / Rom); heute weltweite Anbauggebiete. Wird in der chinesischen, koreanischen und japanischen Küche sehr geschätzt.

Sellerie-Ritterling : Speisepilz; →Ritterlinge

Selleriesamen : (*Apium graveolens* var. *dulce*) Die sehr feinen Samen des Stangenselleries sind in Indien ein wichtiges Gewürz, das aber sparsam verwendet wird. Der heutige Sellerie ist ein Abkömmling einer Wildform, die einst überall in Europa wuchs. Der indische Sellerie unterscheidet sich vom europäischen, seine schlankeren Stängel tragen kleinere Blätter, und das Aroma ist etwas feiner. In Indien wächst er wild und wird im Nordwesten angebaut. ☉ Die Samen sind die ideale Ergänzung zum strengen Aroma von Tomaten und werden in einigen indischen Tomaten-Currys verwendet. Man streut sie auch vor dem Backen über Brote, um ihnen Biss und Duft zu verleihen. ✖ S. sollen Asthma erleichtern. Ein Aufguss der Samen mit Wasser im Verhältnis 1:20 soll Rheuma lindern und die Nerven beruhigen. Das in den Samen enthaltene ätherische Öl

wird in der Parfumindustrie, bei der Herstellung von Selleriesalz und zur Aromatisierung von Stärkungsmitteln verwendet. ☒ Indien (Stangensellerie; →Sellerie)

Sem (ind.) : Grüne Bohne

Seminole : Sortenname einer Zitrushybride der Gattung →Tangelo; Kreuzung zwischen →Grapefrucht und →Mandarine, oder →Satsuma und →Tangerine.

Sen (viet.) : →Lotos

Senf : (*Brassica* spp. - *Sinapis* spp.) Bezeichnung für verschiedene gelb blühende Pflanzengattungen aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*), die alle eng mit dem Kohl verwandt sind. Sie wachsen als einjährige, 30 – 90 cm hohe Pflanzen. Aus den Blüten reifen durch dünne Häutchen geteilte zweifährige Schoten, die nur im unteren Teil 2 – 2,5 mm grosse Samen tragen und kurz vor der Vollreife gemäht auf den Feldern getrocknet werden. Es gibt etwa 40 Senfkohlarten, darunter die bekanntesten:

Indischer Senf, Sarepta-Senf : (*Brassica juncea* syn. *Sinapis juncea*) Gemüse- und Ölpflanze, mit kres-seartigem Geschmack. Der scharfe Geschmack der Senfkörner beruht auf Sinigrin, einem Glukoinsolat, das aus dem Kaliumsalz der Myronsäure besteht. ☉ Junge Blätter dienen roh als Salat, ältere Blätter, Blattstiele und Blütenknospen werden als Gemüse gekocht. Stängel und blühende Triebe werden oft in Salz und Essig eingelegt. Diese Art wird oft mit schwarzem Senf verwechselt, der jedoch deutlich schärfer ist. Die kleinen rötlichbraunen Körner werden in ganz Indien verwendet und sind eine besonders wichtige Zutat für →Pickles. Man verwendet sie auch in Curry-Mischungen. Auch in der vegetarischen Küche Südindiens spielen sie eine bedeutende Rolle. Senfkörner werden oft in Öl oder →Ghee gebraten, damit sie ihr volles Aroma entfalten, bevor sie anderen Zutaten beigefügt werden. ☒ Indien und Mittelmeer-raum; heute ganz Asien.

Schwarzer Senf : (*Brassica nigra*) Wird bis zu 1 m hoch; seine gelappten Blätter sind rau und behart und hat dem Stempel anliegende Schoten. Die kleinen gelben Blüten der Pflanze bringen glatte, runde rote Samen hervor, die in der Reifezeit schwarz werden. Ihr Duft ist schwer und durchdringend. Das reichlich in den Samen enthaltene ätherische Öl wird vielfach in der Nahrungsmittelindustrie verwendet. Der scharfe Geschmack der Körner beruht auf Sinigrin, einem Glukoinsolat, das aus dem Kaliumsalz der Myronsäure besteht. ☉ Die Blätter und Blattstiele werden als Gemüse zubereitet. Die Senfkörner gehören zum indischen Kari und werden immer - auch für Salate - in Öl oder anderem Fett gebraten, bis sie aufplatzen. Dann gibt man die anderen Zutaten bei. Die Senfkörner passen zu indischen Samosas und Pfannkuchen (Dosa); zu pfannengerührtem Gemüse; zu Fisch und Meeresfrüchten in Joghurtsauce; zu Mango-Chutney, indischen Raitas usw. Auch die jungen Sprossen und zarten Blätter werden in der Küche verwendet, roh als geschmackvolle und würzige Zutat in Salaten und kurz gebraten zu Fleisch und Grflügel.

Weisser Senf : (*Brassica hirta*, *Sinapis alba*) Wird zwischen 30 und 75 cm hoch und besitzt abstehende Schoten. Seine Blüten sind grösser als die des Schwarzen Senf. Seine grossen gelben (weissen) Samen lassen sich durch ihren bitteren, aber weniger stechenden Geschmack leicht von denen der anderen Senfarten unterscheiden. Von dieser Art verwendet man auch die jungen Sprossen und Blättchen. Diese schmecken aromatisch und scharf, ohne dabei die erfrischende Würze grüner Kräuter zu verlieren. ☉ Die Blätter und Stiele, als auch die Sprossen und jungen Blätter werden als Gemüse verwendet. Die Senfkörner passen zu süss-saurem Gemüse, Senffrüchten, Wildgeflügel-, Rindfleisch- und Wildbeizen usw.

Wilder Senf, Ackersenf : (*Sinapis arvensis*) Verbreitetes Unkraut.

☉ Alle Senfkohlarten sollten feste sattgrüne Blätter haben. Die Stängel sollten weder hart noch dick sein, da sie andernfalls faserig sind. Senfkohl wird roh oder gekocht gegessen. Man bereitet ihn zu wie Spinat, an dessen Stelle er auch verwendet werden kann (er schmeckt allerdings etwas strenger als dieser). Die Blätter eignen sich gut für Suppen und ergeben ein hervorragendes Püree; es schmeckt besonders gut zusammen mit Kartoffelbrei oder pürierten Hülsenfrüchten, da den Blättern so etwas von ihrem beissenden Aroma genommen wird. Die Blätter sollten jedoch nicht in Aluminium- oder Eisentöpfen gegart werden, da sie sonst schwarz werden. Die Senfsamen werden im Ganzen, gemahlen oder als fertiges Würzmittel verwendet; sie enthalten ausserdem ein überaus aromatisches Öl. Ganze Samen lassen sich „pur“ oder gröstet verarbeiten. In Indien werden sie in heissem Öl oder Ghee angebraten, bis sie wie Popcorn aufplatzen (sie dürfen jedoch nicht zu lange garen, da sie leicht anbrennen und bitter werden). Man verwendet sie zum Würzen zahlreicher Gerichte, darunter Marinaden, Hülsenfrüchte, Saucen und Currys. Senfpulver kann man für Salatdressings und Mayonnaise verwenden und wird auch zur Schinkenzubereitung gebraucht. Mit Wasser, Essig, Most usw. angerührt ergibt es eine Paste, die wie das Fertigprodukt verwendet wird. (→Speisesenf) ✖ Die Blätter sind eine hervorragende Quelle für Vitamin C und A, Eisen und Kalium. Sie enthalten jedoch Substanzen, die zu einer Vergrösserung der Schilddrüse führen können. Aus diesem Grund sollte S. bei entsprechender Disposition nur sparsam verwendet werden bzw. in Begleitung von Nahrungsmitteln mit hohem Jodgehalt wie Fisch, Meeresfrüchten und Seetang serviert werden. ☒ Mittelmeerraum; heute weltweit in verschiedenen Züchtungen. (→Chinakohl; →Kohl; →Senfsaat)

Senfblüten : Die gelben Blüten der Senfpflanze lassen sich auch als Würze und/oder Dekoration von Fleisch- oder Fischgerichten verwenden. (→Senf)

Senfessenz : Ist stark ätzend. (→Senf)

Senfkeimlinge, Senfsprossen : Aus den Schotensamen der Senfpflanze der Spezies *Brassica nigra* (Schwarzer Senf) und *Sinapis alba* (Weisser Senf) gezogenes, sehr vitaminreiches spinatariges Gemüse. Die Sprossen und Blättchen schmecken aromatisch und scharf wie Senf, ohne dabei die erfrischende Würze grüner Kräuter zu verlieren. ☹ Für pikante Würze von Salaten, Garnitur von Speisen usw. (→Senf)

Senfkohl : →Senf

Senfkörner : →Senfsaat

Senfmehl : Fein gemahlene Senfsamen. (→Senf; →Senfkörner; →Senfpulver)

Senföl : Fettes Öl aus den gepressten Samen des Schwarzen und des Weissen Senf, farblos bis dunkelgelb, von mildem Geruch und Geschmack bis durchdringend würzig und scharf. Bengalische Köche bevorzugen ein dunkelgoldenes Öl mit strengem, durchdringend würzig und scharfem Aroma. ☹ Wird hauptsächlich in Indien und China verwendet, speziell auch zum Einlegen von Gemüse. ✖ Das Öl wirkt antibiotisch. Man verwendet es deshalb in Fussbädern und für Senfpflaster, die bei Lungenentzündung oder Bronchitis auf die Brust gelegt werden, um die Bronchien zu reinigen und die Lunge abzuswellen. Da es giftige Isothiocyanate enthält, muss es unmittelbar vor der Verwendung als Speiseöl stark (bis zur Rauchentwicklung) erhitzt werden, sonst können sich bei Dauergebrauch ernste Gesundheitsschäden entwickeln. Keinesfalls darf es als Salatöl verwendet werden! S. ist in vielen westlichen Ländern kein zugelassenes Nahrungsmittel. (→Öle; →Senf)

Senfpaste : →Speisesenf (→Senf)

Senfpulver : Entölte, gemahlene →Senfkörner ohne Zusätze, reiner Senfgeschmack, werden in kaltem Wasser angerührt, evtl. mit Zusatz von Essig, Reiswein u.a. Kann man auch für Salatdressings und Mayonnaise verwenden und wird auch zur Schinkenzubereitung gebraucht. (→Senf)

Senfsaat : (*Brassica juncea* syn. *Sinapis juncea*, *Brassica juncea* var. *japonica*, *B nigra*, *Sinapis alba* var. *Brassica hirta*, *Brassica carinata*) Die kleinen Samen gehören zu den Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) und wachsen als einjährige 30 – 90 cm hohe Pflanzen. Aus den Blüten reifen durch dünne Häutchen geteilte zweifährige Schoten, die nur im unteren Teil 2 – 2,5 cm grosse Samen tragen und kurz vor der Vollreife gemäht auf den Feldern getrocknet werden. Grundstoff des Speisesenf: Weisser Senf (*Brassica hirta*, *Sinapis alba*) - Die blassen, sandbraunen oder gelben Samen sind grösser als die schwarzen, braunen oder orientalischen Sorten. Sie sind viel weniger scharf, konservieren aber ausgezeichnet; Brauner Senf (*Brassica juncea*) - hat in Grosskulturen den Schwarzen Senf verdrängt. Schwarze und braune Samen sehen sich sehr ähnlich, aber braune sind milder. Die beiden Sorten werden oft verwechselt; Schwarzer Senf (*Brassica nigra*) - wird heute nur noch auf dem Lande, v.a. aber auch in Indien, angebaut. Es ist der schärfste Senf; Orientalischer Senf (*Brassica juncea* var. *japonica*) - Hellbrauner Senf, ist in Japan gebräuchlich. ☹ Sie schmecken gekocht oder angeröstet mild nussig, passen als pikante Würze zu verschiedenen asiatischen und europäischen Gerichten; die schwarzen und braunen Körner werden meist in der indischen Küche verwendet. Wichtige Zutat für Pickles. Findet in der vegetarischen Küche Südindiens in zahlreichen Gerichten Verwendung. S. werden zuvor in Öl oder Ghee gebraten, damit sie ihr volles Aroma entfalten, bevor sie anderen Zutaten beigefügt werden. In Bengalen wird eine Paste aus S. zum Würzen feuriger Marinaden und Currys verwendet. Senf eignet sich auch hervorragend zum Konservieren von Lebensmitteln, und die gespaltenen Körner, die wie winzige Linsen aussehen, werden zum Einlagen verwendet. ✖ S. können Erbrechen hervorrufen, wirkt stimulierend und harntreibend. Warmes Senföl ist ein ausgezeichnetes Mittel zum Einreiben und wird zur Lindering bei Arthritis verwendet. In der Volksmedizin gelten Senfpflaster als bekanntes Heilmittel, können jedoch Hautreizungen verursachen. (→Senf; →Speisesenf)

Senfspinat : (*Brassica rapa* var. *pervirdis*) Blattgemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Vermutlich ist die Pflanze durch Kreuzung von Chinakohl und Paksoi mit der Speiserübe entstanden. Je nach Sorte schmeckt S. stärker nach Kohl oder süsser nach Rüben. Auf den Markt kommen verschiedene Sorten: v.a. Komatsuma mit glatten, graugrünen Blättern, stark gekrauster Green Wave, der an Grünkohl erinnert, oder scharfer Tender Green mit hellgrünen Blättern. ☹ Blätter, Stiele und knollige Wurzeln sind essbar. Der Geruch ist neutral mit einem Hauch von Kohl und schmeckt je nach Sorte wie Chinakohl, süsslich nach Rüben oder scharf nach ausgewachsenen Senfsprossen. Ist sowohl roh (als Salat), als auch

gegart verwendbar. In Japan werden auch die Wurzeln verzehrt. ☒ O-Asien; in N-China, Korea, Japan und Taiwan als traditionelles Gemüse. (→Senf)

Sen Lek (thai.) : Fadennudeln aus Reismehl; vor ihrer Weiterverwendung sollten sie etwa 20 Minuten in warmem Wasser eingeweicht werden. (→Nudeln)

Sen Mii (thai.) : Schmale Bandnudeln aus Reismehl; vor ihrer Weiterverwendung sollten sie etwa 20 Minuten in warmem Wasser eingeweicht werden. (→Nudeln)

Sen Yai (thai.) : Breite Bandnudeln aus Reismehl; vor ihrer Weiterverwendung sollten sie etwa 20 Minuten in warmem Wasser eingeweicht werden. (→Nudeln)

Sepia : Gemeiner, zehnmögiger Tintenfisch; →Sepiaartige

Sepiaartige : (*Sepioidea*) Zur Gruppe der Kopffüssler/Tintenfische (*Cephalopoda*) - und zur Untergruppe der Zehnmögigen Tintenfische oder Tintenschnecken (*Decabrachia*) gehörende Meeresbewohner mit schwarzer oder schwarz-brauner Flüssigkeit im Drüsenbeutel. Von den zu den *Sepioidea* gehörenden Familien interessieren v.a. die Familien der *Sepiidae*, zu der auch der *Sepia* oder der Gemeine Tintenfisch zählt und von der es etwa 80 Arten gibt, sowie die *Sepiolidae*, zu der die v.a. im Nordatlantik und im Mittelmeer verbreitete Grosse Rossie (*Rossia macrosoma*) gehört. (→Tintenfische)

Gemeiner Tintenfisch, Sepia : (*Sepia officinalis*) Zur Familie der *Sepiidae* zählender Zehnmögiger Tintenfisch. Wie bei allen Arten der Gattung *Sepia* ist der Körper beim Gemeinen Tintenfisch oval bis rund und abgeflacht. An den Seiten läuft er in einem dünnen Flossensaum aus. Typisch ist eine an Zebrastreifen erinnernde dunkle Quermusterung auf dem Rücken, der Bauch ist nur schwach gefärbt. Die zwei Fangarme sind antennenartig lang ausgebildet und mit vier Reihen von Saugnäpfen besetzt. Sie werden jedoch gewöhnlich eingerollt und in Hohlräumen beiderseits vom Maul verborgen. Kommen Beutetiere in die Nähe des Tieres, kann es die überlangen Arme blitzschnell herausschleudern. Normalerweise hält sich der Gemeine Tintenfisch in der Nähe des Meeresbodens auf, in lockeren Sand wühlt er sich oft durch Schütteln seines Flossensaums ein. Der sich dabei auf seinen Körper ablagernde Sand dient ihm als Tarnung. Die grössten Exemplare können eine Länge von 65 cm erreichen, wobei fast die Hälfte auf die Fangarme entfällt. Ihr Körper misst im Durchschnitt 25 - 30 cm. ☉ Besitzt festes, ausgezeichnetes Fleisch, das gern etwas zäh wird. Es sollte deshalb vor der Zubereitung gut weichgeklopft werden. Das Fleisch erscheint in vielen chinesischen Gerichten, wobei der chinesische Koch eine Möglichkeit gefunden hat, das zähe weisse Fleisch zart zu machen. Mit dem Hackmesser zieht er eine dichte Reihe Kerben durch das Fleisch, dann dreht er das Stück und schneidet es quer zu den Kerben. Das Fleisch bildet dann beim Kochen „Tanzapfen“-Ringel. Es darf jedoch nicht zu lange garen. Das Fleisch kann gebraten, geschmort oder gedämpft werden. ☒ Arten dieser Gattung gibt es in allen Weltmeeren.

Rossie : (*Rossia sp.*) Zur Familie der *Sepiolidae* zählender Zehnmögiger Tintenfisch. Die wirtschaftlich wichtigste Spezies der Gattung *Rossia* ist die Grosse Rossie (*Rossia macrosoma*), die im Atlantik nördlich des Äquators und in westlichen Teilen des Mittelmeers vorkommt. Die *Rossia*-Arten sehen zwar den Arten der Gattung *Sepia* entfernt ähnlich, jedoch haben sie zwei gerundete und flügelartige seitliche Flossen, auch ist ihre innere Schale bis auf einen kleinen Rest zurückgebildet. Der meist braune, sackartige Rumpf wirkt gedrungenere als bei den *Sepia*. Die Arme sind an der Wurzel durch eine Haut verbunden. Die *Rossia*-Arten verfügen über Leuchtorgane, die einen leuchtenden Schleim produzieren. Dieser wird bei Störungen durch den Trichter ausgestossen. Eine im Indischen Ozean verbreitete Tiefseeart (*Rossia mastigophora*) zeigt dieses Verhalten besonders ausgeprägt und kann Verfolger regelrecht „blenden“.

Sepiole, Kleine Sprutte : (*Sepiola sp.*) Zur Familie der *Sepiolidae* zählender Zehnmögiger Tintenfisch. Diese Gattung ist sehr klein und daher auch als Zwerg-Sepia bekannt. Die Tiere werden nur 3 bis 6 cm lang. Ihre innere Schale ist stark zurückgebildet. Mit flügel Schlagähnlichen Bewegungen der am Rumpf sitzenden Flossen können sie sich fortbewegen. In grösseren Tiefen lebende *Sepiola*-Arten verfügen über Leuchtorgane, mit denen sie, ähnlich wie die Rossien, Verfolger irritieren und blenden können, während die in Küstennähe lebenden Arten sich durch schnelles Eingraben oder eine Tintenwolke schützen.

☉ Frischer Tintenfisch sollte feuchtes, festes Fleisch haben, das nur wenig nach Fisch riecht. Das weisse Fleisch ist sehr fest und die Haut lässt sich nur schwer entfernen. Es wird wie bei der Krake vor dem Kochen weich geklopft. Tintenfisch ist sehr aromatisch und kann auf die gleiche Weise wie Krake oder Kalmar zubereitet werden. Er ist ein beliebtes Hauptgericht, gehört in Fischsuppen. Die dunkelbraune „Tinte“ kann ebenfalls zum Kochen verwendet werden. Tintenfisch darf nicht zu lange garen, da er sonst leicht zäh wird. Man kann ihn braten (3 Minuten je Seite), schmoren (1 bis 2 Minuten je Seite) oder dämpfen (30 Minuten). (→Kalmare; →Kraken; →Tintenfische; →Weichtiere)

Sepiole, Kleine Sprutte : Kopffüssler, sehr kleiner zehnmögiger Tintenfisch; →Sepiaartige

Serai, Sereh (mal./indon.) : →Zitronengras

Serundeng (indon.) : Pikante Würze aus gerösteten getrockneten Kokosflocken und Erdnüssen mit feingehackten Gewürzen wie Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kurkuma, Muskatnuss, Zwiebeln usw. ☒ Indonesien

Sesam : (*Sesamum indicum*) Einjährige Pflanze aus der Familie der Sesamgewächse (*Pedaliaceae*). Die üppig wachsende, buschige S.pflanze erreicht eine Höhe von bis zu 150 cm. Man hält S. für die älteste Pflanze, die wegen ihres Öls angebaut wurde. Aus ihren hübschen weissen oder rosafarbenen Blüten entwickeln sich die Samenkapseln, die jeweils unzählige flache Samen enthalten. Die an den Fingerhut erinnernde, einjährige, weiss bis weinrot blühende Pflanze bildet 2 mm lange Samen, die bis zu 60 % fettes Öl, etwa 30 % Eiweiss und rund 7 % Kohlenhydrate enthalten. Diese kleinen ovalen Samen, die je nach Sorte weisslich, gelb, rötlich oder fast schwarz sind, werden von einer dünnen essbaren Schale umschlossen und haben einen nussartigen Geschmack. Die Samenkapseln der S.pflanze platzen auf, sobald die eingeschlossenen Samen reif sind. Sie werden auch heute noch meistens von Hand geerntet, anschliessend werden sie naturbelassen oder - geschält oder ungeschält - geröstet angeboten. Da geschälte Samen aufgrund ihres hohen Fettgehalts schnell ranzig werden, sollte man beim Einkauf auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten. ☹ Samen werden roh oder geröstet angeboten, man verwendet sie zum Garnieren und als beliebte Zutat in Brötchen, Broten, Gebäck, Plätzchen und Kuchen. Man unterscheidet zwischen braunen (intensiv aromatisch), weissen (milder) und schwarzen (erdig, leicht nussig) Samen. Geschälte Samen sind cremefarben und fühlen sich leicht ölig an. Sie werden oft zum Bestreuen von Gebäck verwendet. Schwarze Samen entwickeln ihr Aroma erst richtig beim Braten oder Rösten; in Japan wird er über Reisgerichte gestreut. Samen werden mitunter auch zu Mehl zermahlen, das jedoch kein Gluten enthält, sodass Backwaren nicht aufgehen und es deshalb meist mit anderen Mehlsorten gemischt wird. Gemahlene Samen dienen auch als Würze und zum Eindicken von Speisen. S. ist Bestandteil eines nussigen indischen Chutneys, das man zu Reis-Pfannkuchen serviert. ✖ S.samen enthalten sehr viel Magnesium, Kalium, Eisen, Kalzium, Phosphor, Zink, Kupfer, Vitamin B1 und B6, Nikotin- und Folsäure sowie etwas Vitamin B2. Ausserdem sind sie reich an wichtigen Ballaststoffen. S.samen wirken abführend, verdauungsfördernd, kreislaufanregend, antiarthritisches und nervenberuhigend. Die Samen lassen sich nur schwer zerkauen und sind deshalb gemahlen besser verdaulich. Die enthaltenen Nährstoffe können vom Organismus besser verwertet werden, wenn man S. in Form von Öl oder Butter zu sich nimmt. Ist magen- und darmfreundlich, wirkt gegen Bluthochdruck, Fettleibigkeit, stärkt den Haarwuchs (gegen Ergrauen) und festigt den Knochenbau. Wer zu Verstopfungen neigt, sollte mit S. sparsam umgehen. Der wilde Sesam ist bekannt als Heilpflanze und reich an Omega-3 Fettsäuren. ☒ O-Afrika, Indien und Indonesien; Haupthersteller sind China, Guatemala, Indien, Mexiko und der Südwesten der USA

Sesamöl : Die schwarzen wie weissen Samen sind für die Ölgewinnung geeignet. Durch Pressen der Samen wird das S. gewonnen, das als Speiseöl und bei der Margarineherstellung verwendet wird. Man unterscheidet das helle, aus naturbelassenen Samen gepresste Öl von dem dunklen Öl aus gerösteten Samen. Ersteres ist geschmacksneutral und in der Margarine-Industrie von Bedeutung, letzteres hat ein angenehm nussiges Aroma und ist überall dort zu Hause, wo man asiatisch kocht. Das geröstete S. wird kaltgepresst und ist eher Aromazutat und Würze als Fett; teuer, wird aber kaum ranzig und ist sehr sparsam im Gebrauch. ☹ Das eher dickflüssige Öl eignet sich hervorragend zum Braten. In Asien mischt man ausserdem S. mit anderen aromatischen Ölen und verwendet die Mischung zum Frittieren. Das reine S. ist hingegen nicht geeignet zum Pfannenrühren. Es entwickelt bei hohen Temperaturen einen unangenehmen Geruch. In der chinesischen, japanischen, indischen und arabischen Küche dient S. als würzige Sauce und als Gewürz zum Kochen. Geeignet für Suppen, Fleisch und Geflügel. Nach dem Kochen ein paar Tropfen über das jeweilige Gericht genügt. S. ist „pur“ oder manchmal mit anderen Ölen gemischt im Handel erhältlich. Das indische S. ist sehr leicht und farblos. Häufig werden in diesem Öl Gewürze gebraten, bevor sie anderen Zutaten beigelegt werden. ✖ Das in den Samen enthaltene Fett besteht zu 14,2 % aus gesättigten und 82 % aus ungesättigten Fettsäuren, von denen 38 % einfach ungesättigte und 44 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind. S. ist reich an Vitamin E und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ratsam bei Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Korpulenz und Diabetes. Es eignet sich auch als hervorragendes Massageöl. (→Öle; →Sesam)

Sesampaste : Naturbelassene oder geröstete Samen werden ausserdem zu einer dicken oder dickflüssigen Paste zermahlen, die wie Erdnussbutter verwendet wird. ☹ Die Paste wird mit Brühe oder einer Mischung aus Sojasauce und Essig verrührt und dient als Dressing. Oft reicht man sie als Sauce zu gekochtem Schweinefleisch. Erdnussbutter kann notfalls als Ersatz genommen werden. Die etwas flüssigere Variante heisst Tahin und ist v.a. in Asien und im Nahen Osten ein beliebtes Würzmittel für Saucen, Hauptgerichte und Desserts. Oft mischt man sie mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Gewürzen und verwendet sie als Marinade für Gemüse, Salate oder Vorspeisen. Sesambutter und Tahin sind in Naturkostläden und Feinkostgeschäften erhältlich. (→Sesam)

Sesamsalz : Würzmittel aus leicht angerösteten, zerstoßenen Samen und Meersalz. ☹ Wird zu Getreide- und Gemüsegerichten verwendet. ☒ Japan. (→Sesam)

Sesamsamen, geschält : Cremefarben, fühlt sich leicht ölig an. Gemahlen verwendet man ihn als Gewürz und Bindemittel. (→Sesam)

Sesamsauce : Dicke Sauce aus Sesamöl, Limettensaft, zerdrückten Knoblauchzehen usw. ☹ Wird als Dipsauce verwendet. (→Sesam)

Sev (ind.) : Pikantes indisches Knabbergebäck aus Nudeln, Hülsenfrüchten und verschiedenen Gewürzen. Wird auf Partys angeboten. Im Spezialladen erhältlich von mild bis pikant. ☒ Indien

Sevian (ind.) : Fadennudeln, auch Vermicelli genannt, aus verschiedenem Mahlgut; →Nudeln

Sevruga, Sternhausen : (*Acipenser stellatus*) Süßwasser- und Wanderfisch der anadromen Art aus der Familie der Echten Störe (*Acipenseridae*) und der Unterfamilie *Acipenserinae*, der etwa 1,5 bis 2 m lang werden kann und selten mehr als 25 kg wiegt. Da er für die Schwarzfischer am unauffälligsten zu fischen ist, hat sich der Bestand der einst häufigsten Störart auf 30 bis 35 Prozent des Fangs dezimiert. ☹ Er liefert mit 1 bis 3 kg nicht nur sehr teuren und besonders beliebten Kaviar; auch sein Fleisch, v.a. das der kleineren Arten, schmeckt hervorragend. Es eignet sich für alle Zubereitungsarten, die auch beim Schwertfisch und beim Tunfisch angewendet werden. V.a. grilliert schmeckt es delikates, und natürlich auch geräuchert. Als Räucherfisch erscheint der Stör häufig auf dem Markt, doch kann die Nachfrage nicht annähernd befriedigt werden. ☒ Schwarzes Meer, Asowsches Meer und Kaspisches Meer sowie in deren Zuflüssen. (→Kaviar; →Störe <Echte - >; →Anadrome Wanderfische)

Sewriuga (russ.) : Sevruga-Störfisch; →Störe <Echte - >

Shabjahani Biryani (ind.) : Schmorgericht aus Lammfleisch und Reis in Hühnerbrühe und Joghurt, gewürzt mit Cayennepfeffer, Gewürznelken, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Kreuzkümmel, Muskat, Pfeffergurken, Safran und Zimt, dazu Cashewnüsse, Mandeln, Pistazien, Rosinen und Safranfäden. ☒ Indien

Shabu Shabu (jap.) : Eine Art mongolischer Feuertopf auf japanisch: Fleisch- und Gemüse-Fondue aus in kochender Hühnerbrühe mit Seetang laufend gegartem kleingeschnittenen Gemüse (Bambussprossen, Champignons, Chinakohl, Frühlingzwiebeln, Möhren, Lauch, Shiitake-Pilzen usw.), Glasnudeln, Tofuscheiben und Rindfleisch in hauchdünnen Scheiben; der Gastgeber gibt jedem Gast aus dem Kochgefäß eine Portion in seine kleine Schüssel mit Sesamsauce; dazu wird heißer Reiswein (Sake) gereicht. ☒ Japan

Sha Jiang (chin.) : →Fingerwurz

Shandong-Apfelbirne : Mit den →Nashi eng verwandtes Obst, vermutlich eine Varietät davon. Die Birnen haben ein ähnlich helles und saftiges Fruchtfleisch wie diese, ihr Geschmack erinnert aber an westliche Birnen. ☒ Provinz Shandong an der Nordostküste Chinas am Gelben Meer.

Shang Cho (chin.) : Chinesische helle →Sojasauce

Shanghai - Küche des Ostens : Gleichnamiger Stadtbezirk mit über 15 Millionen Einwohnern, einem gewaltigen Industriezentrum und der reichen Hafenstadt an der Ostküste Chinas. Sie ist gleichzeitig Zentrum der sog. Küche des Ostens. Zu dieser zählen auch die Provinzen Anhui, Hubei, Jiangsu, Jiangxi und Zhejiang. Wie New York oder London besitzt Shanghai keine eigene Küche. Diese Metropole kennt alle Rezepte des Jangtse-Tals, hat aber auch die Gewohnheiten anderer Gegenden (auch ausländische) übernommen. Eine Spezialität sind Süßwasserfische und Schalentiere, v.a. Aal, Garnelen und Krabben. Es wird auch mehr Öl als anderswo verwendet. Sanftes, langsames Schmoren wird beim Kochen dem kräftigen Pfannenrühren oder -braten vorgezogen und macht die Gerichte saftiger und sehr aromatisch. In der Küche des Ostens ist es üblich, die Gerichte in Sojasauce zu dünsten. Viele Speisen werden mit dem Shaoxing-Reiswein gewürzt, der überall in China berühmt ist und so reichlich in den Gerichten der Region Verwendung findet. Für die Ausgewogenheit wird den Fleischgerichten häufig eine Prise Zucker beigelegt. Daher ist die Küche im allgemeinen nahrhafter und schwerer als die kantonesische. Während die meisten Gerichte Shanghais aus anderen Provinzen stammen, ist die Stadt angeblich die Heimat des „Bettlerhuhns“, des „Betrunkenen Hühchens“, der „Acht-Schätze-Ente“ sowie konservierter Nahrungsmittel. Zum Essen gibt es traditionell eine Kanne grüner Tee. Der Westsee (Xi Hu), mitten in der Stadt Hangzhou, ist berühmt für seine saftigen Karpfen. In der Stadt Suzhou entstand eine Teehauskultur mit →Dim Sum sowie Süßspeisen und Gebäck aus Reis. Einige der Delikatessen aus Suzhou sind so berühmt, dass Feinschmecker aus Shanghai nur dorthin

reisen, um die einheimischen Krebse, den Mandarin-Fisch oder den Aal zu geniessen. Auch einige der berühmtesten Jasminteesorten Chinas kommen aus Suzhou. Der Kochstil, der als Shanghai-Küche bekannt ist, setzt sich aus einer solchen Fülle von Elementen zusammen, dass es unmöglich ist, etwas Allgemeingültiges darüber zu sagen. Aus einem Gebiet, das so gross ist wie Europa und etwa gleich dicht bevölkert ist, hat er Gerichte, Techniken und Grundzutaten assimiliert und sie alle zu den Spezialitäten der Riesenmetropole verbunden.

Shanghai-Krabbe : Irreführender Name, weil die berühmteste Krabbe (eine →Wollhandkrabbe) nicht aus Shanghai kommt, sondern aus dem Yangcheng (See). Aber als S. ist sie in der ganzen Welt bekannt, und ihre Liebhaber, die für ein dreizehn Zentimeter grosses Tier bis zu hundert Dollars zahlen, sind sicher, dass es das Geld wert ist. Diejenigen, die die Vorzüge dieser Krustentiere nicht kennen, werden wahrscheinlich darüber entsetzt sein, dass man eine so hohe Summe für eine so durchschnittliche Kreatur bezahlt, die mit ihren zwei winzigen Augen böse schaut und mit unansehnlichen schwarzen Haaren bedeckt ist.

Shanghai-Nudeln : Sind, ähnlich wie die japanischen Somen-Nudeln, weisse Nudeln, die aus Wasser und Weizenmehl hergestellt werden. Frische Nudeln werden vor dem Verpacken leicht mit Mehl bestäubt, damit sie nicht zusammenkleben; sie sind nur beschränkt haltbar und müssen unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Getrocknete Weizennudeln sind ebenfalls im Handel.

Shao (chin.) : In bestimmtem Zusammenhang bezeichnet dies Dünsten oder Schmoren, kann aber auch Braten im Ofen, schnelles Backen oder Grillieren bedeuten. ☒ China

Shao Bao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Pfirsichförmige Teigtaschen, die langes Leben verheissen, dürfen bei keinem Geburtstags- oder Hochzeitsbankett fehlen. ☒ China

Shao Hsing, Shao Shing, Shaoxing (chin.) : →Reiswein

Shao Mai (chin.) : Eine berühmte →Dim Sum-Spezialität aus der südlichen Provinz Guangdong; gedämpfte Won Ton-Teigtaschen, mit Schweinefleisch, Garnelen und Pilzen gefüllt und mit Krabbenrogen (Krabbenkaviar) garniert; eine Abwandlung der nordchinesischen Xiao Long Shao Mai. ☒ China

Shao Ru Zhu (chin.) : →Spanferkel

Shao Shing, Shaoxing (chin.) : →Reiswein

Sharonfrucht : Exotische orangerote apfelgrosse Frucht der Gattung *Diospyros*, einer Baumfruchtgattung aus der Familie der Ebenholzgewächse (*Ebenaceae*); es ist eine Kaki-Neuzüchtung aus Israel. Sie hat kernloses festes Fruchtfleisch ohne Tannin und ist süss und köstlich. Anders als die weiche Kaki kann die S. wie ein Apfel gegessen werden. ☒ Israel. (→Kaki)

Sheng Jian Ji Rou Bao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gebratene und anschliessend braisierte Teigtäschchen gefüllt mit Fleisch. ☒ W-China

Sheng Mian (chin.) : Frische dünne Eiernudeln aus Weizenmehl; →Nudeln

Sheung Tong (chin.) : Extrafeine →Brühe

Sheung Tong Dung Chee (chin.) : Haifischflossen in extrafeiner →Brühe. Ein Festessen ohne Haifischflossen verdient den Namen nicht. Sie sind der eigentliche Glanzpunkt. ☒ China. (→Haifischflossen)

Sheung Tong Yin Wor (chin.) : Vogelnester in extrafeiner →Brühe. Eines der erlesensten Festgerichte in China - und ausserdem eines der teuersten, da Vogelnester bis zu 600 USD für 100 g kosten können. Die Nester stammen vom Golf von Siam, und man nimmt an, dass die Tradition, sie zu verzehren, während der Zeit der Ming-Dynastie begründet wurde. ☒ China. (→Salanganen; →Schwalbennester; →Schwalbennestersuppe)

Shichimi Togarashi (jap.) : Diese beliebte japanische Gewürzmischung lässt sich mit Sieben-Gewürze-Mischung übersetzen. Die Mischung besteht aus: Chilipulver (Togarashi), zerbröselten Nori-Algenblättern, Mohnsamen, schwarze und weisse Sesamsamen, getrocknete Mandarinenschale und Sansho. Die Würze ist recht scharf und wird gern über Grilliertes gestreut. Sie wird in der Küche und als Tischgewürz zum Würzen von Suppe, Nudeln und gebratenem Fleisch gebraucht. Die Anteile sind verschieden. Das Aroma gleicht dem getrockneter Mandarinenschalen mit einem Hauch von Jod, der von Seetang kommt. Der Geschmack wird

ein Stück weit vom Chili beherrscht. Die Struktur ist körnig. Manchmal werden die Mohnsamen durch Rapsamen ersetzt. ☒ Japan

Shiitake (jap.) : (*Lentinula edodes* - *Lentinus edodes* - *Tricholomopsis edodes*) Den Ritterlingen nahe stehender, auf morschem Laubholz wachsender, mittelgrosser Lamellenpilz aus der Familie der Porlinge (*Polyporaceae*). Gezüchtet werden sie auf Baumstämmen (in Asien vorwiegend am Pasaniabaum), abgestorbenem Holz und Sägemehl. Sie haben eine schwach gewölbte bis fast flache Form, die in der Mitte gelegentlich leicht erhoben ist. Ihre dickfleischigen bräunlichen bis rotbraunen Hüte sind meist zwischen 5 und 10 cm breit, oft mit weisslichen Schuppen - auf der Unterseite mit engstehenden Lamellen - versehen, die Stiele sind holziger als die der meisten anderen Speisepilze. Die qualitativ besten sind die mit dunkelbraunen Kappen und cremefarbenen Unterseiten. Nach dem Champignon ist der S. der beliebteste Speisepilz und wird auch in den Küchen der westlichen Länder vielfältig verwendet. In der japanischen und chinesischen Küche hat er eine vergleichbare Bedeutung wie bei uns der Champignon. S. werden bei uns meist getrocknet angeboten. Der Name S. heisst Pilz des Shii-Baumes. In China wurde er schon vor mehr als 2'000 Jahren unter einfachsten Bedingungen auf Holzstämmen gezüchtet. Heute ist es üblich, den Pilz auf einem Gemisch aus Sägemehl zu kultivieren. Für den leicht an Knoblauch erinnernden Geruch ist der Aromastoff Lenthionin verantwortlich. ☉ Frische S. werden am besten nur mit einem feuchten Küchentuch oder einer weichen Bürste gereinigt. Man kann die Pilze auch kurz unter fliessendem Wasser abspülen, sollte sie jedoch nicht im Wasser liegen lassen, da sie sich schnell voll saugen. Getrocknete S. haben einen kräftigeren Geschmack als frische Pilze und sollten etwa ½ Stunde in warmem Wasser eingeweicht werden. Das Einweichwasser kann man später für klare Brühen, Suppen und Saucen verwenden. Die Stiele werden meist fein gehackt oder in Scheiben geschnitten separat gegart, da sie sehr fest und faserig sind. Bei vielen Gerichten sind S. eine gute Alternative zu anderen Speisepilzen. Sie haben ein angenehmes Aroma und passen sich dem Geschmack anderer Zutaten an. Besonders gut schmecken sie in Suppen, Saucen, Eintöpfen und asiatischen Gerichten oder zu Nudeln und Reis. S. entfalten ihr Aroma erst beim Garen. Man kann sie in der Pfanne leicht mit Öl bestrichen 5 - 7 Minuten schmoren oder braten, in wenig Flüssigkeit im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten kochen. ✖ S. enthalten viel Kalium, Protein und Zink, sind reich an Vitaminen B2, Biotin (gut für Haut und Haare) und Pantothenensäure sowie das Provitamin D (Ergosterol). In Asien sind sie auch als Heilmittel sehr begehrt, das bei Bluthochdruck, Grippe, Tumoren, Magengeschwüren, Diabetes, Blutarmut, Übergewicht und Gallensteinen eingesetzt wird. Sie beugen angeblich der Krebsgefahr vor und stärken umfassend die Abwehrkräfte des Körpers; sie enthalten das Polysaccharid Lentinan, das Viren bekämpft und das Immunsystem stärkt (durch Zink). Sie fördern den Kreislauf und senken den LDL-Cholesterinspiegel. Seine Wirkung entfaltet der S. am besten, wenn er frisch zubereitet wird. ☒ In Asien seit über 2'000 Jahren als Speisepilz bekannt. Wird in grossen Mengen gezüchtet v.a. in Japan, China und Korea. (→Pilze)

Shi Jin Huo Guo (chin.) : Feuertopf, eine berühmte Spezialität aus dem Norden Chinas. Bereits vor 1400 Jahren garten die Mongolen ihr Fleisch im Feuertopf. Im 17. Jh. wurde ihre Erfindung zum berühmtesten Wintergericht in Nordchina. Im Jahre 1796 veranstaltete der Qing-Kaiserhof ein Bankett mit 1550 Feuertöpfen für über tausend Gäste. Der Qianlong-Kaiser (1735 - 1796) sorgte für die Verbreitung des Feuertopfes bis in die Provinz Sichuan im Westen Chinas. ☒ N-China (→Fondue nach chinesischer Art; →Feuertopf)

Shinghara (ind.) : Gemüsepastetchen. ☒ Bengalen

Shinmai (jap.) : Junger Reis. Wenn er im Herbst eingebracht wird, ist er noch ganz feucht und braucht nur eine geringe Wassermenge für seine Zubereitung.

Shinshumiso (jap.) : Gelbes →Miso, ist vielseitig verwendbar, es ist nicht süss und sehr salzig.

Shinsulro (kor.) : Sättigendes, auf dem Tisch gegartes Topfgericht aus Fleisch, Gemüse und Nüssen. Gekostet wird es mit einem scharfen Dip aus Essig und Sojasauce. ☒ Korea

Shirataki-Nudeln (jap.) : Die dünnen, transparenten, geleeartigen Nudeln werden aus der stärkehaltigen Wurzel einer in Japan als „Teufelszunge“ →Konnyaku bekannten Pflanze hergestellt. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil des japanischen →Sukiyaki-Gerichts. Man bekommt sie frisch oder getrocknet. Die Kochzeit beträgt nur etwa 2 Minuten. Ersatzweise kann man chinesische Glasnudeln nehmen. ☒ Japan. (→Nudeln)

Shiromiso (jap.) : Elfenbeingelblich, fast weisses mit Reisferment hergestelltes →Miso. Wird meist für Süssspeisen verwendet.

Shiro-Tamogi (jap.) : Speisepilz mit hellbraunen, prallen Kappen; →Ulmen-Rasling

Shiso (jap.) : (*Perilla* spp.) Einjähriges, 60 cm – 1,2 m hohes Würzkräut und Ölpflanze einer Schwarzneselgattung aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) mit kleinen weissen oder rosaroten Blüten und

leicht gekrausten, grünen oder roten Blättern. Ist eng mit der Minze verwandt. Das schnell trocknende Samenöl der besonders in Japan angebauten weissblühenden *Perilla ocimoides* wird u.a. auch als Lacköl verwendet. ☉ Gehört zu den wichtigsten Kräutern der japanischen Küche. Blätter, Blüten und Samen werden als Gemüse zu gebratenem, grilliertem Fleisch, rohem Fisch usw., Keimlinge als Sprossengemüse, Knospen und Samen zum Würzen verwendet. Blätter taucht man auch in dünnen Teig für Tempura und backt sie aus. Gehackt mischt man sie in den Reis für gerolltes Sushi. ☒ Südfuss des Himalaya und China, inzw. in ganz Asien verbreitet. (→Schwarznessel)

Grüner Shiso : (*Perilla frutescens* var. *crispa*) Hat ein leicht pfeffriges Aroma. Die aromatische Pflanze wird in Japan seit Jahrhunderten als Gewürz-, Heil-, Öl- und Zierpflanze kultiviert. Ihre grünen Blätter erinnern an Zitronenmelisse oder Pfefferminze. ☉ Sie werden ganz oder in Stücken zum Würzen und Aromatisieren von Fisch genommen. Als Ersatz eignet sich Zitronenmelisse. Die kleinen weissen Blüten sind ganz geniessbar.

Roter Shiso : (*Perilla frutescens* var. *crispa rubra*) Eine Varietät des Grünen Shiso. Ist rotblättrig und hat kleine rosarote Blüten. Wie der grüne Shiso traditionelles Gewürz für →Sushi und →Tempura. Nicht so würzig wie der Grüne S. ☉ Typische Zutat für Gemüse- oder Obst-Pickles, z.B. Umeboshi-Pflaumen. Dient auch zum Einfärben von Speisen. Die kleinen rosaroten Blüten sind ganz geniessbar.

Shitizou (chin.) : Geschmorte Schweinefleischklösse mit Chinakohl; ein herzhaftes Gericht für kalte Tage. ☒ China

Shoga (jap.) : →Ingwerwurzel, meist frisch geraspelt, auch in Essigmarinade eingelegt, zu rohem Fisch. ☒ Japan

Shokuji (jap.) : Richtige Mahlzeit mit Reis.

Shoyu (jap.) : Japanische →Sojasauce

Shrikhand (ind.) : Köstliches indisches Dessert aus dickem Joghurt, Zucker, Safran, Kardamom und Milch, die so lange gekocht werden, bis sie Kondensmilch ähnelt. Chirongi-Nüsse bilden eine wichtige Verzierung. ☒ Indien.

Shrimps (engl.) : Handelsübliche Bezeichnung für Garnelen; sie ist jedoch für eine zoologische Bestimmung ungeeignet. Mit diesem Namen werden die rund 2'000 bis 3'000 verschiedenen bekannten Garnelenarten, von denen nur ein relativ kleiner Teil eine wirtschaftliche Bedeutung hat, meist ihrer Grösse nach eingeteilt. Als S. kommen bei uns diejenigen Garnelen in den Handel, von denen mehr als 200 Stk. für ein Kilo benötigt werden. Diese kleineren Tiere sind zu einem erheblichen Teil →Tiefseegarnelen. (→Garnelen; →Krustentiere; →Zehnfüssler)

Shuen Guen, Chuen Kuen (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Frühlingsrollen - gehören traditionell zum Frühlingsfest - wurden einst von den Gästen im Do-it-yourself-Verfahren am Tisch zubereitet. Es heisst, dass die Frühlingsrollen aus der Tang Dynastie stammen (6. bis 9. Jh. v. Chr.). Sie wurden damals mit dem ersten frischen Frühlingsgemüse gefüllt, deshalb ihr Name. ☒ China

Shui Zhu Niu Rou (chin.) : Gebrühtes Rindfleisch, ein berühmtes Gericht der Sichuan-Küche mit langer Tradition. Ursprünglich stammt es aus Zigong, einem Ort, der bekannt dafür war, dass man dort Brunnensalz gewann. Für diese schwere Arbeit, von Menschen und Arbeitstieren verrichtet, brauchte man nahrhaftes Essen. Und da man durch die Salzgewinnung zu einigem Reichtum gekommen war, konnte man es sich leisten, das wertvolle Fleisch der Rinder zu essen. So lernte man, dieses köstliche Fleischgericht zuzubereiten. ☒ W-China

Shungiku (jap.) : Blätter, Triebe und Blüten der gelb blühenden →Salatchrysanthe.

Shushoku (jap.) : Reishäppchen, die zu Sake (Reiswein) serviert werden.

Siam Patnareis : Dünne Langkornreis-Sorte aus Indien mit sehr schmalen Körnern, meist geschliffen und poliert. Sehr gute Qualität. Bleibt beim Kochen körnig. Ideal für Trockenreis ☒ Indien, Thailand. (→Reis)

Siamwurzel : Gewürzpflanze aus der Familie der Ingwergewächse; →Galgantwurzel

Sibirischer Ginseng, Taigawurzel : (*Eleutherococcus senticosus*) Ein naher Verwandter des echten Ginseng aus der Familie der Araliengewächse (*Araliaceae*). In Asien gilt sie als Verjüngungsmittel, Lebenselixir und tonisierendes Aphrodisiakum. (→Ginseng)

Sibirischer Stör : Störart; →Stör (Sibirischer -)

Sichelbrachsenmakrele : (*Taractichthys steindachneri*) Tiefenfisch aus der Familie der Brachsenmakrelen (*Bramidae*), die sich vorwiegend von kleinen Schwarmfischen und Tintenfischen ernähren. Sie ist der Pazifischen Brachsenmakrele sehr ähnlich, doch mit grösseren Schuppen versehen. Auf den Markt kommen sie meist mit dem bescheidenen Gewicht von etwa 250 g. Ihr festes Fleisch ist jedoch von guter Qualität. ☒ N-Pazifik, von Japan bis zur Beringsee und südlich bis Niederkalifornien. (→Brachsenmakrele <Pazifische - >)

Sichu (jap.) : Schmorfleisch

Sichuan - Küche des Westens : Gleichnamige Provinz Chinas mit der Hauptstat Chengdu. Es ist das Gewürzbecken Chinas und Zentrum der sog. Küche des Westens. Zu dieser zählen auch die Provinzen Yunnan im Südwesten, Guizhou, und Hunan. Die Küche ist recht würzig und pikant mit vielen Kräutern und Knoblauch sowie Chili. Sie hat die Schärfe indischer Gerichte integriert. Es sind aber auch Einflüsse aus Indochina spürbar. Hier findet man auch Sternanis, Fenchelsamen, Koriandergrün, Sesam, Ingwer und den berühmten Sichuanpfeffer. Der rote scharfe Chili ist ein fester und typischer Bestandteil dieser Küche. Die Zutaten werden geköchelt, gerührt, gedünstet und geräuchert. Die Fleisch- und Geflügelgerichte bereitet man oft aus Hackfleisch zu, so dass sie relativ schwere Saucen aufnehmen. Huhn und Schweinefleisch sind die Hauptfleischgerichte, da es hier kaum Weideland für Lämmer, Schafe oder Kühe gibt. Genaugenommen stammen die einzigen Rindfleischgerichte von Ochsen. Nur auf den ersten Blick überrascht es, dass die Küche des Westens viel Fisch und Schalentiere bietet, denn in den hohen Bergen gibt es ergiebige Quellen, in denen es von Garnelen, Krabben und Fischen nur so wimmelt. Der Fisch wird mit allen verfügbaren Gewürzen gedünstet. Die Hauptzutaten sind vielfältig. Neben Huhn und Schweinefleisch werden viel roter Reis, auch Bambus, Weizen, Mais, Bataten, Bananen und Orangen verwendet. Die benachbarte Provinz Hunan hat herzhaftere, sättigende Speisen, die vielleicht etwas schärfer sind als in Sichuan. Die südliche Provinz Yunnan dagegen ist bekannt für seinen Schinken, für Pilze und für ein Gericht mit dem malerischen Namen „Brücke-über-den-Fluss-Nudeln“. Es besteht aus Nudeln, Pilzen und Fleischstücken.

Sichuan-Gemüse : →Gemüse, eingelegtes

Sichuanpfeffer : (*Zanthoxylum piperitum* syn. *Xanthoxylum piperitum* syn. *Fagara piperita*) Laubwechselnder Baum oder Strauch der Gattung Gelbholzbaum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) mit dornigen Zweigen, gelbem Holz, fiederigen Blättern und Blütenknospen - ähnlich wie die des Vogelbeerbaums. Obwohl verwirlicherweise auch Sichuan-Pfeffer genannt, ist er mit dem herkömmlichen Pfeffergewächs (*Piperaceae*) nicht verwandt, dafür mit der japanischen Gattung *Sansho*. Aus den winzigen Blüten an kleinen verzweigten Stielen entwickeln sich die Früchte: rote Beeren mit schwarzen Samen. Die Beeren werden im Herbst geerntet und in der Sonne getrocknet, bis sie aufplatzen. Deshalb sind in den Handelspackungen immer kleine rötliche, aufgesprungene Kapseln, schwarze Körner und dünne Stielchen. In Asien erntet man die Beeren in verschiedenen Reifestadien - wie unreife, grüne Pfefferbeeren - und verwendet sie frisch. Zu uns kommen nur reife, getrocknete Beeren. F. ist auch unter der Bezeichnung Sichuan-Pfeffer bekannt. Die kleinen, rötlich-braunen Beeren schmecken pfeffrig, haben ein kräftiges Aroma mit einer zitronigen Komponente, sind aber nicht scharf. ☺ Man kann alles verwenden - Fruchtkapseln, Körner und Stielchen und sogar die duftenden Blätter des F.-Baums. Doch das meiste Aroma sitzt in den rötlichen Fruchtkapseln: Schärfe und ein aromatisches Öl, das Geruch und Geschmack bestimmt. Deshalb rösten und mahlen viele den F. Das Rösten - ohne Fett - verstärkt das Aroma. Das Korn wird jedoch nicht immer gemahlen, sondern auch ganz verwendet; F. passt zu vielen fernöstlichen Gerichten, Braten, Fisch, Marinaden usw. In China wird F. dem „barbarischen“ Pfeffer vorgezogen. In Japan verwendet man die Blätter als Gewürz und Garnierung für Suppen und Fisch. ✖ In grösseren Mengen kann F. gesundheitsschädlich sein. Man sollte ihn deshalb nicht so verschwenderisch wie echten Pfeffer verwenden. Viele F.-Arten sind in der Küche und Heilkunst Chinas, Indiens und Japans seit Jahrhunderten im Gebrauch. ☒ N-China, Korea, Japan. (→Sansho)

Sickle Pomfret (engl.) : Pazifische Brachsenmakrele; →Silberbrachsenmakrele

Sieden : Garprozess knapp unter dem Siedepunkt (nicht sprudelnd). Eignet sich für weniger zarte oder kurz gelagerte eher preisgünstigere Fleischstücke wie Schulter/Laffe, Brust oder Hals vom Kalb oder Rind. Durch das Ziehenlassen knapp unter dem Siedepunkt im kräftigen Sud wird das Fleisch zart und aromatisch.

Sien Mien (chin.) : Fadennudeln; →Nudeln

Siew Mai (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Nudelteigtäschchen mit Schweine- und Garnelenfleisch und Pilzen gefüllt, in Bambuskorbchen gedämpft. In Hong Kong werden die Taschen manchmal mit Krebsrogen verziert. ☒ S-China

Si Fang Jiao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; im Bambusdämpfer gegarte vierfarbige offene Teig-täschchen mit je vier verschiedenfarbigen Füllungen. ☒ S-China

Sii Luh Damm (thai.) : Thailändische dunkle →Sojasauce

Sii Luh Kao (thai.) : Thailändische helle →Sojasauce

Sikahirsch : (*Cervus nippon*) Ostasiatische Art der Edelhirsche aus der Familie der Hirsche (*Cervidae*) mit heller Fleckenzeichnung und einem relativ schwachen, acht- bis zehneindigen Geweih. ☉ Rotbraunes, kurz-faseriges, feines und saftiges Fleisch, zur kulinarischen Verwertung eignen sich Kälber und Schmalspiesser. ☒ O-Asien; heute auch in Mittel- und Westeuropa eingeführt. (→Hirsche; →Wildbret)

Si Kum Tshi (kor.) : →Spinat

Silberfasan : Vogelart; →Fasan

Silberfolie, Goldfolie : Essbare S. oder G. schmeckt tatsächlich. Zur Herstellung werden kleine Bällchen von Gold oder Silber zwischen Seidenpapier gegeben, das flach in einem Lederbeutel liegt. Darauf wird wiederholt vorsichtig mit einem schweren Metallhammer geschlagen, der die Bällchen in hauchdünne Blätter verwandelt. S. oder G. ist so dünn wie der beste Chiffon und glänzend, aber sehr empfindlich. Sie bricht oft beim Gebrauch. Sie besitzt weder Aroma noch Geschmack. ☉ Essbare S. oder G. wird nur als Verzierung gebraucht. Sie verschönt Süßspeisen, üppige Biryani, Fleisch-Currys und Kababs. Vorsichtig eine Schicht S. oder G. mit dem darunter liegenden Seidenpapier abheben. Dann umdrehen auf das vorbereitete Gericht, damit die Folie dort kleben bleibt. Stückchen werden am Papier hängen bleiben. Es ist fast unmöglich, einen einheitlichen Belag aus S. oder G. zu schaffen. ☒ Indien

Silberkarpfen, Algen-Amur, Tolstolob : (*Hypophthalmichthys molitrix*) Asiatische Karpfenart aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*) mit gestrecktem (kann bis zu 1 m lang werden), etwas hochrückigem, seitlich abgeflachtem, kräftigem Körper mit breitem, doch zugespitztem Kopf. Keine Bartfäden, kleines Maul, sehr kleine Schuppen. Färbung am Rücken gräulich dunkel, Flanken und Bauch silbrig. Ernährt sich vorwiegend von pflanzlichem Plankton. Er wird in Polykulturen gehalten. ☉ Blütenweisses, angenehmes Fleisch von angenehmem Geschmack. In Asien wird er meist fritiert verzehrt. ☒ China (in tiefen, fließenden Gewässern und Seen des Armurgebietes); neu eingebürgert in Taiwan und Thailand. (→Karpfen)

Silberkarausche : Hochrückiger Süßwasserfisch; →Karausche

Silberlachs : Pazifiklachs; →Lachs

Silberner Pampel : Hochseefisch; →Pampel

Silberzwiebel, Perlzwiebel : (*Allium porrum* var. *sectivum*) Gemüse- und Gewürzpflanze; Sammelbezeichnung für nussgrosse, runde Zwiebeln verschiedener Laucharten. Sie gelten als die feinsten Speisewiebeln. ☉ Sie sind mild würzig und lassen sich mitbraten und -schmoren, meist aber in Essig-Salz-Aufguss als Würzbeilage, auch Mixed →Pickles. (→Zwiebel)

Silbriger Atun : Speisefisch aus der Familie der →Schlangemakrelen

Silbriger Warehou : Speisefisch aus der Familie der →Quallenfische

Simmern : Garvorgang in der Küche; ganz leicht, knapp auf dem Siedepunkt kochen lassen.

Singapurmandel, Indische Mandel : (*Terminalia catappa*) Immergrüner, in Trockenzeiten laubwerfender Baum aus der Familie der Strandmandelgewächse (*Combretaceae*) bis 25 (- 40) m Höhe mit markanter, weit ausladender, horizontaler Etagenbeastung. Der Baum trägt ovale oder eiförmige, stark verflachte, an den Rändern etwa 2 mm breit geflügelte Steinfrüchte von 4 - 8 x 2 - 5,5 x 2,5 cm Grösse. Ihre Fruchthülle ist bis 2 cm dick, faserig-fleischig, grün, zur Reife weinrot und von säuerlichem Geschmack. Der Stein besitzt eine dicke, holzig-korkige Schale, die den weisslichen, nussigen, öreichen Embryo umschliesst, der von mildem Geschmack und angenehmem Aroma ist. Die Früchte weiterer Spezies der sehr artenreichen Gattung sind essbar, beispielsweise diejenigen aus Indonesien und den Philippinen stammende *Terminalia edulis*, die pflaumenähnliche, dunkelrote, saure Früchte trägt; oder von *Terminalia kaernbachii* (→Okarinuss), mit bis zu

11 cm grossen, nur wenig verflachten, im reifen Zustand roten Früchten. ☹ Der Kern des Steines wird roh oder geröstet verzehrt, ist jedoch nur mit Mühe aus der Schale zu befreien. Das gepresste Öl des Kerns wird als Ersatz für Mandelöl verwendet. ✖ Die tanninhaltige Rinde des Baumes wirkt adstringierend; sie wird gegen Ruhr und Durchfall verabreicht. ☒ S- und SO-Asien.

Singapur-Nudeln : Werden aus Weizenmehl hergestellt und haben eine gummiartige Konsistenz. Sie werden gekocht und leicht eingeölt verpackt und müssen daher vor dem Verzehr nicht weiter zubereitet werden. Man sollte sie im Kühlschrank aufbewahren. (→Nudeln)

Singapore Sling (engl.) : Weltberühmter Cocktail aus der Nobelherberge, die den Namen von Sir Stamford Raffles (dem Begründer von Singapore) trägt. Seit 1915 kann man in der Long Bar des Raffles Hotel das intensive rote Leuchten beobachten. Zunächst als Getränk für die Damen gedacht, besteht der Drink aus 30 ml Gin, 15 ml Cherry Brandy, 120 ml Ananassaft, 15 ml Limettensaft, 7,5 ml Cointreau, 7,5 ml Benedictine D.O.M, 10 ml Grenadine, 1 Spritzer Angostura-Bitter, 1 Scheibe Ananas, 1 Stielkirsche.

Singara (ind.) : Pikanter Krapfen mit Füllung aus gekochten Kartoffel- und Möhrenwürfeln, gehackten Chilis, Currypulver, Kreuzkümmel, Limettensaft usw. ☒ Indien

Singha : Markenname für ein thailändisches →Bier.

Singschwan : (*Cygnus cygnus*) Art der Schwäne (*Cygnus*) aus der Unterfamilie der Gänse (*Anserinae*) mit ausgestrecktem Hals rund 1,1 m lang, mit Ausnahme der weissen Handschwinge schwarz, mit weisser Binde am roten Schnabel. ☒ Australien und Tasmanien. (→Schwäne, →Gänse; →Gänsevögel)

Sinigang Na Carne (phil.) : Saure Rindfleischsuppe

Sinsollo (kor.) : Eintopfgericht aus Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse und Nüssen mit Rinderbrühe gekocht. ☒ Korea

Sirka (ind.) : →Essig entsteht bei der Gärung von Alkohol. Da Zuckerrohr in Indien reichlich wächst, lässt man Alkohol, ein Nebenprodukt bei der Zuckerherstellung aus Zuckerrohr, gären, um Essig zu gewinnen. In Indien produziert keine grossen Mengen Essig, da er nur wenig gebraucht wird. Essig ist klar und durchsichtig oder dunkelbraun. Er hat ein charakteristisches saures Aroma und einen ebensolchen Geschmack. ☹ Für Currys wird Essig traditionell mit den Gewürzen gemahlen. Gourmets behaupten, dass man das beste Aroma erhält, wenn man dazu einen Mahlstein benutzt. Die entstehende Paste wird als Marinade verwendet oder im heissen Öl gebraten, bevor man Fleisch oder Fisch zugibt. Alternativ kann Essig während des Kochens zugegeben werden. In Nordindien werden köstliche Pickles aus Karotten, Rüben und Blumenkohl, gewürzt mit zerstoßenem Senf in Essig, bereitet.

Sirloin steak (engl.) : →Steak

Sirsak (indon.) : Stachelannone; →Annone

Sis Kebab (türk.) : Orientalische Lammfleischspiesse; →Schaschlik (→Satay, →Kebab)

Sitcharon (phil.) : Knusprig gebratene Schwarte eines philippinischen Schweinegerichts mit Namen →Lechon; gilt als grosse Delikatesse und wird bei wichtigen Anlässen zu Cocktails gereicht. ☒ Philippinen

Si Xian Shu Li (chin.) : Frittierte Kartoffel-Birnen; eine phantasievolle Birnenimitation aus Kartoffelbrei, gefüllt mit Hühnerherzen, Schweinefleisch, Garnelen und Champignons. Kartoffel-Birnen werden mit verquirltem Ei und Semmelbröseln überzogen und goldgelb frittiert. ☒ S-China

Siya Jeera (ind.) : →Kümmel (Echter -)

Skalka (russ.) : Teigrolle

Skorpione : (*Scorpiones*) Vor allem in den Tropen und Subtropen verbreitete Ordnung von bis zu 18 cm langer Spinnentiere mit krebsscherenartigen Kiefertastern und einem Giftstachel am schmalen, beweglichen Hinterleibsende. Eine spezielle Gattung der S. wird in der chinesischen Provinz Shandong gezüchtet und von dort exportiert. ☹ Mariniert oder frittiert gilt der Skorpion im Fernen Osten schon lange als Delikatesse. ✖ In der chinesischen Medizin stehen im Ruf, nervöse Zuckungen, Muskelkrämpfe und Furunkel zu kurieren. Le-

bende S. werden auch in gärenden Reiswein geworfen. Das Getränk soll Krankheiten heilen und gilt bei Männern als Aphrodisiakum.

Skorpionfische : →Drachenköpfe

Sliwki (russ.) : Rahm, Sahne

Slow food (engl.) : Die Alternative zu →Fast - und →Convenience food. Traditionelle Gerichte, die in gemütlichem Rahmen genossen werden. S. meidet Fertigprodukte, Konservierungsmittel, Tiefkühlware, Mikrowellen und globalen Agritourismus und respektiert stattdessen die Jahreszeiten und die Traditionen sowie den Eigengeschmack der Nahrungsmittel.

Smetana-Sauce : Russische Sauce auf der Basis von Sauerrahm.

Smetanniy (russ.) : Saure Sahne, Sauerrahm

Smetanniy Sous (russ.) : Helle Butter-Mehlschwitze mit heisser Brühe abgelöscht. Darin wird saure Sahne mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie untergerührt. Kann auch mit etwas Weisswein abgelöscht und mit gehackten Zwiebeln und weissem Pfeffer sowie Zitronensaft gewürzt werden. Zu Wild oder Wildgeflügel. ☒ Russland und Länder der GUS.

Smoked haddock (engl.) : geräucherter →Schellfisch

Snack (engl.) : Imbiss; Happen

Snacks und Vorspeisen nach chinesischer Art : →Vorspeisen und Snacks nach chinesischer Art.

Snapper (engl.) : Tropische Fische; →Schnapper

Snow crab (engl.) : Nordische Eismeerkrabbe, Schneekrabbe; →Seespinnen

Soba (jap.) : Feine Nudeln, hergestellt aus Buchweizenmehl, vermischt mit etwas Weizenmehl. Die gelblich braunen oder grauen Nudeln werden frisch oder getrocknet angeboten; als natürlicher Farbstoff wird ihnen gelegentlich grüner Tee (Chasoba) oder Rote Rübe beigefügt. ☹ S. werden vor der Zubereitung nicht eingeweicht, sondern nur in sprudelnd kochendem salzlosem Wasser 10 Minuten bissfest gegart und dann unter kaltem Wasser abgeschreckt. Im Sommer werden sie häufig kalt mit Soja-Dipsauce serviert. Man verwendet sie aber auch gerne als Suppeneinlage. ☒ N-japanische Spezialität. (→Nudeln)

Soboro (jap.) : Ohne Fett Gedünstetes; ein berühmtes →Nimono-Gericht (Eintopf). ☒ Japan

Sockeye salmon (engl.) : Pazifiklachs; →Lachs

Softshell crabs (engl.) : Englische Bezeichnung für Blaukrabben, welche direkt nach ihrer Häutung gefangen werden. Sie können im ganzen gegessen werden.

Sojabohne : (*Glycine max* – *Glycine soja* – *Glycine hispida*) Hülsenfrucht mit über 3'000 Sorten. Aufrechte, 20 - 200 cm hohe, einjährige Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae* - *Fabaceae*), die an Stamm, Blättern, Kelch und Hülsen dicht mit 2 mm langen, bräunlich-weißen, steifen, abstehenden Haaren besetzt ist. Die Pflanze trägt behaarte, zur Reife gelbbraune, flache, leicht gebogene, hängende, sehr kurz gestielte Hülsen von 3 - 8 cm Länge und 1 cm Breite; diese enthalten 2 - 4 rundliche oder ovale, weisse, cremefarbene, braune oder schwärzliche, bittere Samen und sind 6 - 15 mm gross. Die frischen Bohnen werden geerntet, solange sie jung und noch nicht ölig und mehlig sind. Die S. ist eine der bedeutendsten und ältesten Nutzpflanzen der warmen Klimazonen. ☹ Frische S. werden mit oder ohne Hülse gegart und häufig als Gemüsebeilage serviert. Sie eignen sich hervorragend für Eintopfgerichte, da sie auch nach dem Garen fest bleiben und vielen Gerichten einen angenehmen Haselnussgeschmack verleihen. Getrocknete S. werden wie andere Hülsenfrüchte zubereitet. Sie sind in vielen Gerichten verwendbar, etwa in Suppen und Eintöpfen. Getrocknete gemahlene S. sind enthülste Bohnen, die zu feinen Körnchen zermahlen werden und deshalb sehr viel schneller garen als ganze S. Sie sind ebenfalls vielseitig verwendbar und verleihen Suppen, Eintopfgerichten, Saucen, Gebäck und Brot einen pikanten Geschmack. Unreife Hülsen werden als nahrhaftes Gemüse zubereitet; die reifen, bitteren Bohnen können erst nach langem Wässern (Einweichzeit 7 - 8 Stunden) und Kochen (Garzeit 45 - 60 Minuten) gegessen werden. Aus den Samen wird hochwertiges Speiseöl gepresst, der Presskuchen getrocknet zu Mehl verarbeitet, das in Suppen, Backwaren und

Saucen verwendet wird. In Wasser eingeweichte und anschliessend gemahlene S. dienen als Milchersatz (→Sojamilch), geröstete Samen werden als Kaffeesurrogat verwendet und wird wie normaler Kaffee aufgebriht. Mit Pilzen und Bakterien fermentiertes Soja(bohnen)eiweiss ergibt Soja(bohnen)käse (→Tempeh) und Soja(bohnen)quark (→Tofu), die in der vegetarischen Küche Asiens grosse Bedeutung haben. Sojabohnenkeimlinge (→Sojabohnensprossen) sind als Salat und Gemüse in weiten Teilen Asiens beliebt. ✖ S. sind eiweiss- und kalorienreicher als alle anderen Hülsenfrüchte. S. enthalten sehr viel Kalium, Magnesium Eisen und Folsäure sowie viel Phosphor, Kupfer, Nikotinsäure und Vitamin B2 und etwas Vitamin B6, Zink, Vitamin B1 und Kalzium. S. sollen gut für die Leber sein, den Mineralstoffhaushalt ausgleichen und gelten ausserdem als tonisierend. Ihr Eiweiss senkt Cholesterin, reguliert die Darmfunktion und soll bestimmten Krebsarten vorbeugen. Möglicherweise schützen sie vor Gallensteinen, ersetzen Östrogen nach der Menopause und helfen so bei der Brustkrebsprävention. ✉ China, Mongolei, Japan; wurde dort seit mehr als 13'000 Jahren angebaut. Heute in ganz O- und SO-Asien in Kultur.

Sojabohnenkäse :→Tempeh. (→Sojabohne)

Sojabohnenkeimlinge :→Sojabohnensprossen. (→Sojabohne)

Sojabohnenmehl :→Sojamehl. (→Sojabohne)

Sojabohnenmilch :→Sojamilch. (→Sojabohne)

Sojabohnenöl : Fettes Öl aus zerkleinerten, raffinierten Sojabohnen, hoher Eiweissgehalt, hellgelb, angenehmer Geruch, milder Geschmack, wird „pur“ oder mit anderen Ölen vermischt angeboten. ☹ Ist stark erhitzenbar beim Kochen (jedoch nicht geeignet zum Fritieren), auch Rohstoff für Margarine und Speisefette. ✖ Hoher Vitamin B-Gehalt. ✖ Besteht zu 14,4 % aus gesättigten und 81,2 % aus ungesättigten Fettsäuren, von denen 23,3 % einfach ungesättigte und 57,9 % mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. (→Öle; →Sojabohne)

Sojabohnenpaste : Würzpaste aus gesalzenen Sojabohnen, Chilis, Wasser, Palmöl, Knoblauch, Zucker, gesalzene schwarze (fermentierte) Bohnen, Sesamöl, Farbstoff, Essig und Gewürzzutaten. In luftdichten Gläsern ist die Paste fast unbegrenzt haltbar. Ist scharf und nahrhaft, deshalb sparsam verwenden. Einmal geöffnet, im Kühlschrank aufbewahren. (→Sojabohne)

Sojabohnenquark :→Tofu. (→Sojabohne)

Sojabohnensprossen : Keimlinge der Sojabohne, ersatzweise manchmal für die Keimlinge der →Mungbohne. S. lässt man einige Tage keimen, bis sie eine Länge von etwa 10 cm erreicht haben. Sie sind nahrhafter und aromatischer als Mung(o)bohnenkeimlinge und besitzen ein pikantes Aroma. Sie sind knackig und wohlschmeckend, je frischer, desto besser. Im Kühlschrank halten sie sich 3 - 4 Tage. ☹ Können kurz gegart oder roh verwendet werden. In Vietnam und China werden Frühlingsrollen häufig mit S. gefüllt. (→Sojabohne)

Sojakäse :→Tempeh. (→Sojabohne)

Sojakeimlinge :→Sojabohnensprossen. (→Sojabohne)

Sojamehl : Wird aus dem getrockneten Presskuchen der Sojabohnen hergestellt. S., das kein Gluten enthält und deshalb beim Backen nicht aufgeht, wird aus diesem Grund meistens mit Weizenmehl gemischt. Es enthält doppelt bis dreimal so viel Eiweiss wie Weizenmehl und etwa die zehnfache Menge an Fett. S. wird vorwiegend zum Binden von Saucen gebraucht oder in Kuchen und Gebäck verarbeitet. Da es einen relativ intensiven Eigengeschmack hat, sollte es jedoch nur sparsam verwendet werden. Aufgrund seines hohen Fettgehalts wird auch entfettetes S. angeboten, das bei Raumtemperatur gelagert werden kann, während nicht entfettetes S. im Kühlschrank aufbewahrt werden sollte, da es sehr schnell ranzig wird. (→Sojabohne)

Sojamilch : Wird aus zerkleinerten Sojabohnen hergestellt und wie Kuhmilch verwendet. Im Vergleich zu dieser schmeckt sie jedoch relativ streng, was sich auf ein Enzym zurückführen lässt, das beim Zerkleinern der Sojabohnen freigesetzt wird. Wie intensiv der Geschmack ist, hängt davon ab, auf welche Weise die Milch hergestellt wird. In Asien ist S. schon seit vielen hundert Jahren beliebt, während sie in den westlichen Ländern erst seit einiger Zeit v.a. als Milchersatz für Kleinkinder dient, die normale Milch nicht vertragen. Zur Herstellung von S. werden die Sojabohnen gewaschen, eingeweicht und zerkleinert. Anschliessend wird das Püree zusammen mit Wasser eine Weile gekocht, durch ein Sieb passiert und meistens auch noch pasteurisiert oder sterilisiert. In einem zweiten Herstellungsverfahren wird die S. aus nicht entfettetem Sojamehl her-

gestellt. Diese Milch wird meist künstlich aromatisiert und stark gesüsst sowohl in flüssiger als auch in Pulverform angeboten. Bei der Herstellung von S. fällt als Afallprodukt →Okara an. Der nach einem Gerinnungsprozess der S. entstandene Sojabohnenquark wird als →Tofu angeboten. ☉ S. ist sehr vielseitig verwendbar. Wie Kuhmilch wird sie zu Joghurt, Sorbets, Eiscreme oder Puddings verarbeitet, schmeckt gut gekühlt entweder „pur“ oder mit weiteren Zutaten wie pürierten frischen Früchten als Drink und wird sowohl zur Herstellung von Kuchen und Gebäck als auch für pikante Gerichte wie Suppen oder Saucen verwendet. Ausserdem bildet S. die Grundlage für Tofu, den Sojaquark. ✖ S. enthält sehr viel Vitamin B1 und Kalium, viel Magnesium und Kupfer sowie etwas Phosphor, Vitamin B2, Eisen, Nikotinsäure und Vitamin B6. Das in der S. enthaltene Eiweiss ist ernährungsphysiologisch gesehen sehr wertvoll, allerdings fehlt ihm die essenzielle Aminosäure Methionin. Das Fett der S. besteht zum grössten Teil aus ungesättigten Fettsäuren und ist wie Tiermilch cholesterinfrei und lezithinhaltig. Anders als Tiermilch enthält S. keinen Milchzucker, der für manche Menschen schwer verdaulich ist. S. wirkt alkalisierend und darmreinigend. Aufgrund ihres Eisengehalts beugt sie Eisenmangel vor und regt die Bildung von Hämoglobin an. Das in der S. enthaltene Lezithin trägt zur Senkung des Triglyzerid- und Cholesterinspiegels bei. Ausschliesslicher Genuss von S., etwa in einer streng vegetarischen Ernährung, kann zu einem Kalzium- und Vitamin B12-Mangel führen. In diesem Fall sollte man auf eine ausgewogene Ernährung mit Lebensmitteln achten, die reich an Kalzium und Vitamin B12 sind. (→Sojabohne)

Sojaöl : →Sojabohnenöl. (→Sojabohne)

Sojapaste : →Sojabohnenpaste. (→Sojabohne)

Sojaquark : →Tofu. (→Sojabohne)

Sojasauce : Ein aus China stammendes Würzmittel, das dort seit mehr als 2'500 Jahren verwendet wird und auch in der übrigen asiatischen Küche seinen festen Platz hat. Shoyu, wie der japanische Name lautet, soll im Lauf des 7. Jh. von buddhistischen Mönchen nach Japan gebracht worden sein. Heute werden Shoyu- und Tamari-Sauce. - Tamari ist ebenfalls ein japanisches Wort, das sich von *tamaru* ableitet und so viel wie *sich ansammeln* bedeutet - in vielen Ländern verwendet, wobei Japan nicht nur Hauptkonsument, sondern auch führendes Exportland ist. Shoyu und Tamari sind die Abfallprodukte, die bei der Herstellung von →Miso entstehen. Die traditionelle chinesische S., dort Chiang-yu genannt, wird aus ganzen Sojabohnen und gemahlenem Weizen gewonnen, wobei mehr Sojabohnen als Weizenkörner verwendet werden, während das Mischungsverhältnis bei der japanischen S. ausgewogen ist. Tamari besteht aus Sojabohnen oder Sojabohnenkuchen - der Rückstand, der beim Extrahieren des Sojaöls aus den Bohnen zurückbleibt - und enthält keine Weizenkörner. Bei der Herstellung der traditionellen chinesischen S. werden die Sojabohnen zunächst gekocht bzw. die Weizenkörner geröstet und zerstampft. Dann wird ein Fermentierungsmittel (*Aspergillus oryzae*) hinzugefügt und die Mischung 2 - 3 Tage stehen gelassen. Zu dieser vergorenen Mischung, die Koji genannt wird, gibt man noch Hefe und Salzlake und lässt die Mixtur in Zedernfässern 18 - 24 Monate heranreifen. Anschliessend wird sie gefiltert und pasteurisiert, und die S. ist fertig. Je länger sie reift, desto dunkler wird sie. Die japanischen Tamari-Sauce und S. reifen dagegen nur 4 - 6 Monate in grossen Metallbehältern, wobei die dickflüssige dunkle Tamari-Sauce manchmal noch Zusatzstoffe wie Natriumglutamat und Karamel enthält. Die japanischen S. schmecken leicht süss und sind heller als chinesische S. Sowohl die chinesischen als auch die japanischen S. enthalten Alkohol, der sich bei der Gärung der Körner bildet, während Tamari, das ohne Getreide hergestellt wird, wenig bis gar kein Alkohol enthält; manchmal fügt man nach dem Reifungsprozess noch 2 % Äthylalkohol hinzu, damit die Tamari-Sauce keinen Schimmel oder Pilze ansetzt. Die bei uns angebotenen S. sind meist synthetisch hergestellt und damit ein schwacher Abglanz des Originals, da sie weder den Nährstoff noch den Geschmack der echten S. besitzen. Bei der synthetischen Herstellung wird anstelle des Gärverfahrens die Hydrolyse mit kochender Salzsäure angewandt. Die so entstandene Mischung wird dann mit Natriumkarbonat (Soda) neutralisiert und zum Schluss mit Karamel und Maissirup gefärbt und aromatisiert, wobei häufig auch noch andere Zusatzstoffe zugefügt werden. ☉ Tarmari-Saucen und S. sind vielfältig verwendbar und in manchen Gerichten ein guter Ersatz für Salz. Sie sollten allerdings erst kurz vor dem Servieren zugegeben werden, da sie durch das Kochen ihr Aroma verlieren, wenn sich der Alkohol verflüchtigt. Man kann die Saucen mit ihrem einzigartigen Aroma zum Würzen und Färben von Marinaden oder Dips verwenden, und Tofu erhält durch sie erst seinen Geschmack. Ausserdem werden Tamari-Sauce und S. mit zahlreichen Zutaten kombiniert, etwa Knoblauch, Zwiebeln, frischem Ingwer, Essig und Öl, und sie bilden das Grundgewürz für zahlreiche andere Saucen, darunter Teriyaki-Sauce und Worcestershire-Sauce. ☒ China (wird dort seit mehr als 2'500 Jahre verwendet); gesamter asiatischer Raum. (→Sojabohne)

Sojasprossen : →Sojabohnensprossen. (→Sojabohne)

Solanin (lat.) : Ein Sterinalkaloid verschiedener Arten der Nachtschattengewächse. Solaninhaltig ist u.a. die Kartoffel (*Solanum tuberosum*), besonders die Früchte und die im Winterlager ausgetriebenen Keime. ✖

Solaninvergiftungen äussern sich durch Brennen im Hals, Kopfschmerzen, Benommenheit, Fieber, Seh- und Gehörstörungen, Krämpfe.

Soljanka (russ.) : Dicke, scharf sauer-salzige Suppe (Eintopf), die auch als Hauptmahlzeit gereicht wird. Sie besteht aus Fleisch (auch Innereien, Schinken, geräucherter Wurst etc.) oder Fisch, verschiedenen Gemüsen, marinierten Pilzen, Salzgurken, Oliven, Kapern, Kräutern und Gewürzen. Der Eintopf wird mit saurer Sahne, geriebenem Käse oder Paniermehl serviert. ☒ Zentral- und Nordwestrussland, Nordkaukasus sowie Länder der GUS

Som (thai.) : →Orange

Som Aw (thai.) : →Pomelo

Somen (jap.) : Dünne, zarte Fadennudeln aus feinstgemahlenem Weizenmehl. Sie werden in der japanischen Küche verwendet. Vor dem Verzehr 1 bis 2 Minuten kochen und dann mit kaltem Wasser abschrecken. ☒ Japan

Som Khay (lao.) : Gesalzener und eingelegter laotischer Kaviar; der Rogen von einem riesigen Flussfisch namens Pa Boeuk. Ein einziger dieser Fische ist gross genug, um eine Mahlzeit für mehrere Familien zu liefern. ☒ Laos

Sommerkürbis : Zwei bis sieben Tage nach der Blüte geerntete unreifer →Kürbis, wie →Chayote (Stachelgurke), →Gartenkürbis, →Gemüsekürbis, →Patisson, →Zucchini, etc. Schale und Kerne sind so zart, dass sie mitgegessen werden können. Allerdings halten sich S. nicht sehr lange. Voll ausgereift sind sie zwar ebenfalls geniessbar, doch ist das Fruchtfleisch dann trockener und die Schale dicker.

Sommermelone : Empfindliche und nicht lange haltbare Melonen-Sorten. (→Wasser-Melone; sowie alle Varietäten der →Zuckermelone)

Sommerspinat : →Neuseeländer Spinat

Sommer-Steinpilz : (*Boletus reticulatus*) Speisepilz der Gattung Dickröhrlinge (*Boletus*) aus der Familie *Boletaceae*, der bis zu 25 cm hoch wird und grossen dickfleischigen, festen Stiel und ebensolchen dickfleischigen 5 – 20 cm breiten Hut hat. Die Farbe des Hutes ist meist hell- bis mittelbraun, die Huthaut fast samtig bis filzig-schorfig. Die Röhren sind lange weisslich bleibend, dann gelbgrünlich. Stiel blass bräunlich, vollständig genetzt. Das Fleisch ist weiss. ☹ Es ist ein sehr guter Speisepilz und eignet sich für alle Zubereitungsarten, auch zum Trocknen. (→Steinpilze)

Sommertrüffel : Feste dunkelbraune bis schwarze Trüffelart; →Trüffeln

Som-O (thai.) : →Pomelo

Somsaa (thai.) : →Zitrone

Som Tam Esan (thai.) : Beliebter thailändischer Papayasalat, mit Chilis und Knoblauch, Tomaten, Schlangenbohnen, Erdnüssen, kleine getrocknete Garnelen oder Krabben sowie Fischesauce und Limettensaft. Die Papaya sollte dunkelgrün und fest sein. Wird gekühlt serviert. Der Salat schmeckt besonders köstlich, wenn man gedämpften Klebreis dazu reicht. ☒ NO-Thailand

Soncoya : Tropische Frucht mit kräftig orangefarbenem Fruchtfleisch; →Annona

Songfisch : Süsswasserfisch 30-50 cm gross, zur Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*) gehörend. Trotz seiner vielen Gräten ist er sehr geschätzt und wird in der chinesischen Küche gern samt Kopf zu einem Fischkopf-Gericht verarbeitet. Dazu kocht man den Fisch mit dünnen Reissnudeln in einer Suppe. Es empfiehlt sich, ihn vorher zu braten, da er einen ausgeprägten Fischgeruch verbreitet. Die Malaien kochen S. am liebsten in einer Tamarindensauce.

Sonnenbär, Malaienbär : Raubtiergattung; →Bären

Sonnenbarsche, Sonnenfische : (*Centrarchidae*) Familie von Süsswasserfischen, die eng mit den Echten Barschen verwandt sind. Es sind schwer zu fangende, angriffslustige Fische in Flüssen und Seen. Sie sind buckelig mit stacheligen Rückenflossen, rauen Schuppen und einem spitz zulaufenden Kopf, der ein Drittel

seiner gesamten Körperlänge ausmacht. Die Merkmale der vielen Gattungen unterscheiden sich je nach Lebensraum.

Forellenbarsch, Grossmaulbarsch, Gefleckter Flussbarsch : (*Micropterus salmoides*) Der gestreckte Körper hat einen sehr grossen, seitlich zusammengedrückten Kopf mit sehr grossen Augen und sehr grossem Maul. Am Rücken olivgrün, an den Flanken heller und am Bauch weisslich gefärbt, dazu ein dunkles Längsband entlang der Seitenlinie. Am Kopf befinden sich mehrere dunkle Schrägstreifen. Er kann bis zu 60 cm lang werden.

Kleinmaulbarsch, Schwarzbarsch : (*Micropterus dolomieni*) Ist normalerweise 20 bis maximal 50 cm lang und wiegt kaum mehr als 1,5 kg. Sein Maul mit den vielen kleinen Zähnen sitzt über einem vorspringenden Unterkiefer. Seine Rückenhaut kann grün, braun oder goldbraun sein, und seine gold- oder bronzefarbenen Seiten schmücken dunkle Streifen.

☉ Die Schuppen lassen sich nur sehr schwer entfernen. Vor dem Schuppen taucht man den Fisch am besten kurz in kochendes Wasser, dem man ein wenig Zitronensaft zugibt. Man kann aber auch einfach die Haut mitsamt den Schuppen abziehen. S. von mittlerer Grösse lassen sich wie Forellen zubereiten, grössere Fische werden wie Karpfen und Alsen gegart. S. werden zwar auch im Ganzen gegart, häufiger jedoch filetiert zubereitet. Da die S. sich oft in verschmutzten Gewässern aufhalten, können vor allem ältere und grössere Fische relativ stark kontaminiert sein. Kulinarisch erreichen sie vielleicht nicht ganz die Qualität eines Barsches, aber sie haben ein ganz spezielles Aroma, das etwas süsslich ist und an frischen Staudensellerie erinnert. Das weisse Fleisch ist mager und sehr aromatisch.

Sonnenblume : (*Helianthus annuus*) Einjährige hochwachsende Pflanze aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*) mit sehr grossen Blütenköpfen und ölhaltigen Kernen. Die Gattung der *Helianthus* umfasst über 100 verschiedene Sorten, von denen jedoch nur zwei zu den S. gezählt werden: die ölhaltige russische Sorte, deren kleine Samen zu über 40 % aus Öl bestehen, und die nordamerikanische Sorte, die kein Öl enthält und deren grosse Samen hauptsächlich als Nahrungsmittel für den Menschen sowie als Vogelfutter dienen. Die S. ist durch ihre vielseitige Verwendbarkeit von grosser wirtschaftlicher Bedeutung: Die prächtige Pflanze wird von einer grossen Blütenscheibe (Capitula) geschmückt, die auf einem langen, dicken, behaarten Stiel sitzt, der 1 - 6 m hoch ist. Diese Blütenscheibe kann einen Durchmesser von 50 cm erreichen und besteht aus bis zu 20'000 nebeneinander angeordneten Blüten, die von einem Ring aus leuchtend gelben Blütenblättern umgeben sind. Aus den Blüten entwickeln sich je nach Sorte graugrüne oder schwarze Samen, die von dünnen grauen oder schwarzen Schalen umschlossen werden, die häufig mit weissen Streifen verziert sind. Der Nektar, der die Schalen bedeckt, wird gerne von Bienen gesammelt. ☉ Verwertbar sind die ölhaltigen Samen und Kerne, die zur Ölherstellung verwendet werden. Die Blütenknospen der S. können wie Artischocken zubereitet werden. Die Blütenblätter sind ebenfalls essbar. ✖ Die Blüten enthalten eine Substanz, die bei der Malariabehandlung eingesetzt wird. ☒ Mexiko und Peru; Haupterzeugländer sind heute Russland und die Länder der GUS, Argentinien, Frankreich, China, Spanien sowie die USA.

Sonnenblumenkerne : Die Samen der Sonnenblume der russischen Gattung *Helianthus* haben einen milden Geschmack, der an eine verwandte Spezies, den Topinambur, erinnert. S. werden mit und ohne Schale, roh oder geröstet, gesalzen und ungesalzen angeboten. Rohe Kerne ohne Schale, die sich gelblich verfärbt haben, sind nicht mehr frisch und möglicherweise ranzig. ☉ S. von Hand zu schälen erfordert Zeit und Geduld. Man kann sie aber auch in einer Getreidemühle oder in einem elektrischen Mixer schälen. Bei der Getreidemühle verwendet man die grösste Einstellung, wodurch sich die meisten Schalen öffnen lassen, ohne dass die Kerne zu sehr beschädigt werden. Danach werden die Kerne von den Schalen getrennt, indem man sie in kaltes Wasser schüttet. Dabei schwimmen die relativ leichten Schalen an die Oberfläche und lassen sich leicht abnehmen. Anschliessend werden die Kerne abgegossen und getrocknet. Wenn man einen Mixer verwendet, gibt man jeweils nur eine kleine Menge Kerne hinein und schaltet den Mixer für einige Sekunden ein. Danach können Kerne und Schalen wie oben beschrieben im Wasser getrennt werden. Bei diesem Verfahren werden allerdings mehr Samen zerquetscht. S. werden naturbelassen oder geröstet, im Ganzen oder gehackt verwendet; man kann sie auch mahlen oder keimen lassen. Als vielseitiges Nahrungsmittel passen sie zu vielen Gerichten; da sie sehr viel Eiweiss enthalten, erhöhen sie den Nährwert der Speisen, sind durch ihren hohen Fettgehalt jedoch sehr kalorienreich. Ganze S. sind eine knusprige Zutat für Salate, Füllungen, Sauce, Gemüsegerichte, Kuchen und Joghurt. Gemahlene S. werden mit Mehl vermischt zu Pfannkuchen, Plätzchen und Kuchen verarbeitet. Gekochte Samen werden häufig grün. ✖ Das in den S. enthaltene Fett besteht zu 85 % aus ungesättigten Fettsäuren, von denen 19 % einfach ungesättigte und 66 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind. Getrocknete S. sind sehr nahrhaft und enthalten sehr viel Vitamin B1 und B6, Magnesium, Folsäure, Pantothensäure, Kupfer, Phosphor, Kalium, Zink, Eisen und Nikotinsäure; ausserdem sind sie sehr reich an Ballaststoffen und enthalten Vitamin B2 und Kalzium. In Öl geröstete S. liefern reichlich Folsäure, Phosphor, Pantothensäure, Kupfer, Zink, Magnesium, Eisen, Vitamin B6, Nikotinsäure und Kalium sowie viel Vitamin B1; ausserdem enthalten sie Vitamin B2 und sind reich an Ballaststoffen. Durch ihren hohen Kaliumgehalt werden S. bei hohem Blutdruck empfohlen, da sie harntreibend wirken und so bei der Ausscheidung von Natrium helfen. Ausserdem sollen S. das Abhusten fördern und Beschwerden bei Erkältung,

Husten und Asthma lindern. Gelegentlich verwendet man sie auch bei der Behandlung von Blutarmut, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren sowie bei Sehstörungen. (→Sonnenblume)

Sonnenblumenöl : Bernsteinfarbenes Speiseöl mit kräftigem Geschmack. ☹️ Empfehlenswert für die kalte Küche, bedingt auch für die warme Küche (Dünsten, Kurzbraten); nicht zum starken Erhitzen oder langen Braten geeignet. ✖️ S. besteht zu 11 % aus gesättigten und 81 % aus ungesättigten Fettsäuren, von denen 23 % einfach ungesättigte und 58 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind. (→Öle; →Sonnenblume; →Sonnenblumenkerne)

Sonnenfische : Familie von Süßwasserfischen; →Sonnenbarsche

Sonnenhut, Kegelblume : (*Echinacea angustifolia*, *Echinacea purpurea*, *Echinacea pallida*) Nordamerikanische Gattung der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*). Der Stängel ist aufrecht und unverzweigt. Die mit Pfahlwurzel versehene *E. angustifolia* wird bis zu 50 cm hoch, die grossblättrige *E. purpurea* erreicht eine Höhe von bis zu 80 cm und die *E. pallida* wird bis zu 90 cm hoch. Der S. wurde aufgrund seiner Heilkraft bereits von den Ureinwohnern Nordamerikas verwendet. ✖️ Ist meist als Tinktur erhältlich und sollte nicht regelmässig eingenommen werden, da die Wirkung sonst nachlässt. Bei vorbeugender Verwendung sollte man den S. nur zwei bis vier Wochen durchgehend einnehmen und danach entsprechend lange aussetzen. Die Pflanze wirkt stark antibakteriell. Einige Vertreter dieser Gattung enthalten den Wirkstoff Echinacosid zusammenges. aus Polysacchariden, Kaffeesäure und Brenzcatechinethanol sowie Flavonoide, Alkylamide, Phenolcarbonsäureester und ätherische Öle. Anwendungsbereiche: Stimulation des Immunsystems und Schutz vor Infektionen und Vergiftungen; entzündungshemmend bei Mandelentzündungen und Lungeninfekten, Magen- und Halsbeschwerden; antitoxisch bei Furunkeln und Abszessen; bei Neigung zu Allergien.

Sonne- und Mond-Muschel (Japanische -) : →Kammuscheln

Sonzapote : (*Licania platypus*) Ein bis 30 m hoher, in Trockenzeit teilweise laubwerfender Baum aus der Familie der Goldpflaumengewächse (*Chrysobalanaceae*) mit rundlicher, dicht belaubter Krone. Nur wenige Steinfrüchte entwickeln sich aus den vielen Blüten; oval, ei-, birnenförmig oder unregelmässig beulig gestaltet, ähneln sie grossen Kartoffeln und werden bis 20 x 15 cm gross, mit dünner, derben, rauen Schale, die grünlich und dicht braunpockig oder braun ist. Das Fruchtfleisch ist orangefarben, fest, faserig und saftig, kann mehrere Zentimeter dick sein, von angenehmem, süss-aromatischem Geschmack. Eine innere zäh-faserige Schicht dieser Pulpe haftet fest an dem holzigen Stein, der den grössten Teil der Frucht einnimmt. Zur Reife sind die Einzel Früchte bis 5 cm lang gestielt und die Äste des Fruchtstandes geschwollen. ☹️ Reife Früchte werden geschält und das Fruchtfleisch ohne seine stark faserige, am Stein haftende Schicht meist roh als Obst gegessen. ☒ Mittelamerika; wird auf den Philippinen als Obst-, Schatten- und Zierbaum kultiviert. (→Obst, Früchte, Beeren)

Sooji (ind.) : →Griess

Sorbat : Lebensmittelkonservierungsstoff; Salze und Ester der →Sorbinsäure

Sorbet (frz.) : Ohne Milch und Sahne hergestelltes →Speiseeis

Sorbinsäure : Eine zweifach ungesättigte Monocarbonsäure. S. kommt v.a. in Vogelbeeren (Ebereschen) vor. S. sowie ihre Salze und Ester (Sorbate) werden zur Konservierung von Lebensmitteln u.a. verwendet und gelten als Hilfs- und Zusatzstoffe für Lebensmittel E 200. Diese gelten als unbedenklich, da sie im Körper wie Fettsäuren abgebaut werden. Sie beeinträchtigen den Eigengeschmack, z.B. von Brot. (→Zusatzstoffe)

Sorbit (lat.) : In der Natur vorkommender, brennwerthaltiger Zuckeraustauschstoff (E 420). Sechswertiger, süss schmeckender, kristallisierter Alkohol, der bei der Reduktion von Glucose entsteht. S. ist in vielen Früchten, vor allem im Saft der Vogelbeeren enthalten. S. ist 0,6mal so süss wie Zucker. Wird als Dickungs- und Frischhaltungsmittel verwendet. ✖️ Ist zahnschonend und wird u.a. als Zuckersersatz für Diabetiker und als Ausgangsmaterial zur Herstellung von Vitamin C verwendet. (→Hexite; →Süssungsmittel; →Zuckeralkohole; →Zuckeraustauschstoffe; →Zusatzstoffe)

Sorghum : (*Sorghum vulgare* - *S. bicolor* - *S. saccharatum* - *S. caffrorum* - *S. nervosum*) Hirseart aus der Familie der Süßgräser (*Poaceae*), wird 1 - 5 m hoch mit grossen rispigen Blütenständen. Von den etwa 70 Sorten dieser Getreideart sind die meisten einjährige Pflanzen. Gehört nach Weizen, Reis, Mais und Gerste weltweit zu den wichtigsten Getreidearten und ist eines der Hauptnahrungsmittel in Afrika, Indien und China.

Die Spezies Kao Liang (*Sorghum nervosum*) wird v.a. in China angebaut. ☹ S.mehl enthält ebenfalls kein Gluten und muss zum Backen mit Weizenmehl vermischt werden. Die ganzen Körner werden wie Reis oder Hirse zubereitet; in Form von Griess kann man S. zu einem Brei kochen oder für Kuchen, Fladenbrote oder zur Bierherstellung verwenden. Die Chinesen bereiten daraus auch ihre berühmtesten hochprozentigen Schnäpse her (→Mao-tai; →Kao Liang Jiu). ✖ Der Nährstoffgehalt von S. entspricht dem von Mais, doch enthält S. im Vergleich zu diesem mehr Eiweiss und Stärke sowie weniger Fett. Weitere Inhaltsstoffe sind Nikotinsäure, Vitamin B1, Eisen, Kalium und Phosphor. ☒ Asien und Afrika (seit über 4'000 Jahren). (→Getreide; →Hirse)

Sorosis (grch.) : Fruchtverband; Einheit aus mehreren, bei der Fruchtentwicklung verwachsenen Einzel Früchten, die aus zahlreichen Blüten eines kompakten Blütenstandes hervorgehen. In solchen Fällen bilden manchmal (Hoch-)Blätter des Blütenstandes Bestandteile der Frucht (z.B. Ananas).

Sors Phrik (thai.) : Chilisauce

Sosin-Tansin (indon.) : Chinesischer Blütenkohl; →Chinakohl

Sosse : Vor allem in Deutschland verwendete Bezeichnung für →Sauce

Sosu (jap.) : Sauce, Brühe

Soufflé (frz.) : Eine edle Version des Auflaufs. S. besteht aus einem lockeren Teig aus vielen Eiern, Mehl oder Speisestärke und anderen Zutaten und wird im Wasserbad gegart. (→Auflauf)

Soufflé glacé (frz.) : Im Wasserbad mit Zuckersirup und Wasser geschlagene, mit Rahm unterzogene, beliebig aromatisierte Eigelbe, in Förmchen gefroren, oft mit Kakaopulver bestreut. (→Speiseeis)

Sounf (ind.) : →Fenchel

Souper (frz.) : Abendmahlzeit zu später Stunde.

Sowa (ind.) : Indischer →Dill

Soy bean paste (engl.) : Paste aus fermentierten Sojabohnen; →Sojabohnenpaste. ☒ China. (→Bohnsauce; →Bohnenpaste; →Sojabohne)

Soy ground bean sauce (engl.) : Dunkelbraune Würzpaste aus fermentierten Sojabohnen, Salz und Geschmacksstoffen. ☒ China. (→Bohnsauce; →Bohnenpaste; →Sojabohnenpaste)

Soy hot bean sauce (engl.) : Scharfe Würzpaste aus fermentierten Sojabohnen, Chilis, Knoblauch, Sesamöl und Zucker sowie Gewürz- und Farbstoffe. ☒ China. (→Bohnsauce; →Bohnenpaste; →Sojabohnenpaste)

Soy sauce (Premium dark -) (engl.) : Bis zu 2 Jahren fermentierte, dunkle, pikante und etwas dickflüssigere →Sojasauce. ☒ China

Soy sauce (Premium light -) (engl.) : Milde, dunkle, dünnflüssige und leicht salzige →Sojasauce. ☒ China

Spaghettikürbis, Schlangenkürbis : (*Cucurbita pepo*) Einjährige rankige Pflanze aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*), die zur Gattung der Gartenkürbisse gehört. Die Pflanze trägt längliche Früchte in vielen interessanten Formen, da ihre Länge und ihr Gewicht sie zwingen, Kurven und Ecken anzunehmen - je nachdem, wo an der Ranke sie wächst. Anders als bei den übrigen Kürbisarten lässt sich sein Fruchtfleisch nach dem Garen in spaghettiähnliche Stränge zerteilen. Die Beerenfrüchte werden 20 - 35 cm lang und etwa 2,5 kg schwer. Ihre glatte mittelgrüne (noch nicht ganz reif) später weissliche oder gelbliche Schale ist im Vergleich zu anderen Winterkürbissen weniger hart. Das hellgelbe bis leicht grünliche Fruchtfleisch ähnelt im Geschmack jedoch den Sommerkürbissen. ☹ Das zarte faserige Fleisch bildet im Innern spaghettiähnliche Fäden, die herausgelöffelt oder mit der Gabel herausgezogen werden können. Kann warm wie Spaghetti zubereitet oder kalt mit pikanten Saucen serviert werden. Lässt sich sonst wie andere Kürbisse zubereiten und wird v.a. auch in Suppen und Eintopfgerichten verwendet. ✖ Sehr kalorienarm, für Diabetiker geeignet. Enthält Kalium, Vitamin C und Pantothenensäure. ☒ Mittelamerika; wird in den Tropen und Subtropen angebaut. (→Kürbis; →Winterkürbis)

Spaltfussgans : (*Anseranas semipalmata*) Hochbeinige, schwarzbraunweisse Gans aus der Familie *Anatidae* und der Ordnung der Gänsevögel (*Anseriformes*) mit nur schwach ausgebildeten Schwimmhäuten; wird stammesgeschichtlich zwischen die Gänsevögel und Wehrvögel gestellt. ☒ NO-Australien und Neuguinea. (→Gans; →Gänse; →Gänsevögel)

Spaltschinken : Flacher, ausgebeinter Schinken aus der längs geteilten Schweinekeule, trocken oder nass gepökelt, kalt geräuchert, herzhaft saftig. (→Schinkenerzeugnisse)

Spanferkel : Noch säugendes Ferkel (→Schwein), frühestens mit 6 Wochen geschlachtet, am besten 8 - 9 Wochen alt, sehr feines Fleisch, oft als Ganzes auf dem Rost am Grill gebraten und gefüllt. Ferkel, die in der chinesischen Provinz Hunan gezüchtet werden, um später als heissbegehrte S. zu enden, erhalten eine spezielle Ernährung auf der Basis von Kohl. Im Alter von drei bis vier Monaten wiegen sie damit rund drei Kilogramm und sind schlachtreif. ☹ Um ihm den Geruch nach Schwein zu nehmen, überbrüht man das Ferkel vor dem Braten mehrmals schnell mit heissem Wasser, das mit in Scheiben geschnittener Ingwerwurzel parfümiert worden ist. Das gut abgetrocknete Fleisch wird anschliessend mit Sojabohnensauce bestrichen, während die Haut gleichmässig mit einer Marinade aus Malzzucker, Quark aus fermentierten roten Bohnen, chinesischem Wein, Essig, heller Sojasauce, Ingwersaft und Sesamöl eingepinselt wird. Diese „Lackschicht“ wird noch wenigstens zweimal erneuert. Nach jedem Auftragen muss das Ferkel aufgehängt werden, damit seine Haut rundum trocknen kann. Diese Prozedur nimmt etwa 6 Stunden in Anspruch. Wenn die Haut goldbraun ist, beginnt man mit dem Braten über offenem Holzkohlefeuer. Auch während des Bratens wird das Ferkel regelmässig mit dieser Marinade bestrichen und die Haut sogar gelegentlich einige Sekunden lang verbrannt, um sie dann mit einer Mischung aus Salzwasser und Limettensaft zu besprühen, was sie besonders knusprig macht. Die Bratzeit für ein Ferkel beträgt etwa 45 Minuten. Wie bei der Peking-Ente ist das Wichtigste die krosse, würzige Haut des S. Zum Servieren löst man sie ab, schneidet sie mit einem scharfen Messer in kleine Vierecke. Anschliessend nimmt jedes Hautstück seinen ursprünglichen Platz auf dem Ferkel wieder ein, und das S. erscheint auf der Tafel wie im Gliederpanzer. Dazu serviert man einen Dip aus einer süssen, dicken Bohnensauce. In einigen Restaurants wird das Fleisch abgetragen, sobald die Haut verzehrt worden ist, in anderen bekommt man es dann aufgeschnitten und serviert. ☒ China (→Schwein)

Spanischer Salat : Einjährig wachsendes Kraut; →Gartenmelde

Spareribs (engl.) : Schälrrippchen, Rippenspeer; Rippenstück vom →Schwein

Spargel : (*Asparagus officinalis*) Winterfeste Pflanze aus der Familie der Spargelgewächse (*Asparagaceae*). Die S.stangen sind die Triebe eines unterirdischen Wurzelstocks (Rhizom), der sich 15 - 20 Jahre weitervermehren kann. Die Triebe werden geerntet, wenn sie eine Länge von 15 - 20 cm erreicht haben, zart und fleischig sind und kleine, feste Köpfe haben. Sobald die Stangen reif werden, verholzen sie, und aus den Köpfen spriessen farnartige Blätter, die ebenfalls ungeniessbar sind (Einige Arten liefern jedoch Schnittgrün). Die mehr als 300 Sorten, von denen jedoch nur 20 essbar sind, werden in drei Hauptgruppen unterteilt:

Weisser Spargel : Wächst völlig im Dunkeln und wird extra mit Erde bedeckt, damit er nicht grün werden kann. Die Stangen werden geerntet (gestochen), sobald sie die Erdoberfläche durchstossen. Er ist zwar zarter als grüner S., dafür aber meist auch weniger intensiv im Geschmack und zudem teurer, da der Anbau mit mehr Arbeit verbunden ist.

Grüner Spargel : Ist nach dem weissen S. die gängigste S.sorte. Die Grünspargel wächst über der Erde, sie wird bei der Ernte geschnitten und nicht gestochen. Die grünen S.stangen werden geerntet, wenn sie eine Länge von 20 cm erreicht haben. Ihre Stangen enthalten Chlorophyll, womit sich die Farbe erklären lässt und sind meist etwas dünner als diejenigen der Bleichspargeln. Die oberirdischen Teile sterben im Herbst ab. Im nächsten Frühjahr treiben aus den Knospen des unterirdischen, ausdauernden Wurzelstocks (Rhizom) feine Sprossen, die als Spargelstangen geerntet werden. ☹ Frische Grünspargeln müssen nicht oder höchstens im unteren Drittel geschält werden.

Violetter Spargel : Hat einen fruchtigen Geschmack und wird bei einer Länge von 5 - 7,5 cm geerntet.

☹ Zuerst werden die holzigen Enden abgeschnitten, die gekocht und püriert eine delikate Suppe ergeben. Dann schält man die S.stangen mit einem Schäler von oben nach unten. Sehr zarter S. muss nicht geschält werden. S. sollte nicht zu lange gegart werden, da er sonst an Geschmack, Farbe und Nährstoffen einbüsst. Vor dem Kochen empfiehlt es sich, die Stangen zusammenzubinden, damit sie sich anschliessend leichter aus dem Topf nehmen lassen. Kochen bzw. Dämpfen ist die beste Garmethode. Die Stangen sind gar, wenn sie weich, aber noch bissfest sind. Sollen sie kalt gegessen werden, taucht man sie anschliessend sofort in kaltes Wasser, um den Garvorgang zu unterbrechen. ✕ Enthält reichlich Folsäure sowie viel Vitamin A, C, B1, B2 und B6, Kupfer, Kalium, Eisen, Phosphor und Zink. Ein im S. enthaltener schwefelhaltiger Stoff bewirkt, dass der Urin einen besonderen Geruch annimmt. Ausserdem enthält S. Asparaginsäure, die ihm seinen typischen Geschmack verleiht und harntreibend wirkt. Darüber hinaus wirkt er abführend und krampflösend und gleicht den Mineralstoffhaushalt aus. Gilt als Entschlackungspflanze, hat lindernde Wirkung bei

Nieren- und Harnentzündung und verhält sich positiv bei der Behandlung von Ödemen und Bluthochdruck.
☒ Schon vor über 4'000 Jahren war die S. im Orient bekannt; wird heute in vielen gemässigten und subtrop. Gebieten angebaut, u.a. Europa, USA, Mexiko, Taiwan.

Spargelbohne : Helmbohne; →Schlangensbohne

Spargelkohl : Blumenkohlartiges Gemüse mit kleiner dunkelgrüner Blume; →Brokkoli

Spargelpilz : Einzig essbarer Speisepilz der Gattung Tintlinge (*Coprinus*); →Schopftintling, Spargelpilz

Spargelsalat : Eng mit dem wilden Lattich verwandten →Salat

Spearmint (engl.) : Grüne Minze

Speck : Fleischerzeugnis; Fettgewebe des Schweins (manchmal auch anderer Tiere) ohne Schwarte, nach Herkunft als Bauch-, Kamm-, Rücken- oder Schinkenspeck benannt; sollte kühl, luftig und trocken aufbewahrt werden.

Bauchspeck : Durchwachsener Speck aus Schweinebauch und -brust mit Streifen Muskelfleisch, mager mit etwa 50 % Fett, roh gepökelt und geräuchert; kräftig im Geschmack, für Eintöpfe, zum Anbraten usw.

Bauernspeck, Rohessspeck : Gepökelte, geräucherte oder luftgetrocknete Schweinebrust, fettarm.

Fetter Speck : Schierer Rückenspeck, trocken gepökelt und geräuchert, zum Anbraten, Umwickeln usw.

Frischer Speck : Ungeräucherter Speck

Frühstücksspeck : Durchwachsener, zumeist geräucherter Speck aus dem Schweinebauch oder -rücken. Er wird normalerweise dünn aufgeschnitten und ist zum Rohverzehr, zum Braten oder als Zutat zu anderen Gerichten geeignet.

Grüner Speck : Frischer, ungesalzener und ungeräucherter Rückenspeck, fett mit neutralem Geschmack, lässt sich kurz angefroren besser schneiden.

Karbonadenspeck : Frühstücksspeck mit anhängendem Fleisch.

Paprikaspeck : Mit Salz eingeriebener, in Rosenpaprikapulver gewalzter Rückenspeck, an der Luft getrocknet und nicht geräuchert.

Räucherspeck, Rauchspeck : Fetter Rückenspeck, trocken gepökelt, kalt geräuchert.

Schinkenspeck, Eckschinken, Frühstücksschinken, Schinkenecke : Schinken mit grossem Fettanteil, schnell gepökelt, eher derb, als Aufschnitt usw.

Schwarzwälder Speck : Trocken gepökelter, manchmal mit Knoblauch und Wacholder gewürzter Bauchspeck, langsam geräuchert, kräftig würzig, als Aufschnitt usw.

☉ S. passt sehr gut zu Eiern und ist deshalb die ideale Beilage oder Zutat zu Spiegelei, Rührei, Omeletten oder Quiches. Ausserdem wird er häufig zu Pfannkuchen serviert oder klein gewürfelt und ausgebraten zum Würzen von Salaten und Salatsaucen verwendet. S. schmeckt in der Pfanne ohne zusätzliches Fett gebraten am besten. ✱ S. enthält sehr viel Natrium (etwa 0,6 g pro 100 g S.) sowie den Zusatzstoff Natriumnitrit, dessen Anwendung umstritten ist, da daraus Krebs erregende Nitrosamine entstehen können. Wer sich salzarm ernähren muss und wer zu erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten neigt, sollte beim Verzehr von S. zurückhaltend sein. (→Fleischerzeugnisse)

Speisechrysantheme : Gemüsepflanze; →Salatchrysantheme

Speisedistel : →Artischocke

Speiseeis : Meistens einfach Eis, Eiscrème oder französisch Glacé genannt, besteht in der Hauptsache aus Milch und Milchprodukten. Die Herstellung von Eis ist keineswegs eine neue Erfindung. Schon vor Tausenden von Jahren wurde in China eine Art Speiseeis aus Wassereis, Milch und Fruchtsäften hergestellt. Geeiste Getränke und Desserts wurden in Gefässe gefüllt, zuerst mit Schnee oder Eis gekühlt und anschliessend tiefgefroren, indem sie mit einer Mischung aus Wasser und Salpeter übergossen wurden. Die Araber übernahmen diese Technik zur Zubereitung von Sharbets - Sirupgetränke, die mit Schnee gekühlt wurden und aus denen sich später das Wort „Sorbet“ ableitete. Das Geheimnis der Eiszubereitung wurde im 13. Jh. von Marco Polo von einer Chinareise nach Italien mitgebracht. Eis blieb anfangs den Reichen vorbehalten, doch als Ende des 19. Jh. die ersten Strassenverkäufer öffentlich Eis anboten, begann der Siegeszug der Eiscrème, der bis heute anhält.

Milcheis : Besteht in der Regel aus Milch, Sahne (Rahm), Zucker, Eigelb und natürlichen Zusätzen wie Früchten, Kakao, Schokolade, Vanille, Krokant, Nüssen, Rosinen, Alkohol und anderem mehr. Diese Zutaten werden gemischt und unter ständigem Rühren gefroren. Sobald das Eis eine bestimmte cremige Konsistenz angenommen hat, wird es in gefriergeeignete Behälter verpackt und bei -18 °C tiefgefroren. Damit Milcheis gelingt, sind Zucker und Eigelb notwendig. Der Zucker fördert die Bildung kleiner Eiskris-

talle und verhindert, dass das Eis klebrig oder fest wird, während Eigelb als natürlicher Lezithinhaltiger Emulgator bei der Homogenisierung eine wichtige Rolle spielt. Auf diese Weise hergestelltes Eis ist wesentlich kürzer haltbar als industrielle Produkte. Industriell hergestelltes Milcheis wird meist aus Sahne, fettfreier Milchtrockenmasse, Milch, Zucker, Emulgatoren, Stabilisatoren sowie natürlichen und künstlichen Zusätzen und Farbstoffen hergestellt. Die Milchtrockenmasse stammt meist von konzentrierter, pulverisierter entrahmter Milch und macht 16 - 24 % des Gesamtgewichts aus. Der Zucker besteht meistens aus Saccharose, Traubenzucker, Malzzucker oder Dextrin. Das Eigelb wird häufig durch weniger teure Emulgatoren wie Mono- und Diglyzeride, Polyoxyäthylenderivate oder Lezithin ersetzt, und Bindemittel und Stabilisatoren wie Carrageen, Guarkernmehl oder Karboxymethylzellulose sorgen dafür, dass das Eis die gewünschte Konsistenz behält, sich keine grossen Eiskristalle bilden können, das Eis bei Raumtemperatur nicht zu schnell schmilzt und auch länger haltbar bleibt. Bei der industriellen Milcheisherstellung wird die flüssige Milch kondensiert, um überschüssiges Wasser zu entfernen, mit Milchtrockenmasse, Zucker und allen weiteren Zusätzen einschliesslich Früchten, Nüssen, Rosinen, Schokolade usw. vermischt und für 2 - 20 Sekunden bei 70 - 85 °C pasteurisiert und homogenisiert, damit das Eis glatt und fest wird. Danach wird es mit Luft „aufgebläht“, rasch auf -5 bis -6 °C abgekühlt, damit sich zahlreiche kleine Eiskristalle bilden, und zuletzt in Behälter abgefüllt und tiefgefroren.

Sorbet : Enthält weder Milch und Sahne noch Eigelb, sondern wird aus Fruchtsaft oder pürierten Früchten und Wasser hergestellt und nach Belieben mit Zucker und Wein, Likör oder anderem Alkohol aromatisiert. Diese Masse wird in einen Behälter gefüllt und einige Stunden bei -18 °C tiefgefroren, wobei sie alle 30 Minuten einmal umgerührt werden muss. Das Ergebnis ist ein Eis mit leicht körniger Konsistenz. Im Handel angebotenes Sorbet ist meist nichts anderes als eine Mischung aus Wasser, Zucker und natürlichen oder künstlichen Aromastoffen.

Eisparfait, Parfait-Glacé : Auch Halbgefrorenes genannt, ist eine schaumig gerührte Masse aus Eigelb, Eischnee, Zucker und Schlagsahne (Schlagrahm) sowie weiteren Zutaten wie Schokolade oder Vanille, die einige Stunden bei -18 °C tiefgefroren wird. Eisparfait hat keine so feste Konsistenz wie Milchspeiseeis und ist wie dieses aufgrund seiner leicht verderblichen Zutaten nur begrenzt haltbar.

Tofuttieis, Tofueis : Wird aus Sojamilch, Pflanzenöl, Zucker, natürlichen und künstlichen Aromastoffen, isoliertem Sojaweiess, Soja-Lezithin und Stabilisatoren hergestellt. Tofuttieis gibt es erst seit 1981 und ist insbesondere für Menschen geeignet, die keinen Milchzucker vertragen. Im Gegensatz zu Milchspeiseeis enthält Tofuttieis nur sehr wenig gesättigte Fettsäuren und auch kein Cholesterin, ist jedoch genauso kalorienreich wie dieses, da es mit mehr Fett und Zucker zubereitet wird. Ausserdem enthält es doppelt so viel Eiweiss wie Milchspeiseeis.

☉ Milchspeiseeis, Parfaits und Sorbets schmecken „aus der Hand“ sehr gut und ergeben mit und ohne weitere Zutaten köstliche Desserts. Milchspeiseeis schmeckt hervorragend mit einem Klecks Sahne oder mit einer Frucht-, Karamel- oder Schokoladensauce übergossen. Es gibt Dutzende von verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten. ✖ Milchspeiseeis ist durch seinen Fett- und Kohlenhydratgehalt sehr kalorienreich. Es besitzt die in der Milch enthaltenen Nährstoffe wie Kalzium, Vitamin A und Vitamine der B-Gruppe, Phosphor und Pantothenensäure. ☒ China

Speisegelatine : →Gelatine; →Geliermittel

Speisekürbis : Essbare Sommer- oder Winterkürbisse; im Gegensatz zu den Zierkübissen. Speisekürbisse können von der Vorspeise bis zum Dessert verwendet werden und sind mit ihren verschiedenen Eigenschaften in der Küche nicht mehr wegzudenken. (→Kürbis)

Speisemorchel : Einer der begehrtesten Speisepilze aus der Gattung der →Morcheln

Speisemuschel : →Miesmuschel

Speiseöle : →Öle

Speisepilze : Geniessbare wildwachsende oder gezüchtete Pilze für Speisezwecke. (→Pilze)

Speisequark : Frischkäse mit verschiedenem Fettgehalt; →Quark

Speiserübe : Rübenart der Gattung *Brassica*; →Rübe

Speisesenf : Senf als Würzpaste wird aus den Senfsamen gewonnen, die zuerst in einer Flüssigkeit - etwa Wein, Champagner, Sherry, Most, Essig oder Wasser - eingeweicht und dann zu einer feinen Paste zerdrückt werden. Farbe, Geschmack und Schärfe des fertigen Würzmittels hängen von den jeweiligen Samen und den weiteren Zutaten ab, beispielsweise Knoblauch, Estragon, Paprika, Zitrone, Essig, Zucker oder schwarzer Pfeffer. Dijon-S. wird mit dem Saft unreifer Weintrauben, Weisswein oder Weissweinessig oder mit einer Mischung daraus angesetzt; Bordeaux-S. wird mit Traubenmost hergestellt, während Meaux-S., der

nur grob zerdrückte, vielfarbige Samen enthält, in Essig eingeweicht wird. ☉ S. als Fertigpaste wird ebenfalls vielfältig verwendet, etwa als Marinade zum Bestreichen von Rind-, Schweine- und Geflügelfleisch sowie fett-haltigem Fisch, bevor diese gegart werden, oder als Grundlage für zahlreiche warme und kalte Saucen, Sa-latdressings und Mayonnaisen. Als Beilage zu gekochten und gebratenen Würstchen darf Senf ebenfalls nicht fehlen. Man unterscheidet zwischen süßem, mittelscharfem und scharfem S. ✖ S. wirkt stimulierend, desinfizierend und antipetisch und wird als Abführ- und Brechmittel verwendet. Er fördert die Bildung von Magensäften und -schleim, regt den Appetit an und wirkt - in Massen verwendet - verdauungsfördernd (an-dernfalls reizt er die Darmschleimhaut). (→Senf)

Speisestärke : Bindemittel für Flüssigkeiten; →Stärkemehle

Speisetäubling : Speisepilz; einer der wohlschmeckendsten →Täublinge

Speisewürze : →Würze

Speisezwiebel : Gemüse- und Gewürzpflanze; →Zwiebel

Spelzweizen : Dinkel; →Weizen

Spezialsaucen : →Saucen

Spicken, Lardieren : Mageres Fleisch mittels einer Spicknadel (oder eines Spickstabes) mit kalten, feinen Streifen fetten Specks durchziehen; durch das Einstechen wird es jedoch eher trocken als saftig, weshalb heute das Belegen mit Speck (→Bardieren) vorgezogen wird.

Spiegelkarpfen : Süßwasserfisch; →Karpfen

Spieß : Spitzer Stab (aus Holz, Metall), auf den Fleisch zum Braten und Wenden (über offenem Feuer) ge-spießt wird.

Spießbraten : Über offenem Feuer am Spieß gebratenes Stück Fleisch, gewürzt und/oder mariniert.

Spinat : (*Spinacia oleracea*) Einjährige Gemüsepflanze aus der Familie der Gänsefußgewächse (*Cheno-podiaceae*) mit nur drei Arten. An 20 - 30 cm hohen Stängeln wachsen lang gestielte, dreieckige kräftig grüne Blätter. ☉ Delikates, gesundes Blattgemüse für viele Zubereitungsarten. Da S. sehr sandig ist, muss er gründlich gesäubert werden. Am besten wäscht man ihn erst unmittelbar vor der Zubereitung, damit die Blät-ter nicht matschig werden und die Vitamine erhalten bleiben, indem man die Blätter mehrmals kurz in reich-lich kaltes Wasser taucht und das Wasser so lange wechselt, bis es klar bleibt. Anschliessend werden sehr harte dicke Stiele entfernt oder zerteilt, damit Blätter und Stiele gleichmässig garen. S. wird sowohl roh als auch gegart zubereitet. Roher S. schmeckt köstlich in Salaten oder als Brotbelag. Gegart kann man ihn nur mit etwas Butter und Zitronensaft oder mit einer Sauce servieren. Man kann ihn auch überbacken, gratinieren oder zusammen mit Kartoffeln pürieren. S. harmoniert vorzüglich mit Milch, die seine Säure ausgleicht, und passt sehr gut zu Eiern, mit denen er auch vielfach in Gerichten wie Omeletten und Quiches kombiniert wird. Ausserdem ist er eine klassische Beilage zu Kalbfleisch, Geflügel oder Fisch und wird häufig für Füllungen und Soufflés verwendet. Zum Garen genügt meist das Wasser, das nach dem Waschen und Abtropfen an den S.blättern zurückbleibt, indem man die Blätter in einem grossen Topf bei grosser Hitze zugedeckt in 1 - 3 Minuten zusammenfallen lässt. Als Zutat in Gerichten, die eine längere Kochzeit benötigen, sollte man sie erst am Ende der Garzeit zufügen, damit sie nicht matschig werden. Eignet sich auch gut zum Dämpfen. Da-mit er nicht oxidiert, empfiehlt sich bei der Zubereitung Kochgeschirr aus Glas oder rostfreiem Edelstahl; un-behandeltes Aluminium und Gusseisen sind dagegen nicht geeignet. Zu lange gegarter S. verfärbt sich rasch bräunlich. ✖ Roher S. enthält reichlich Folsäure, Provitamin A (Carotin), Kalium, Magnesium sowie viel Vit-amin C und etwas Eisen (der Eisengehalt ist geringer, als man lange Zeit annahm). Ausserdem enthält er Vit-amin B1, B2 und E, Nikotinsäure, Vitamin B6, Kalzium, Phosphor, Zink und Kupfer, S. wirkt blutbildend und verdauungsfördernd und gleicht den Mineralstoffhaushalt aus. ☒ Vom Mittelmeergebiet bis Zentralasien; ge-deiht am besten in gemässigten Klimazonen und wird daher weltweit kultiviert. (→Ceylon-S.; →Malabar-S. (Indischer-S.); →Senf-S.; →Wasser-S.)

Spirale von Babylon : Meeresschnecke; →Wellhornschnellen

Spirulina : (*Spirulina* spp.) Gattung einer der bekanntesten Blaualgen (*Cyanophyceae*), die in Süßwasser-seen in verschiedenen Teilen der Erde zu Hause ist. Für ihre blaugüne Farbe sind v.a. die Pigmente Phyco-cyanin und Chlorophyll verantwortlich. S. vermehrt sich äusserst schnell, da sie sich innerhalb von 24 Stun-

den dreimal teilt. Es ist eine mikroskopisch kleine Alge, die wie ein spiralförmiger Faden aussieht. S. wird in Pulver-, Flocken-, Tabletten- oder Kapselform angeboten. S., die in Glasbehälter verpackt oder in Plastikfolie eingeschweisst ist, bleibt länger frisch als in Plastikbehältern angebotene Ware, da diese nur wenig Schutz vor Oxidation bieten. ☉ S. wird häufig in Saft oder Wasser aufgelöst getrunken, oder man vermischt sie mit Joghurt oder Getreide. Ausserdem gibt man sie kurz vor Ende der Garzeit zu Brühen, Suppen, Saucen, Reis und Nudeln. Da manche Menschen den Geschmack und die Farbe von S. nicht mögen, kann man sie auch in Form von Tabletten zu sich nehmen. Da S. ein hochkonzentriertes Nahrungsmittel ist, sollte sie langsam in die Ernährung integriert werden: Man beginnt mit täglich 1 g und steigert die Dosis wöchentlich um 1 g, bis eine tägliche Dosis von 5 bis 10 g erreicht ist. ✖ Der Nährwert von S. ist davon abhängig, wann und wo sie gezüchtet und welche Ernte- und Trocknungsmethode angewendet wird. Sie enthält viel Chlorophyll und verschiedene andere Nährstoffe, z.B. Betacarotin und weitere Carotinoide, die in Vitamin A umgewandelt werden, sowie reichlich Eisen (1 mg/g), Magnesium und Vitamin B1 und B2. Inwieweit das in der Alge ebenfalls vorkommende Vitamin B12 ernährungswissenschaftlich von Nutzen ist, bleibt fraglich, da Studien ergeben haben, dass der Organismus nicht mehr als 5 % verwerten kann. Darüber hinaus ist S. reich an Eiweiss, das jedoch relativ wenig von der essenziellen Aminosäure Methionin enthält. Im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln wie Eiern, Milchprodukten oder Fleisch sind die in der Alge enthaltenen Nährstoffe qualitativ zwar weniger hochwertig, jedoch hochwertiger als die Nährstoffe, die im Getreide und in Hülsenfrüchten (einschl. Sojaprodukten) vorkommen. Ausserdem enthält S. Gammalinolsäure, eine Fettsäure, die sonst nur noch in der Muttermilch zu finden ist und wenig Natrium (1 - 9 mg/g) sowie kein Jod besitzt. S. gilt als tonisierend und appetithemmend. ☒ Mexiko, Peru, Afrika; wird in Teichen auf Hawaii, Kalifornien und Thailand gezüchtet. Man vermutet, dass die Alge schon seit über 3 Milliarden Jahren existiert. Sie wurde bereits von den Azteken gegessen und gehört seit Jahrhunderten zur Ernährung der Uferbewohner des Flusses Tschad in Zentralafrika. (→Algen; →Blaualgen)

Spitzmorchel : Sehr guter, aromatischer Speisepilz aus der Gattung der →Morcheln

Spitzwegerich : Kraut mit parallelnervigen, oft in Rosetten stehenden Blättern; →Wegerich

Spotlicht-Papageifisch : Tropischer Speisefisch; →Papageifische

Springkrabben : (*Grapsidae*) Zu den Kurzschwanzkrebse (*Brachyura*) zählende Familie der Echten Krabben. (→Wollhandkrabbe)

Spritzpökeln : Pökelfverfahren; →Pökeln

Sprossen : Botanisch die mit Blättern besetzten Stängel einer Jungpflanze (z.B. Bambus-S.); in der Küchensprache keimende Samen (→Keimlinge) von Alfalfa, Azuki-, Sojabohnen, Gerste, Kichererbsen, Klee, Leinsaat, Radieschen, Rettich, Senf usw. ☉ Können als feines, gesundes Gemüse zubereitet und u.a. für Curry-, Reisgerichte, Saucen, Salate verwendet werden. ✖ Reich an hochwertigen Ballast-, Mineral- und Nährstoffen sowie Vitaminen, gesund und schadstofffrei.

Sprossengemüse : Gemüse, dessen Keimlinge und Sprossen verwertbar sind, hoher Nährwert, konzentrierter Geschmack: Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Kresse, Luzerne, Senf, Sojabohnen, Sonnenblume, Weizen u.a.

Sprotte : (*Sprattus sprattus*) Heringsartiger Fisch (*Clupeiformes*) aus der Familie der Heringe (*Clupeidae*) mit langgestrecktem, im Querschnitt ovaler Körper mit deutlichem Bauchkiel. Die Kiemendeckel sind glatt, Unterkiefer vorstehend, Rücken bläulich. Flanken und Bauch sind silberglänzend, dazwischen ein bronzefarbenes Längsband. Höchstlänge 16.5 cm. ☉ Durch ihren hohen Fettgehalt (16,6 Prozent), eignen sie sich ganz besonders gut zum Räuchern. Sie schmecken aber auch vorzüglich frisch. In ihrem nördlichen Verbreitungsgebiet werden die Sprotten zu Konserven verarbeitet. ☒ Nordostatlantik, Nord- und Ostsee, nördliches Mittelmeer, Schwarzes Meer.

Sprutte (Kleine -), Sepiole : Kopffüssler, sehr kleiner zehnamiger Tintenfisch; →Sepiaartige

Spurenelemente : Anorganische chemische Elemente, die der menschlichen Organismus im Gegensatz zu →Mineralstoffe nur in kleinsten Mengen (in Spuren) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen lebenswichtig sind, jedoch keine Energie liefern.

Chrom : (Cr) Hauptvorkommen: Fleisch, Fisch (Aal), bestimmte Gemüse (Kopfsalat, Zwiebeln u.a.), Getreide- und Vollkornprodukte, Honig, Kakao, Kartoffeln, Nüsse, Schwarztee. Tagesbedarf: 50 – 200 µg. ✖ Wirkung: Kohlenhydratstoffwechsel, Fett-, Zuckerverwertung. ✖ Hilft bei verminderter Zuckerverträglichkeit, Erhöhung der Cholesterinwerte, Altersdiabetes.

Eisen : (*Fe*) Hauptvorkommen: Aprikosen, Bierhefe, Eier, mageres Fleisch, Geflügel, Gemüse (Brennnessel, Kohl, Kopfsalat, Kresse, Mangold, Petersilie, Schnittlauch, Schwarzwurzel, Spinat u.a.), Hülsenfrüchte, Innereien (Leber), Kaviar, Nüsse, Schalentiere (Austern), Sesam, Sojaprodukte, Trockenobst, Vollkornerzeugnisse (Haferflocken, Hirse, Vollkornbrot), Wild. Tagesbedarf: 12 mg. ✖ Wirkung: Sauerstofftransport im Blut. ✖ Hilft bei Blutarmut (Anämie), Müdigkeit, Kopfschmerzen.

Fluor : (*F*) Hauptvorkommen: Fluoridiertes Kochsalz und Trinkwasser, Fisch (Heringsfilets, Lachs, Saibling, Sardinen, Sprotten, Stockfisch u.a.), Getreide- und Vollkornprodukte, Schwarztee, Walnüsse. Tagesbedarf 1 – 3 mg. ✖ Wirkung: Kariesverhütung, Knochenfestigung, Bildung von Bändern, Bindegewebe, Muskeln, Haut und Haaren. ✖ Hilft bei Zahnkaries, Knochenentkalkung.

Fluoride : Die Salze von →Fluor heißen Fluoride. ✖ Sie werden zur Kariesvorbeugung verwendet.

Jod : (*J*) Hauptvorkommen: Lebertran, bestimmte Gemüse (Feldsalat, Grünkohl, Spargel u.a.), Meeresfische (Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Seelachs u.a.), Schal- und Krustentiere (Garnelen, Mies-, Steckmuscheln u.a.), Jodsalz und damit zubereitete Lebensmittel. Tagesbedarf 180 – 200 µg. ✖ Wirkung: Schilddrüsenfunktionen. ✖ Hilft bei Kropfbildung, Wachstumsstörungen, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit. Regt Stoffwechsel an.

Kobalt : (*Co*) Hauptvorkommen: Baustein des Vitamins B12 in Birnen, Eier, Erdnüsse, Fleisch, Geflügel (Truthahn), Gemüse (Grüne Bohnen, Rot- und Weisskohl, Tomaten u.a.), Getreide (Gerste, Hafer), Innereien (Leber, Herz, Nieren), Milch, Orangensaft, Seefische (Flunder, Heilbutt, Lachs u.a.), Vollkornprodukten, Walnüsse. Tagesbedarf: 5 – 10 µg. ✖ Wirkung: Blutbildung, Zellwachstum, Eiweissverwertung. ✖ Hilft bei Blutarmut, nervöse Störungen, Appetitlosigkeit.

Kupfer : (*Cu*) Hauptvorkommen: Austern, Brot, Fisch, (Kalb-)Fleisch, grünes Blattgemüse, Hummer, Hülsenfrüchte (Bohnen u.a.), Innereien (Leber), Kokosnuss, Nüsse, schwarzer Pfeffer, Pilze (Pifferlinge, Steinpilze u.a.), Trockenerbsen, Vollgetreide. Tagesbedarf: 2 – 4 mg. ✖ Wirkung: Bildung von Blutfarbstoff, Knochen- und Bindegewebe, Aufbau der Fettstoffe im Gehirn. ✖ Hilft bei Blutarmut, Knochenveränderungen, Haarausfall.

Mangan : (*Mn*) Hauptvorkommen: Bananen, Bierhefe, Gemüse, Getreide (Haferflocken, Weizenkleie), Gewürze (Ingwer, Kardamom, Lorbeer, Petersilie u.a.), Heidelbeeren, Hülsenfrüchte, Kakao, Kartoffeln, Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse), Schwarztee, Vollkornprodukte. Tagesbedarf: 2 – 5 mg. ✖ Wirkung: Aufbau, Erhalt von Knochen, Zähnen und Bindegewebe, Zuckerstoffwechsel, Abbau von Fettsäuren und Cholesterin, Abwehr von Krankheiten. ✖ Hilft bei Stoffwechselstörungen, Knochenveränderungen, Wachstumsstörungen.

Molybdän : (*Mo*) Hauptvorkommen: Bierhefe, Blumenkohl, Hülsenfrüchte, Innereien, Kakao, Milchprodukte, Vollkornprodukte (Weizenkeime, Sojamehl u.a.). Tagesbedarf: 75 – 250 µg. ✖ Wirkung: Stoffwechselfunktionen, Immunsystem, Vorbeugung gegen Gicht, Schutz vor Karies. ✖ Hilft bei Gicht, Karies.

Nickel : (*Ni*) Hauptvorkommen: Getreide, Hülsenfrüchte, Kakao, Nüsse (Pekannüsse u.a.), Schwarztee. Tagesbedarf: 200 – 500 µg. ✖ Wirkung: Wirkung verschiedener Hormone (z.B. Insulin). ✖ Hilft bei Blutarmut.

Selen : (*Se*) Hauptvorkommen: Bierhefe, Eier, Eierteigwaren, Fische (Aal, Renke, Rotbarsch, Scholle u.a.), Fleisch, Getreideprodukte, Innereien (Leber), Knoblauch, Meeresfrüchte (Austern, Hummer), Milch, Quark, Sojabohnen, Vollkornbrot, Vollmilch, Weizenkeime, Zwiebeln. Tagesbedarf: 50 – 100 µg. ✖ Wirkung: Stärkung der Immunabwehr, Förderung der Bauchspeicheldrüsen-, Leber-, Muskel-, Zellfunktionen, Schutz der Zellen. ✖ Hilft bei Muskelschwund, Leberschäden, Abwehrschwäche.

Zink : (*Zn*) Hauptvorkommen: Bierhefe, Eigelb, Erdnüsse, Fische, Fleisch (Lamm), Geflügel (Ente, Getreide, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen u.a.), Innereien (Leber), Kakao, Käse (Camembert), Schalentiere (Austern), Schwarztee, Vollkornprodukte (Haferflocken, Weizenkleie, etc.), Weizenkeime. Tagesbedarf: 12 – 15 µg. ✖ Wirkung: Bestandteil von Enzymen und Hormonen, Eiweiss und Fettstoffwechsel, Insulinspeicherung, Haut, Wundheilung, Haar, Fortpflanzungsfähigkeit. ✖ Hilft bei Wachstumsstörungen, Hauterkrankungen, Haarausfall. Macht die Haut straff und weich. Sorgt zudem für Glanz und Fülle im Haar.

Squids (engl.) : Kopffüßler/Tintenfisch; →Kalmare

Srikaya Biosa (indon.) : Schuppenannone; →Annone

Sri Lanka-Kardamom : Schwarzer Kardamom; →Kardamom (Echter -)

Sriracha-Sauce : Benannt nach dem thailändischen Küstenort, aus dem sie stammt, ist diese nahezu universell verwendbare süßsaure Sauce. Sie ist in Flaschen in milden und feurig scharfen Varianten erhältlich und sieht aus wie heller Ketchup. Selbst als mild ausgewiesene S. besitzt aufgrund der enthaltenen roten Chilis für den europäischen Gaumen eine beachtliche Schärfe.

Stäbchen : Das erste „Essbesteck“ waren die Finger ... und das zweite die S. Unter der Shang-Dynastie (1766 - 1123 v.Chr.) begannen die Chinesen, mit S. zu essen. Sie wurden aus vielfältigen Materialien herge-

stellt, einschliesslich Achat, Jade und sogar Silber. Letzterem schrieb man eine wertvolle Eigenschaft zu: Lief es schwarz an, glaubte man, das Essen sei vergiftet. Am meisten jedoch wurden stets S. aus Elfenbein geschätzt. Die Schriftzeichen oder Worte für Stäbchen lauten fast genauso wie zwei andere Schriftzeichen, mit denen man einem frisch verheirateten Paar Glück und gesunde Kinder wünscht. Tatsächlich sind S. ein beliebtes Hochzeitsgeschenk. S. gibt es in zwei Grössen. Die kürzeren sind 25 cm lang und werden dazu benutzt, um die Speisen vom Teller oder aus der Schüssel zum Mund zu führen. Sie sind aus Bambus, Plastik oder Elfenbein gearbeitet, oft mit Lack überzogen und dekorativ bemalt. Die grösseren, etwa 35 cm langen S. sollten am besten aus Bambus bestehen. Man verwendet sie für Küchenarbeiten wie Eier verquirlen und Saucen anrühren; auch befördert man mit ihrer Hilfe die Zutaten in den Wok bzw. nimmt sie wieder heraus. Sie sorgen also dafür, dass „die Speisen immer in Bewegung bleiben“, wie die Chinesen sagen. Stäbchenregel: Niemals die Speisen mit den S. aufspießen. Es gilt auch als Zeichen schlechter Erziehung, mit den S. beim Sprechen zu gestikulieren - es sei denn, man will jemand ausdrücklich zum Mitessen auffordern - oder sie beim Essen in den Mund zu stecken. Schlechter Ton ist es auch, sie in eine Schüssel mit Reis zu stecken wie Räucherstäbchen am Altar in eine Urne. Lässt man Ess-S. fallen, so bedeutet dies unweigerlich herannahendes Unglück. Es ist erlaubt, mit den Ess-S. auf den Tisch zu klopfen, um sie auszugleichen.

Stabilisatoren : Zusatzstoffe für Lebensmittel; Bindemittel zum Festigen von Cremes und Massen. (→Dickungsmittel)

Stachelannone : Tropische Baumfrucht; →Annone

Stachelbart, Weisses Pom-Pom : Speisepilz; →Affenkopfpilz

Stachelbeere : (*Ribes grossularioides*) Dichter dorniger Strauch aus der Familie der Steinbrechgewächse (*Saxifragaceae*) mit etwa 2 - 3 cm grossen runden Beeren. Je nach Sorte sind die Beeren gelblich, grün, weisslich oder rötlich gefärbt und haben eine flaumige oder glatte Haut. Das Fruchtfleisch, das zahlreiche kleine essbare Samen enthält, schmeckt säuerlich und hinterlässt einen leicht bitteren Nachgeschmack. ☹ Werden roh und gegart verwendet. Frisch vom Strauch gepflückt schmecken sie am besten „pur“ nur mit etwas Zucker bestreut oder als Zutat im Obstsalat. Man kocht daraus auch Gelees und Chutneys. ✳ S. sind reich an Vitamin C und Kalium und enthalten ausserdem etwas Pantothenensäure, Phosphor und Vitamin A. Ebenso enthalten sie reichlich Zitronensäure, sowie viel Pektin. Wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend und blutreinigend. Sie gelten als hervorragendes natürliches Abführmittel. ☒ N-Europa und Asien.

Stachelbeere (Chinesische -) : Exotische Frucht; →Kiwi

Stachelfeige : Birnengrosse exotische Frucht; →Kaktusfeige

Stachelgurke : →Gewürzgurke

Stachelmakrelen : (*Carangidae*) Fischfamilie von über 150 Arten verschiedenster Gestalt. Fast allen gemeinsam ist die stark gegabelte Schwanzflosse. Es gibt sie in allen gemässigten und tropischen Meeren. Sie sind wertvolle Speisefische.

Bernsteinmakrele, Gelbschwanzmakrele : (*Seriola dumerili*) Fisch mit Zukunft aus der Familie der Stachelmakrelen. Der langgestreckte, seitlich abgeflachte Körper ist am Rücken silbrig-blau oder grau gefärbt, die Flanken heller, manchmal mit bernsteinfarbenem Schimmer. Länge bis 2 m. ☹ Ein sehr geschätzter Speisefisch, der unter dem Namen Yellowtail in Asien ein wichtiger Zuchtfisch ist. Auf dem Tokioter Markt wird er aus Wassertanks lebend verkauft. Das weisse, feste Fleisch mit nur wenig Gräten ist von ganz hervorragender Qualität. Ist für alle Garmethoden geeignet. ☒ Gemässigte tropische Gewässer.

Stachelrochen : Meerfisch; Familie der →Rochen

Stachys (lat.) : Kleine Wurzelknöllchen; →Knollenziest

Stadtchampignon : Scheidenegerling; →Champignons

Stallhase : Gezüchtetes →Kaninchen

Stallmastvieh : Mit Kraftfutter gemästetes Schlachtvieh; →Schlachttiere

Stammkohl : Gemüsekohl; →Kohlrabi, →Chinakohl, →Paksoi. (→Gemüse)

Stängel : Von der Wurzel an aufwärts wachsender schlanker Teil, der die Blätter und Blüten trägt.

Stängelmüse : Dazu zählen u.a. Bambussprossen, Fenchel, Karde, Kohlrabi, Mangold, Spargel sowie Stangen- oder Bleichsellerie. (→Gemüse)

Stängelkohl : (*Brassica rapa* var. *cymosa*) Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Das Blattgemüse ist aus einer Wildpflanze entstanden, von der auch Senfspinat, Chinakohl., Teltower-Rübchen oder Rübstieler abstammen. Es wächst etwa 80 cm hoch und trägt krause Blätter und gelbe Blüten. Die fleischigen Stiele und kleine Knospen erinnern an Brokkoli. Kräftiges, leicht bitterliches Kohlaroma, sollte feste, knackige Stiele und frische Blätter haben. ☉ Wird mit Stängel (geschält), Blütenständen und Blättern als Gemüse oder Beilage zubereitet, besonders gut kurz gedämpft. Dadurch mindert sich der bittere Geschmack. ☒ Südtalien; wächst auch in anderen subtropischen Regionen. (→Kohl)

Stängelsellerie : Würzkräuter mit hellgrünen fleischigen Blattstielen; →Sellerie

Stangenbohne : Aus der Neuen Welt stammende, uralte Kulturpflanze; →Gartenbohne

Stangenpfeffer : Langer Pfeffer; →Pfeffer

Stangensellerie, Staudensellerie, Bleichsellerie, Stängelsellerie, Stielsellerie : Gemüse- und Gewürzpflanze; →Sellerie

Stangenzimt : →Zimt

Staphylokokken (grch.) : Vorwiegend runde, unbewegliche Bakterien. Neben Streptokokken Erreger akuter Entzündungen (Eitererreger). Verursacht →Lebensmittelvergiftung.

Stärke : In fast allen pflanzlichen Samen, Wurzeln und Knollen abgelagertes Kohlenhydrat, als weisses, glänzendes, geruch- und geschmackloses Mehl, Pulver aus Kartoffeln, Mais, Reis, Weizen usw. zum Binden, Gelieren, Verdicken von Suppen, Saucen, Mayonnaisen, Remouladen usw. S. ist nicht wasserlöslich, sondern quillt im Wasser auf die 30fache Grösse auf, und kann auch nicht in Kristallform isoliert werden. Durch bestimmte chemische Verfahren können ihre Eigenschaften jedoch verändert werden. Getreide, Hülsenfrüchte, Wurzeln und Knollen sind die einzigen Nahrungsmittel, die S. enthalten. Sie dient den Pflanzen als Energielieferant für neues Wachstum und wird im Pflanzengewebe eingelagert. Im menschlichen Organismus sorgt S. für eine kontinuierliche Aufrechterhaltung des Blutglukosespiegels, weil sie im Gegensatz zur Glucose, die sofort die Darmwand passieren kann, erst langsam in ihre Bestandteile (Monosaccharide) gespalten wird. Die gebräuchlichsten Stärkeprodukte sind: Arrowroot, Karoffelstärke, Maisstärke, Reisstärke, Sago, Tapioka, Weizenstärke.

Stärkemehle : Stärkehaltige Mehle aus pflanzlichen Samen, Wurzeln und Knollen (Arrow Root, Kartoffeln, Mais, Reis, Weizen usw.) zum Binden von Suppen, Saucen und Süßspeisen (Puddings, Cremes usw.). S. müssen immer mit einer kalten Flüssigkeit angerührt werden. Kommt Stärke direkt mit siedender Flüssigkeit in Berührung, können die Stärkekörner nicht quellen; sie verkleistern, und es bilden sich Knollen. Stärke bindet bei 80 °C optimal, ab 95 °C lässt die Bindefähigkeit nach, und abgebundene Saucen und Suppen werden dünner. Das Aussehen der Bindung ändert sich je nach dem verwendeten Stärkemehl. Die Industrie liefert neuzeitliche Stärkemehle, die frei sind von verdaulichen Kohlenhydraten, hergestellt auf der Basis von Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl. (→Bindemittel; →Dickungsmittel)

Stärke (Modifizierte -) : Zusatzstoffe für Lebensmittel; es sind Substanzen zum Binden und Andicken. Bindet bereits in kaltem Wasser. (→Zusatzstoffe)

Stärke (Native -) : Stärkemehle wie Weizen-, Kartoffel- und Maisstärke.

Stärkesirupe : →Zucker (Flüssige -)

Stärkezucker : Zu Glucose verwandelte Stärke, in Stücken oder geraspelt, leicht bitterlich süß, zur Herstellung von Back- und Süßwaren, Cremes, Marmeladen, Obstkonserven, Puddings usw.

Staubzucker : →Puderzucker

Staudensellerie : Würzkräuter mit hellgrünen fleischigen Blattstielen; →Sellerie

Steak (engl.) : Etwa 2 - 6 cm dicke sehnenfreie, saftige Scheibe Fleisch vom Rind, Kalb, Schwein oder von anderen Schlachttieren (Hirsch, Reh, Schaf, Truthahn usw.). ☹ Zum Kurzbraten oder Grillieren; muss gut abgehungen sein, wird in heissem Öl oder Pflanzenfett gebraten oder grilliert und erst nachher gewürzt. (→Fleisch; →Rind)

Beefsteak (engl.) : Europäischer Schnitt: Rinderschnitte aus der Filetmitte, auch aus Roastbeef, Hüfte oder aus dem feinfaserigen Keulenfleisch, etwa 3 cm dick. ☹ Darf nur blutig bis rosa gebraten oder grilliert werden.

Club steak (engl.) : Amerikanischer Schnitt: aus dem hohen Roastbeef (Lende), mit oder ohne Knochen, saftig und aromatisch.

Filetsteak (engl.) : Europäischer Schnitt: das zarteste Stück vom Rind aus dem Dickeren Mittelstück des Filets, 2 - 3 cm dick, quer zur Faser geschnitten, vom Ochsen am besten. ☹ Wird zuerst beidseitig heiss an- und erst dann weitergebraten.

Pin-bone steak (engl.) : Amerikanischer Schnitt: aus der Hüfte, zart und saftig.

Porterhouse steak (engl.) : Amerikanischer Schnitt: aus der hinteren Hälfte des Roastbeefs (Lende) zur Keule hin, etwa 6 cm dick, 600 - 1000 g und mehr schwer, wird schräg aufgeschnitten.

Rib steak , Prime rib (engl.) : Amerikanischer Schnitt: Ochsenkotelett, Hochrippensteak mit Knochen ohne Filet, 600 - 1000 g schwer, meist für zwei Personen.

Round steak (engl.) : Amerikanischer Schnitt: aus der Keule (Unterschale, Schwanzrolle), etwa 5 cm dick, bis 2 kg schwer, nicht besonders zart, aber saftig. ☹ Muss lange gegart werden.

Rumpsteak (engl.) : Europäischer Schnitt: Ochsenhufsteak; aus der Hüfte in der Verlängerung des flachen Roastbeefs, 2 - 3 cm dick, mit weissem Fettrand.

Sirloin steak (engl.) : Amerikanischer Schnitt: aus dem Schlusstück des Roastbeefs (Lende) und anschliessender Hüfte, mit Knochen, 4 cm dick, etwa 180 g schwer, mit Fett durchzogen, saftig und sehr zart.

Strip loin steak , Roastbeef (engl.) : Europäischer Schnitt: Lendenstück zwischen Entrecôte und Rumpsteak über dem Filet, fetter und nicht so zart, aber würziger als dieses.

T-Bone steak (engl.) : Amerikanischer Schnitt: aus der vorderen Hälfte des Roastbeefs (Lende) mit Filet und T-förmigem Knochen, gut durchwachsen und marmoriert, etwa 500 g schwer, reicht für zwei Personen.

Tenderloin steak (engl.) : Europäischer Schnitt: aus dem dünneren Filetherz, 2 - 3 ½ cm dick, wird zuerst beidseitig heiss angebraten und erst dann weitergebraten.

Steamboat (engl.) : Der in Singapore gebräuchliche Name für →Feuertopf (→Chinesisches Fondue)

Stecheiche : →Stechpalme

Stechpalme : (*Ilex*) Gattung der Stechpalmengewächse (*Aquifoliaceae*) mit rund 450 Arten und glänzenden, stacheligen Blättern. Die Stecheiche (*Ilex aquifolium*) ist ein immergrüner, in milderen Klimaten stattlicher Baum mit ledrigen, glänzend grünen, grobdornig gezähnten und in einem Dorn endenden Blättern, grünlich weissen Blüten und scharlachroten Steinfrüchten. Geschützt ist die Matepflanze (*Ilex paraguariensis*). Aus den jungen Blättern verschiedener Arten der Stechpalme, sowie der Matepflanze wird der Matetee hergestellt. ✖ Der Matetee wird in der Volksmedizin als Entschlackungstee verwendet. Die Matepflanze enthält 0,3 - 1,5% Koffein, zu 50% Gerbsäure gebunden. ☒ Die Matepflanze ist in Argentinien, Brasilien und Paraguay heimisch, andere Arten kommen auch in Asien vor.

Steinbeisser : Beliebter Meerfisch, bei uns auch bekannt unter dem Namen Loup de mer, aus der Familie der →Seewölfe

Steinbock : Männliches →Steinwild

Steinbutte : (*Scophthalmidae*) Familie von linksäugigen Speisefischen der Ordnung Plattfische (*Pleuronectiformes*). Zu dieser Familie gehören 4 Gattungen: *Scophthalmus rhombus*; *Lepidorhombus* spp.; *Phrynorhombus norvegicus*; *Psetta maxima* und der verwandte *Zeugopterus punctatus*. Die Augen befinden sich auf der linken Körperseite. Die S. haben ein grosses mit kräftigen Zähnen versehenes Maul, bei dem der Unterkiefer den Oberkiefer überragt. S. werden normalerweise 40 - 50 cm lang, können aber auch eine Grösse von über 90 cm erreichen und mehr als 27 kg wiegen. Kleine Exemplare werden Turbotin oder Baby-Steinbutt genannt. Der ovale Körper hat zur Erfindung eines Spezialgefässes geführt (Turbotière), worin der Fisch im Ganzen zubereitet werden kann. Die praktisch schuppenlose Haut ist mit knochigen Knötchen und kleinen schwarzen und weissen Punkten überzogen; auf der sichtbaren Seite ist sie meist bräunlich oder gelbgrau, die Unterseite ist dunkelgrau. Sein weisses Fleisch ist sehr aromatisch. ☹ Weisses, festes Fleisch von guter Haltbarkeit und ausgezeichnetem Geschmack. S. werden je nach Grösse frisch im Ganzen oder gehäutet als

Filet angeboten. Aufgrund ihres köstlichen Aromas gehören sie zu den gesuchtesten und damit teuersten Salzwasserfischen. S. wird meist gedünstet oder grilliert. ✖ Ausgesprochen fettarm. ☒ Mittelmeer, Nordsee und Pazifik; im Atlantik nur noch in Norwegen. (→Fische; →Meeresfische; →Plattfische)

Steingeiss : Weibliches →Steinwild

Steinkitz : Junges →Steinwild

Steinköhler : Speisefischgattung aus der Familie der Dorsche; →Pollack

Steinkrabben : (*Lithodidae*) Die zu dieser Familie gehörenden →Mittelkrebse (*Anomura*) leben in den verschiedenen Weltmeeren. S. sind ausgesprochene Kaltwassertiere. In arktischen Gebieten leben sie in Küstengewässern. Je wärmer das Wasser nach Süden zu wird, in um so grösseren Tiefen treten sie auf. Eine Eigenart der S. sind ihre Wanderungen, wobei sie pro Tag etwa 2 km zurücklegen können. Im Spätwinter beginnen sie, in die Nähe der Küsten zu wandern, wo sich die Weibchen mit den Männchen paaren. Danach ziehen sie sich wieder in tiefere Gewässer zurück. Die Weibchen tragen im Durchschnitt 240'000 befruchtete Eier unter ihrem fächerartig geformten Schwanz. Erst nach fast einem Jahr schlüpfen die Larven aus. Die zunächst frei schwimmenden Larven verlieren nach ihrer vierten Häutung, wenn sich der kalkhaltige Panzer gebildet hat, ihre Fähigkeit zu schwimmen und bleiben dann auf dem Meeresboden. Bei oberflächlicher Betrachtung können die S. leicht den Echten Krabben (*Brachyura*) zugeordnet werden, so dass die Wissenschaftler auch von „Scheinkrabben“ sprechen. Doch gehören sie tatsächlich zu den Mittelkrebsen (*Anomura*) und wären dort eher zu den Einsiedlerkrebsen (*Paguridae*) zu zählen. Vermutlich waren die S. wirklich einmal Einsiedlerkrebse. Im Laufe der Entwicklung wurde der weichhäutige Schwanzteil zurückgebildet und unter den Körper geklappt. Ausserdem ist bei S. das fünfte Beinpaar stark verkleinert und dient nur noch als Kiemenbürste. Hinter den Scheren, die als erstes Laufbeinpaar anzusehen sind, folgen dann nur noch drei, allerdings kräftige, lange Gehbeinpaare. Von wirtschaftlicher Bedeutung sind vorwiegend die nachfolgenden Arten:

Alaska-Königskrabbe, Kamtschatkakrebs : (*Paralithodes camchatica*) Es werden nur die männlichen Tiere gefangen, die wesentlich grösser und ergiebiger als die weiblichen Tiere sind. Sie haben dann meist ein Alter von 8 - 9 Jahren und wiegen, bei einer Gesamtlänge von etwa einem Meter, zwischen 6 und 10 Pfund. Allerdings können ausgewachsene Krabben nach etwa 15 Jahren, bis zu 12 kg wiegen. Konserven mit dem delikaten Krebsfleisch werden bei uns auch aus Russland angeboten. Fast alles Fleisch der Königskrabbe ist essbar und wird verwertet; das sind etwa 32 Prozent des Gesamtgewichts. Neben *P. camchatica* werden in den westlichen Küstengewässern Alaskas und in der Beringsee auch verschiedene andere verwandte Arten gefangen wie *Paralithodes brevipes*, *P. platypus* und *Lithodes aequispina*. ☒ N-Pazifik vor Alaska und in der Beringsee bis N-Japan, neuerdings auch in der Barentsee. ☉ Tiefgefroren werden die gekochten Beine dieser Krabbe angeboten, gelegentlich auch ganze Tiere.

Antarktische Königskrabbe : (*Lithodes santolla*) Das südliche Gegenstück zu *Paralithodes camchatica* ist diese vorwiegend an den südlichen Küsten Chiles und Argentiniens und in der Antarktis vorkommende Königskrabbe. Ihr Panzer ist mit vielen sehr spitzen Stacheln besetzt und misst in der Breite etwa 15 cm. Sie lebt in Küstennähe in bis zu 150 m Tiefe, doch findet man sie auch in Tiefen bis zu 600 m. In Chile wird ihr Fleisch vorwiegend zu Konserven verarbeitet und als „Crab-meat“ angeboten (etwa 70 Prozent), nur etwa 5 Prozent des Fangaufkommens werden frisch verzehrt, der Rest wird tiefgefroren. 1979 wurden in Chile insgesamt 2'300 Tonnen angelandet. Eine ähnliche Art, die das gleiche Verbreitungsgebiet hat, ist *Paralomis granulosa*, die in Chile Centollon, in Argentinien Falsa Centolla genannt wird. ☉ Die Beine bergen das feinste Fleisch. Die Krabbe wird bei uns gekocht und tiefgefroren angeboten. Das Fleisch schmeckt ganz ausgezeichnet und lässt sich sehr gut für alle erdenklichen kalten Gerichte verwenden. Ganz abgesehen davon macht natürlich ein solches Exemplar schon seiner Grösse wegen Eindruck

Nördliche Steinkrabbe : (*Lithodes maja*) Eine andere Verwandte der Königskrabbe, die im Nord- und Ostatlantik vorkommt. Ihr kräftig ziegelroter bis erdig-brauner Panzer kann bis zu 20 cm lang werden, mit Beinen erreicht der Krebs sogar einen Durchmesser von 1 m. Dennoch spielt er für die Ernährung nur eine unbedeutende Rolle, da der essbare Anteil zu gering ist.

☉ Bekannt sind die S. leider meist nur als „Crabmeat“-Konserven, oder sie werden bei uns gekocht und tiefgefroren angeboten. Das Fleisch ist von hervorragender Qualität und lässt sich sehr gut für alle erdenklichen kalten Gerichte verwenden. Als typische Tiefseekrebse können S. jedoch nicht lebend über grössere Entfernungen transportiert werden. (→Krustentiere; →Mittelkrebse; →Panzerkrebse; →Zehnfüsser)

Steinkrabben (Höhere -) : (*Xanthidae*) Zu den →Kurzschwanzkrebsen (*Brachyura*) zählende, grosse Familie der Echten →Krabben. Mit über 900 Arten sind die *Xanthidae* die formenreichste Krabbenfamilie. Charakteristisch ist ihr harter, schwerer Panzer und die mächtigen Scheren. *Xanthiden* sind schwerfällig und bewegen sich nur langsam. Sie kommen in allen Meeren vor, besonders stark und zunehmend jedoch in tropischen Gewässern.

Australische Riesenkrabbe : (*Pseudocarcinus gigas*) Mit einem Gewicht bis zu 15 kg und einer Panzerlänge von knapp 30 cm hält die Riesenkrabbe den Grössenrekord unter ihren Artgenossen. Bis vor kurzem wurde sie nur als Beifang angelandet, doch wird sie neuerdings auch versuchsweise gezielt gefangen. ☒ Vorwiegend ist sie an der australischen Südküste zu finden, in Tiefen von 90 bis 450 m.

Japanische Riesenkrabbe : (*Macrocheira kaempferi*) Wird in der Literatur als die grösste Krabbe bezeichnet; bei ihr bezieht sich der Grössenrekord jedoch nicht auf den Panzer, der kleiner ist als bei der Australischen Riesenkrabbe (*Pseudocarcinus gigas*), sondern auf die Gesamtgrösse. Bei völlig gestreckten Beinen kann die Spannweite der Krabbe ganze 3 m betragen. ☒ Japanische Gewässer

Steinlager : Markenname für ein →Bier aus Neuseeland

Steinobst : Sammelbezeichnung für fleischige Schliessfrüchte mit ledriger oder samtiger Aussenhaut, saftigem Fleisch und hartem, ungeniessbarem Kern wie Aprikose, Kirsche, Mirabelle, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Reneklode, Zwetschge u.a. (→Obst, Früchte, Beeren)

Steinpetersilie : Würzkrout; →Pimpinelle

Steinpilze : (*Boletus* spp.) Speisepilze der Gattung Dickröhrlinge (*Boletus*) aus der Familie *Boletaceae*, die bis zu 25 cm hoch werden und grosse dickfleischige, feste Stiele und ebensolche dickfleischigen Hüte haben. Je nach Art sind die meist runden, gewölbten Hüte entweder glatt oder samtartig. Der Durchmesser variiert zwischen 6 und 30 cm, die Farbe reicht von gelblich, rötlich oder braun bis zu hellrosa, weisslich oder grau. Die Unterseite des Hutes ist mit einer Schicht vertikaler Röhren überzogen. Junge S. sind zarter und aromatischer als ältere. Manche S.arten werden in natürlicher Umgebung kultiviert. Es gibt einige Dutzend verschiedener S.arten, zu denen auch der →Fichten-S. oder Edelpilz (*Boletus edulis*), der →Sommer-S. (*Boletus reticulatus* syn. *B. aestivalis*) oder der →Kiefer-S. (*Boletus pinophilus*) zählen. S. gehören zu den begehrtesten Pilzen, sind jedoch häufig von Maden befallen. S. werden häufig getrocknet angeboten. Bei frischen S. sollte man junge Pilze wählen, da sie schmackhafter sind als ältere. ☹ Im Handel angebotene S. sind bis auf den Stielgrund meist sauber und werden am besten nur mit einer weichen Bürste gereinigt. Bei älteren oder verwurmtten Pilzen schneidet man den Stielgrund ab und entfernt eventuelle schmierige Röhrenschichten auf der Unterseite der Hüte. Getrocknete S. müssen etwa 20 Minuten in heissem Wasser eingewicht werden. Das Einweichwasser kann man anschliessend filtern und zum Würzen verwenden. S. schmecken am bestgen gegart. Sie werden wie andere Pilze verwendet, die sie in vielen Gerichten auch ersetzen können. Man sollte sie nicht in Verbindung mit besonders würzigen Zutaten garen, um das Aroma nicht zu überdecken. Besonders gut schmecken sie mit Schalotten, Knoblauch, Petersilie und Weisswein in Öl geschmort oder gebraten. Sie passen gut zu Suppen und Schmorgerichten. S. werden in der Pfanne 5 - 7 Minuten geschmort oder mit wenig Flüssigkeit bedeckt 15 Minuten im Topf gegart. ✕ S. enthalten viel Kalium und Vitamin B2. ☒ Gemässigte Zonen Europas, N-Amerikas, Asiens und Australiens. (→Pilze)

Steinsalz : →Salz

Steinwild, Steinbock, Steingeiss : (*Capra ibex*) Horntragende, ziegenähnliche Wildtiere aus der Gattung der Ziegenartigen mit seinen Unterarten. Lebt oberhalb der Baumgrenze.

Alpensteinwild : (*Capra ibex ibex*) Bevorzugt die Gebirgszonen oberhalb der Waldgrenze bis 3'500 m ü.M. Wegen des Gehörns und Heilaberglaubens wurde das Alpensteinwild nahezu ausgerottet.

Kaukasisches Steinwild : (*Capra ibex severtzowi* - *Capra ibex cylindricornis*) Im Kaukasus vorkommende Art.

Pyrenäen-Steinwild : (*Capra pyrenaica*) In den Pyrenäen vorkommende Art.

☉ Kräftig würziges, zum Teil talgig fettes Fleisch. Eignet sich besonders gut zum Beizen. Auch als Trockenfleisch. (→Wildbret; →Ziegen)

Stem ginger (engl.) : Süssware, junge Wurzelknolle asiatischer Ingwerarten, in Zuckerlösung kandiert, auch mit Schokolade überzogen oder glasiert. ☒ SO-Asien. (→Ingwerwurzel)

Stem-Ingwer : Süssware →Stem ginger. (→Ingwerwurzel)

Stengel : Neue Schreibweise: →Stängel

Stengelkohl : Neue Schreibweise →Stängelkohl

Sterilisierte Milch : Wird 10 bis 30 Minuten auf 110 - 120 °C erhitzt und anschliessend wieder abgekühlt. Auf diese Weise werden 99,9 % der Bakterien abgetötet, während es bei der Pasteurisierung nur 99,4 %

sind. Sterilisierte Milch schmeckt wie ultrahocherhitzte Milch (H-Milch) langweilig und schal, ist sehr viel länger haltbar als pasteurisierte Milch und enthält kaum noch Nährstoffe. (→Milch)

Sterine (grch.) : Eine Gruppe von im Tier- und Pflanzenreich vorkommenden Verbindungen (Zoosterine und →Phytosterine), die sich vom Steran ableiten und eine grosse Bedeutung für den Ablauf der Lebensvorgänge haben. Zu diesen Verbindungen gehören u.a. die D-Vitamine, die Sexualhormone, das Cholesterin; →Steroide.

Sterlet : (*Acipenser ruthenus*) Kleinbleibender Süsswasser- und Wanderfisch der anadromen Art aus der Familie der Echten Störe (*Acipenseridae*) und der Unterfamilie *Acipenserinae*. Er wird als Besatz für Staubecken und Teichwirtschaften gezüchtet. Es ist die einzige Art der Gattung *Acipenser*. Er ist ein wertvoller Besatzfisch; wird auch durch Kreuzung von →Ossietra (oder Waxdick) und S. gezüchtet. ☹ Wegen seines wohlschmeckenden Fleisches ist er in Osteuropa von grosser wirtschaftlicher Bedeutung. Der Rogen ergibt einen feinkörnigen Kaviar. ☒ Zuflüsse des Schwarzen -, Asowschen - und Kaspischen Meeres sowie in grösseren Flüssen und Seen Nordrusslands und Sibiriens sowie in Zuflüssen der östlichen Ostsee. (→Kaviar; →Störe <Echte - >; →Anadrome Wanderfische)

Sternanis : (*Illicium verum*) Immergrüner, etwa 75 cm hoher Strauch aus der Familie der Magnoliengewächse (*Magnoliaceae*) mit grossen, stark duftenden hellgelben Blüten. Die lanzettförmigen Blätter ähneln den Blättern von Lorbeer und Magnolie. Die holzigen, rötlich braunen, sternförmigen Früchte enthalten zahlreiche grüne, ovale Samen mit Längsrippen, deren Aroma stärker und strenger ist als das der Anissamen der Spezies *Pimpinella anisum*, sodass bereits wenige Samen ausreichen, um ein ganzes Gericht nachhaltig zu würzen. ☹ Die chinesische Küche macht davon ausgiebigen Gebrauch, um langsam geschmorten (rotgeschmorten) und gedämpften Gerichten ein zartes, leicht süssliches Aroma zu verleihen. Das Gewürz ist sehr stark und schmeckt intensiv bittersüßlich nach Lakritze, es sollte daher in Massen dosiert werden - ein halbes bis ein Stück davon reicht meist. Die Samenfrucht kann ganz (weniger intensiv), kurz vor der Verwendung zerstoßen (intensiv), oder auch pulverisiert (sehr intensiv) verwendet werden. Kann durch den weniger aromatischen *Pimpinella anisum* aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) ersetzt werden ☒ Wirkt appetitanregend und nach der Mahlzeit reicht man S., um die Verdauung anzuregen, oder man kaut ihn, um einen frischen Atem zu bekommen. Wirkt harntreibend, abführend, schleimlösend und stimulierend und hilft bei Blähungen, Magenbeschwerden und Krämpfen. Er wird zur Stärkung des Herzens verwendet und wirkt beruhigend bei Husten und Asthma. Sein Öl hilft bei Rheuma und wird zur Desinfektion verwendet. Es enthält Anethol, das Konfekt, Kaugummi, Likören und Arzneimitteln wie Sirup ihren Geschmack gibt. ☒ Seit Tausenden von Jahren beheimatet in Zentralasien/China; wird dort, sowie in S-China und Hinterindien angebaut. (→Anis)

Sternapfel : (*Chrysophyllum cainito*) Immergrüner, bis 15(- 30) m hoher Baum aus der Familie der Breiapfelgewächse (*Sapotaceae*) mit braun behaarten, verkahlenden Zweigen; seine Rinde scheidet bei Verwundungen weisse Latex aus. Der Baum trägt runde oder breit-eiförmige, kurz gestielte Beerenfrüchte von bis zu 10 cm Durchmesser. Ihre dünne, derbe, glatte, glänzende Aussenschale ist zur Reife je nach Sorte violettbraun oder grün. Sie umschliesst eine innere dicke, zäh-fleischige Rinde, die bitteren Milchsaft enthält und bei violetten Beeren dunkelviolet und 6 - 12 mm dick, bei grünen Früchten weisslichgrün und 3 - 5 mm stark ist. Unter dieser Rinde liegt eine Schicht aus sehr saftigem, glasig-weissem Fruchtfleisch, das von süßem Geschmack ist. Diese Pulpe umschliesst insgesamt bis zu 11 sternförmig um das Zentrum der Beere angeordnete, hartschalige, glänzende, schwarzbraune, einseitig verflachte, ovale oder halbrunde Samen, die in gallertigen Fruchtkammern liegen. Die Samen messen bis 2,4 x 1,4 x 1 cm und weisen an ihrer hohen Längsseite ein breites helles Hilum auf; die schmalen Ränder sind gekerbt gekielt. ☹ Die Pulpe vollreifer Beeren wird frisch aus der aufgeschnittenen Frucht gelöffelt oder mit anderem Obst in Desserts und Säften verarbeitet. Aussenhaut und Rinde sind ungeniessbar; ihr Milchsaft darf beim Aufschneiden nicht auf das zum Verzehr bestimmte Fruchtfleisch gelangen. Der leicht bittere Kern des Samens ist essbar und wird als Mandel-Ersatz verwendet. Unreife Früchte sind bitter, adstringierend und ungeniessbar. ☒ Antillen und in Mittelamerika; wird von Mexiko bis N-Argentinien, auch in S- und SO-Asien und N-Australien angebaut.

Sternfrucht : Tropische Frucht; →Karambole

Sternhausen : Störart; →Sevruga

Sternrochen : Platter Meerfisch; →Rochen

Steroide (grch.) : Eine Stoffklasse, zu der die Sterine, die Rinden- und Sexualhormone, die Corticosteroide, die D-Vitamine, die Digitalisglycoside und die Saponine rechnen. Gemeinsam ist ihnen das Ringsystem des Sterans.

Stevia : (*Stevia rebaudiana*) Paraguayischer Strauch mit süssen Blättern. Die getrockneten Blätter sind etwa 300- bis 400-mal so süss wie Saccharose und haben keine Kalorien. Die Süsse verdankt die Pflanze dem Molekül Steviosid. In Japan versüsst S. sogar Glacé und Kuchen; auch Cola wird mit Steviosiden versüsst. ✖ In der EU sind S.-Produkte verboten. Steht im Verdacht, dass sehr hohe Dosen von reinem Steviosid Krebs auslösen könnten. In Japan jedoch unbedenklich, wenn die Tagesdosis von 3,5 Milligramm pro Kilo Körpergewicht nicht überschritten wird – eine enorme Menge in Anbetracht der hohen Süsskraft von S. ☒ Paraguay

Stew (engl.) : Eintopf-, Schmorgericht.

Stiefmütterchen : (*Viola tricolor*) Dreifarbiges, winterhartes Veilchen aus der grossen Familie der Veilchengewächse (*Violaceae*) mit mehr als 500 Arten. Die Farbskala des S. reicht von Violett und Gelb bis hin zu Weiss, doch meist sind die Blüten eine Kombination aus allen 3 Farben. Es gibt auch grossblumige Arten. Der Geschmack der Blüten erinnert an süsse Veilchen. Die kleinen grünen Blätter sind herz-eiförmig. ☹ Die ganzen Blüten einschliesslich ihrer Staubgefässe sind essbar und passen gut zu Salaten und sehen auf Pfirsichen oder Melonen sehr dekorativ aus. ✖ Das Kraut des Wilden Stiefmütterchens (*Herba Violae tricoloris*) wirkt harntreibend. (→Veilchen)

Stielmangold : Gemüsepflanze mit weisslichen breiten Rippen; →Mangold

Stielsellerie : Würzkraut mit hellgrünen fleischigen Blattstielen; →Sellerie

Stier : Bulle; Männliches Rind

Stinkasant : Stark aromatische indische Würze, →Asant

Stinkbohne : Hülsenfrucht eines südostasiatischen Baumes; →Petebohne

Stinkdachse : →Dachse

Stinkende Mango : Tropische Baumfrucht; →Mango (Stinkende -)

Stinkfrucht : Streng riechende Tropenfrucht; →Durian

Stinte : (*Osmeridae*) Familie von Lachsartigen Fischen (*Salmoniformes*) der anadromen Art bestehend aus 4 Gattungen und 6 Arten, wovon die Gattung *Osmerus* am weitesten verbreitet ist. Die Gattung *Mallotus villosus* lebt rund um den Nordpol im nördlichen Eismeer und im äussersten Norden des Pazifiks und wird etwa 20 cm lang. An asiatischen Küsten ist daneben auch der kleinmäulige *Hypomesus pretiosus* bekannt. Eine weitere asiatische Art ist der *Thaleichthys pacificus*, ein bis zu 30 cm langer Stint, der wegen seines öligen Fleisches auch Kerzenfisch (Candlefish) genannt wird. S. sind schlanke, 15 - 35 cm lange, an den Seiten nur wenig abgeflachte Fische. Sie bewohnen die gemässigten oder kalten Meere und Seen. Sie haben einen etwas vorspringenden Unterkiefer mit einem grossen Maul, in dem viele kleine, aber gut entwickelte Zähne sitzen. Die dünne, durchsichtige Haut, die von dünnen Schuppen überzogen ist, kann unterschiedlich gefärbt sein, hat aber immer eine silberne Seitenlinie. Wie Forelle oder Lachs kehrt auch der S. zum Laichen ins Süsswasser zurück, wobei einige Arten sogar nur in Süsswasser leben. Während der Laichsaison schwimmen die S. in so dichten Schwärmen, dass sie körbewise gefangen werden können, zumal sie bestimmte Strände bevorzugen, die sie nachts in Scharen aufsuchen. ☹ S. kommen frisch, gefroren, leicht geräuchert, gesalzen oder getrocknet auf den Markt. S. werden oft nur ausgenommen und gebraten; vorher legt man sie häufig noch etwa 10 Minuten in eine Marinade aus Zitronensaft, Salz und Pfeffer oder wendet sie kurz in Milch und Mehl. S. werden meist grilliert oder gebraten. Das zarte, aromatische und relativ fette weisse Fleisch riecht leicht nach Gurke. (→Anadrome Wanderfische, →Fische)

Stocken lassen : Eier(-gerichte) in der Pfanne oder im Wasserbad so lange garen, bis sie fest sind.

Stockente : (*Anas platyrhynchos*) Gehört zur Gattung von Wasser- bzw. Tauchvögel aus der Familie der Enten (*Anatinae*), einer heterogenen Unterfamilie der Gänsevögel (*Anseriformes*). Diese Wildentenart wird bis 60 cm lang und ist in Europa, Asien und Nordamerika weit verbreitet. Sie gilt als die Stammform der Hausente. ☹ Das Fleisch ist muskulöser, fettarmer und damit auch weniger saftig als jenes des Hausgeflügels. Die geeignetste Zubereitungsart ist ein Ragout. (→Ente)

Stockfisch : Luftgetrockneter, ungesalzener Fisch. Über Jahrhunderte bot diese Art der Haltbarmachung, nebst dem Einpökeln, den Binnenlandbewohnern die einzige Möglichkeit, Meeresfisch auf ihre Speisekarte

zu setzen. Dazu werden v.a. Kabeljau, Leng, Lumb, Schellfisch, und Seelachs verwendet. Nach dem Entfernen der Köpfe und dem Ausnehmen sowie dem Herauslösen der Wirbelsäule und oft auch der seitlichen Gräten werden die Fische meist in Hälften geteilt, und längere Zeit (ungesalzen) an der Sonne luftgetrocknet. Der Fisch wird durch den Trocknungsvorgang knüppelhart (wie ein Stock!) und verliert durch den Wasserverlust an Grösse und Gewicht. Früher spannte man ihn zum Trocknen auf Pflöcke auf. Bei dieser Konservierungsart muss das fertig getrocknete Fleisch einheitlich hellgelb bis weisslich sein. Ist es das nicht und weist es gar rötliche oder rote Flecken auf, sollte es auf keinen Fall verwendet werden. Wichtig für die Küche ist, dass diese Art vor Gebrauch drei bis vier Tage kalt gewässert werden muss, wobei man das Wasser mehrmals wechselt. Zudem sollte man den Fisch vor dem Einweichen etwas mürbe klopfen; das kann an der Kante eines Tisches oder mit einem Stück Holz geschehen. (Gepökelter <eingesalzener> und nachgetrockneter Fisch: →Klippfisch)

Stockrose : (*Althaea rosea*) Hochwüchsige, 1,2 bis 2,5 m hohe, alte Zierpflanze aus der Familie der Malvengewächse (*Malvaceae*), mit Ähren aus hibiskusartigen Blüten in vielen Farben von Rosa, Gelb und Creme bis Weiss und rundlappigen, grünen Blättern mit rauer Oberfläche. Die Blüten sind köstlich, ihr leicht blumiger Geschmack wird von jedem unterschiedlich beschrieben. ☺ Die Blüten sind essbar. Man verwendet sie in Salaten, aber auch kandiert sehen sie phantastisch aus. Aus S. wird auch ein milder, aromatischer Sirup bereitet, der sich mit den verschiedensten Desserts kombinieren lässt.

Stone crab (engl.) : Die Scheren der Grossen Steinkrabbe (*Menippe mercenaria*) zählen zu den Delikatessen. Das hervorragend schmeckende Scherenfleisch eignet sich bestens für alle kalten Crab-Gerichte. (Höhere →Steinkrabben)

Stör (Baltischer -) : (*Acipenser sturio*) Eine Störart aus der Familie der Echten Störe (*Acipenseridae*) und der Unterfamilie *Acipenserinae*. Dieser Stör kam einst in allen europäischen Küstengewässern vor, von Island und Norwegen bis ins Mittelmeer und ins Schwarze Meer. Durch Verschmutzung der Gewässer und durch Überfischung ist er in Westeuropa fast ausgestorben. Seine durchschnittliche Länge beträgt 1 bis 2 Meter, seine maximale Grösse (bis 5,5 m bei 200 kg Gewicht) erreicht er selten. Die Weibchen sind immer etwas grösser und schwerer. ☒ Nördliche Hemisphäre, die meisten kommen im Schwarzen Meer und deren Zuflüssen vor. (→Fische; →Störe <Echte - >; →Anadrome Wanderfische)

Stör (China -) : (*Acipenser dabryanus*) Eine chinesische Störart aus der Familie der Echten Störe (*Acipenseridae*). ☒ China (→Fische; →Störe <Echte - >; →Anadrome Wanderfische)

Störe : (*Acipenseriformes*) Die Ordnung *Acipenseriformes* (Störe) gehört der Klasse der Strahlenflosser (*Actinopterygii*) an und umfasst heute zwei Familien: 1. *Acipenseridae* (Echte Störe): Süsswasser- und Wanderfisch der nördlichen Erdhalbkugel. Unterteilung in die 2 Unterfamilien *Acipenserinae* (3 Gattungen <*Acipenser*; *Pseudoscaphirhynchus*; *Scaphirhynchus*> mit total 23 Arten) und *Husinae* (1 Gattung mit insgesamt 2 Arten <*Huso dauricus*; *Huso huso*>). 2. *Polyodontidae* (Löffelstöre): Süsswasserfische. 2 Gattungen (*Polyodon* und *Psephurus*) mit je einer Art. Die S. leben schon seit mehr als 100 Millionen Jahren auf der Erde und sind nun, wegen Überfischung aus Gründen der Kaviar-Entnahme, nahezu am Aussterben. Im vorigen Jahrhundert fand man S. in grossen Mengen in Rhein und Elbe, aber auch in Nordamerika. Mit getrocknetem Löffelstör (*Polyodontidae*) heizte man früher in den USA Mississippidampfer. Die meisten Arten kommen heute nur noch in russischen und asiatischen Gewässern vor. Einige Arten findet man nur in Süsswasser, während andere im Meer leben, aber flussaufwärts schwimmen, um dort zu laichen. Die Jungfische wandern dann nach etwa 2 Jahren wieder ins Meer ab. Die S. sind nicht nur die grössten Süsswasserfische, sondern haben auch die längste Lebenszeit. Sie können über 150 Jahre alt werden. Da die S. v.a. wegen ihres Rogens gefragt sind, der als „echter“ Kaviar schon immer eine besondere Delikatesse war, wurden sie viele Jahre lang intensiv befischt, sodass es zu einer drastischen Verminderung ihres Bestandes kam. Um diese Überfischung auszugleichen, werden inzwischen einige Arten in Fischfarmen gezüchtet. Wie der Rochen und der Hai haben die S. ein Knorpelskelett, während andere Fische ein Gratskelett besitzen. Ihren zylindrisch geformten Körper überziehen fünf Reihen dorniger Knochenplatten, und ihre harte, raue Haut hat keine Schuppen. Ihre Farbe richtet sich nach Art, Alter und Lebensraum. Die zahnlosen S. haben einen gegabelten Schwanz, und an ihrem langen, spitzen Maul befinden sich vier Barteln. (→Fische; →Störe <Echte - >; →Löffelstöre; →Süswasserfische; →Anadrome Wanderfische)

Störe (Echte -) : (*Acipenseridae*) Familie von langen, sehr schlanken Süsswasser- und Wanderfischen der anadromen Art aus der Ordnung der Störartigen (*Acipenseriformes*), die ein Gewicht von bis zu 1,2 t und eine Länge von mehr als 4 m (max. 9 m) erreichen können. Ihre haiförmigen Körper sind mit 5 Längsreihen von Knochenschildern bedeckt, ihre Schwanzflosse ist asymmetrisch mit einem verlängerten Oberlappen. Das zahnlose kleine Maul kann rüsselartig vorgestreckt werden. Davor stehen in einer Querreihe 4 Bartfäden. Die Echten Störe sind unterteilt in zwei Unterfamilien *Acipenserinae* (3 Gattungen <*Acipenser*; *Pseudoscaphirhynchus*; *Scaphirhynchus*> mit total 23 Arten) und *Husinae* (1 Gattung mit insgesamt 2 Arten <*Huso*

dauricus; *Huso huso*>). Die bekanntesten Gattungen sind der Beluga oder Hausen (*Huso*), der Ossietra oder Waxdick (*Acipenser gueldenstaedtii*), der Sevruga oder Sternhausen (*Acipenser stellatus*) und der Sterlet (*Acipenser ruthenus*). ☹ Die Echten Störe werden gewöhnlich nicht frisch angeboten, sondern kommen tiefgefroren oder als Dosenware geräuchert, gesalzen oder mariniert auf den Markt. Ihr Fleisch hat nur wenige Gräten und ist je nach Art sehr saftig, fest und aromatisch und schmeckt ausgezeichnet. Frisches Fleisch ist weiss mit blauen Adern, weniger frisches Fleisch dagegen rosa mit brauner oder gelber Äderung. Da das Fleisch sehr fest ist, lässt man frisch gefangene S. vor der Zubereitung am besten 48 Stunden liegen oder legt sie in eine Marinade, die das Fleisch ebenfalls zarter macht. Damit die Echten Störe besser gehäutet werden können und leichter verdaulich werden, sollte man sie vor der weiteren Zubereitung einige Minuten dünsten. Das sehr feste Störfleisch wird häufig mit dem Fleisch von Landtieren verglichen und kann wie dieses zubereitet werden. Auch Rezepte für Schwertfisch und Thunfisch sind gut geeignet. Köstlich schmecken S. geräuchert und kalt serviert. In Russland verwendet man das getrocknete Rückenmark (Vesiga) als Füllung für Piroggen. In erster Linie ist der Echte Stör wegen seines Rogens (Kaviar) bekannt. Zur Entnahme von Kaviar werden die fortpflanzungsfähigen Weibchen (die Geschlechtsreife wird bei vielen Arten erst in einem Alter von über 15 Jahren erreicht) getötet. Ein Ausstreifen der Eier, wie man es für andere Fischarten kennt, ist hier nicht möglich, da damit bis zum Zeitpunkt kurz vor der natürlichen Eiabgabe zugewartet werden muss, was mit Qualitätseinbußen des Kaviars verbunden ist. In Deutschland, Frankreich und Italien laufen Versuchsreihen in Fischfarmen zur operativen Kaviarentnahme. Der Kaviar kommt gesalzen oder pasteurisiert in den Handel. Je nach Verarbeitung wird das Produkt unterschiedlich benannt: Malossol (leicht gesalzen 3,5 bis 5 % Salz), Fasskaviar (stark gesalzen 7,5 bis 10 % Salz und Presskaviar (gesalzen und erhitzt, anschliessend gepresst). Durch diese Behandlung kann Kaviar für sehr lange Zeit haltbar gemacht werden. ✖ S. haben wenig Fett und sind reich an Nikotinsäure, Phosphor, Kalium und Vitamin B12. ☒ Nördliche Hemisphäre, die meisten kommen in russischen und asiatischen Gewässern vor. (→Beluga; →Kaluga; →Ossietra; →Sevruga; →Stör <Sibirischer - >; →Sterlet; →Kaviar; →Anadrome Wanderfische; →Fische)

Stör (Russischer -), Waxdick : (*Acipenser gueldenstaedtii*, *Acipenser persicus*, *Acipenser nudiventris*) Eine vorwiegend vorder- und mittelasiatische Störart (→Ossietra) aus der Familie der Echten Störe (*Acipenseridae*). ☒ Russland, Iran, Turkmenistan, Aserbeidschan, Kasachstan, Bulgarien, Georgien, Rumänien, Türkei, Ukraine, Moldavien, Ungarn, Slowakei, Jugoslawien, USA, Polen, Italien (→Fische; →Störe <Echte - >; →Anadrome Wanderfische)

Stör (Sibirischer -) : (*Acipenser baeri*) Eine sibirische Störart aus der Familie der Echten Störe (*Acipenseridae*) und der Unterfamilie *Acipenserinae*. Diese Spezies wurde erstmals vor 20 Jahren, im Rahmen eines wissenschaftlichen Austausches zwischen Frankreich und Russland, in Südfrankreich (Aquitaine) angesiedelt. Seit den 80er Jahren ist die Aufzucht dieser Störart in St. Seurin sur l'Isle (Gironde) vollständig kontrolliert. Aufzuchtstationen gibt es ebenfalls in der Dordogne und der Charente Maritime sowie neuerdings (seit 1996) auch in Deutschland bei Fulda. Durch die jahrelange Forschung und Entwicklung ist man in der Aquitaine seit einigen Jahren in der Lage, Kaviar von Zuchtstören zu liefern. Im Jahre 1998 waren es noch ca. 800 kg, ein Jahr später bereits 2'500 kg. Der Name des Kaviars aus Zuchtstör ist „Sturia“. Es ist eine Weltneuheit. Auch in Fulda ist man soweit, Kaviar zu „ernten“, ohne die Fischweibchen zu töten. ☒ Baikalsee in Sibirien. (→Kaviar; →Störe <Echte - >; →Anadrome Wanderfische; →Fische)

St.-Peter-Fisch : Meerfisch; →Petersfisch

Strandschnecke : (*Littorina* spp.) Zur Gruppe der Schnecken (*Gastropoda*) - und zur Untergruppe der Meeresschnecken (*Prosobranchia*) gehörende Gattung von Weichtieren (*Mollusca*) aus der Familie der Strandschnecken (*Littorinidae*). Die meisten von ihnen sind mit nicht mehr als 4 cm Gehäusedurchmesser recht klein. Die Gehäuse sind mit wenigen Ausnahmen dickschalig und kegelförmig und glatt. Sie sind je nach Art braun, grau oder schwarz, mit schwarzen oder rötlichen Spiralen geschmückt und werden von einer kalkigen Schutzplatte, dem Operculum, bedeckt. S. leben in Kolonien entlang der Felsküsten in Spalten und haften an Quaimauern direkt unterhalb der Wasseroberfläche. Die getrenntgeschlechtlichen Tiere haben einfach oder doppelt gefiederte Kiemen. Viele Arten dieser Familie halten sich in der Spritzwasserzone auf. ☹ Vor der Zubereitung müssen S. gründlich gewaschen werden, da sie meist stark versandet sind. S. schmecken gegart warm oder kalt. Ihr mageres Fleisch ähnelt dem der Weinbergschnecke, die sie in vielen Rezepten auch ersetzen können. Sie schmecken „pur“ nur mit ein wenig Zitrone oder Weinessig beträufelt sehr gut, werden auch häufig in Weissweinsaucen gegart und schmecken als Zutat im Salat oder als Appetithäppchen. Über Holzkohle grilliert sind sie besonders schmackhaft, wobei man darauf achten sollte, dass sie nicht zu lange garen, da sie sonst zäh werden. Vor dem Kochen müssen alle Schnecken mit beschädigter Schale aussortiert werden, da sie nicht mehr leben und giftig sind. Nach dem Waschen werden sie in Salzwasser (1 EL Salz auf 1 l Wasser) oder in einem Fischsud gedünstet. Dafür die Schnecken in einen Topf legen, mit kaltem Wasser bedecken und zugedeckt zum Kochen bringen. S. sollten nicht länger als 5 Minuten garen, da sie sonst zäh werden und nur noch sehr schwer aus ihren immer zerbrechlicher werdenden Schalen herausge-

löst werden können. Nach der Garzeit die Schnecken abgiessen, das Operculum ablösen und das Fleisch mit einer Nadel herauslösen. ☒ Atlantik und Pazifik. (→Schnecken; →Weichtiere)

Strandtraube : (*Coccoloba uvifera*) Immergrüner oder in langen Trockenzeiten weitgehend laubwerfender, bis 15 m hoher, tief verzweigter Baum aus der Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*) mit ausladender Krone und oft horizontalen Ästen. Der Baum trägt Nüsse, die von einer fleischigen Blütenhülle (Perianth) umgeben und deshalb einer Steinfrucht sehr ähnlich sind. Wachsen zu 20 - 50 dicht gedrängt an bis zu 40 cm langen, traubigen Fruchtständen. Die bis zu 2 cm grossen Einzelfrüchte sind 3 - 4 mm lang gestielt, rundlich bis birnenförmig, zur Reife violettrot; an ihrem eingedellten Ende bleiben die 3 fleischig-verwachsenen Zipfel der Blütenhülle erkennbar. Unter einer dünnen, derben, matten, etwas bereiften Schale liegt das bis 3 mm dicke, saftige, glasig-violette oder -rötliche, essbare Fruchtfleisch, das süss-sauer schmeckt und etwas adstringierend ist. Es umgibt die weissliche, harte, holzige, eiförmige Nuss, die an einem Ende zugespitzt ist und bis 15 mm gross wird. ☉ Früchte können aus der Hand oder (ein-)gekocht als Dessertobst gegessen werden. Aus dem saftigen Fruchtleich wird Marmelade, Gelee und Saft bereitet. ☒ Küsten des tropischen und subtropischen Amerika, ausshalb Amerika auf den Philippinen.

Straucherbse : (*Cajanus cajan* syn. *Cajanus indicus*) Tief wurzelnder, verholzter Strauch aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) von 1 - 4 m Wuchshöhe mit schlaffen, ausladenden Ästen. Als Blütenfarbe herrscht gelb vor; doch gibt es auch orange, rote und purpur gefärbte Blüten. Es herrscht weitgehend Selbstbefruchtung vor. Die behaarten, grünen, dunkelbraunen oder dunkelvioletten Hülsen der S. sind gerade oder sichelförmig, abgeflacht und geschnäbelt, zwischen den Samen schräg gefurcht und 6 - 15 x 4 - 10 cm gross. Sie enthalten jeweils 2 - 9 runde oder ovale, rote, braune, weisse oder graue Samen mit weissem Hilum, die bis zu 8 mm gross sind. ☉ Unreife Hülsen werden ebenso wie reife Samen als Gemüse oder Salate zubereitet oder in Suppen verwendet. In der indischen Küche wird aus getrockneten reifen S. ein eiweissreicher, scharf gewürzter Brei (Dal) gekocht, der Bestandteil fast jeder Mahlzeit ist. Reife Samen werden geröstet gegessen. Das Samenmehl dient in Südasien zum Backen von Broten. Junge Blätter können roh oder gekocht als Gemüse gegessen werden. ✖ In Indien und Java werden junge Blätter zur Wundbehandlung verwendet. In Indonesien sollen pulverisierte Blätter bei Blasensteinen helfen. Gesalzene Blätter werden bei Gelbsucht angewandt. Blütenauszüge werden bei Husten, Bronchitis und Lungenentzündung verwendet. Chinesen wenden trockene Wurzeln als Sedativum nach Verwundungen und bei Auswurf an. Gemahlene Körner, dem Kaffee zugegeben, sollen Kopfschmerzen und Schwindel beheben. Frische Samen sollen zudem bei Inkontinenz, reife Früchte bei Leber- und Nierenleiden helfen. ☒ Indien; wird weltweit in den Tropen und Subtropen angebaut.

Strauss : (*Struthio camelus*) Langhalsiger und langbeiniger, flugunfähiger, an schnelles Laufen angepasster Laufvogel (bis zu 50 km/h), der sich vorwiegend von Blättern, Früchten und Kleintieren ernährt. Er ist der grösste Vogel der Welt und erreicht eine Scheitelhöhe von bis zu 2,50 m und wiegt bis 150 kg. Mit seinen hohen, kräftigen Beinen kann er im Lauf eine Schrittlänge von bis zu 4 m erreichen. An den Füssen sind nur die dritte und vierte Zehe entwickelt. Das Gefieder des Männchens ist schwarz mit weissen Schmuckfedern an Flügeln und Schwanz. Die bis zu 1,5 kg schweren Eier werden vorwiegend vom Männchen bebrütet. Am Kap wird er schon seit mehr als 100 Jahren gezüchtet – erst der Federn, dann des Leders wegen. Das saftige Fleisch war bislang mehr ein Abfall produkt. Seit Ausbruch von BSE und MSK aber findet es rasenden Absatz. Es entspricht nicht der Realität, dass der S. bei Gefahr seinen Kopf in den Sand streckt! ☉ Zartes Fleisch ohne starken Eigengeschmack. Exportiert wird nur das Schenkelfleisch. Das Fleisch ist von dunkelroter Farbe und dem Rindfleisch ähnlich. Es lässt sich auch wie solches zubereiten. Sein zartes, fettarmes Fleisch ist für die moderne Ernährung eine echte Bereicherung. ✖ Cholesterin- und fettarm. ☒ Halbwüsten, Steppen und Savannen Afrikas, Arabiens; Züchtungen heute auch in Europa (Deutschland, Schweiz usw.), Israel, Asien.

Straussfarn : Grünpflanze; →Farn

Streptokokken (grch.) : Artenreiche Gattung in Perlschnurform aneinander gereihter, kugelförmiger Bakterien aus der Gruppe der Milchsäurebakterien. Sie gehören neben den Staphylokokken zu den häufigsten Eitererregern. Einige S. sind wirtschaftlich nützlich und dienen zur Käsebereitung.

Streusalz : Kochsalz; →Salz

Streusüsse : Tafelsüsse, oft auf der Grundlage von Fructose sowie den synthetisch hergestellten Süsstoffen Cyclamat und Saccharin. Ist doppelt so süss wie Zucker und süsst mit der halben Kalorienzahl.

Streuwürze : Streufähiges Produkt aus Glutamat und Salz, auch mit verschiedenen Aromazutaten, zur Geschmacksverbesserung und -verstärkung gesalzener Speisen.

Streuozucker : Haushaltszucker; →Zucker (Weisser -)

Striped bass (engl.) : Barschartiger Fisch; →Seebarsch (Gestreifter -)

Strip loin steak (engl.) : Lendenstück vom Rind; →Steak

Stroganow, Stroganoff : Nowgoroder Kaufmannsfamilie und Adelsgeschlecht von russischen Bojaren. Die Stroganows verdankten ihren unermesslichen Reichtum einer Monopolkonzession des Zaren zur Salzgewinnung im Gebiet um Nowgorod. Als Stammvater gilt Anikej Stroganow (1497-1570). 1558 überliess Zar Iwan IV., genannt der Schreckliche, den Stroganows für 20 Jahre Sibirien zur freien Verfügung, verbunden mit umfangreichen Handelsprivilegien. Durch den rücksichtslosen Handel mit Pelzen aus Sibirien vermehrten die Stroganows ihren Reichtum und Einfluss. Die Stroganows stellten sogar eine eigene Kosakenarmee auf, eroberten weite Teile Sibiriens und leiteten so die Erschließung des Landes ein. Ein französischer Koch, der Ende des 19. Jh. für den damaligen Bürgermeister der Stadt von Odessa (Hafenstadt in der heutigen Ukraine), Alexander Graf Stroganow (1795-1891) tätig war, schuf das mittlerweile international bekannt gewordene Gericht →Bef Stroganow. Im Hause des Bürgermeisters wurde jeder kostenlos bewirtet, der einigermaßen ordentlich gekleidet war. Seine Köche ersannen dafür dieses Rezept, das man gut vorbereiten und portionsweise servieren konnte.

Strohpilz : Ostasiatischer Zuchtpilz mit runder braunen Kappe; →Scheidling

Strumpfbandbohne : Helmbohne; →Schlangenbohne

Stschi (russ.) : Suppe mit Sauerkraut; →Schtschi

Stubenkücken : Junges →Poulet, 4 - 5 Wochen alt, Gewicht ca. 300 - 400 g. ☹ Zartes Fleisch, lieblicher Geschmack. (→Huhn; →Poussin)

Studen' (russ.) : Sülze (Aspik) aus Kalbskopf, Kalbs- oder Schweinsfüßen sowie Gemüse, Knoblauch und Kräutern hergestellt. Fleisch und Gemüse werden in Portionsschälchen ausgelegt und mit der Brühe bedeckt. S. ist eine in Russland sehr beliebte Vorspeise, die bei einem Festessen mit Meerrettich oder Senf zum Wodka gereicht wird. ☒ Russland sowie Länder der GUS.

Stupfen : Arbeitsvorgang in der Küche; der Teigboden wird vor dem Belegen mit einer Gabel mehrmals eingestochen, damit er beim Backen keine Blasen wirft.

Sturia : Name eines Kaviars aus einer Zuchtstörart (→Stör <Sibirischer - >); →Kaviar

Stute : Weibliches Pferd; →Pferde

Su (chin.) : knusprig, mürbe

Su (jap.) : Säuerungsmittel, das aus Reis gewonnen wird.

Sua (viet.) : Pazifische Wurzelmundqualle; →Medusen, Scheibenquallen

Suàn (chin.) : →Knoblauch

Suan (chin.) : sauer

Suan Gan (chin.) : →Limette mit dünner grüner Schale

Suan Gan Ye (chin.) : Kaffir-Limettenblätter, →Kaffirlimette

Suan La-Tang (chin.) : Sauer-scharfe Suppe aus Schweinefleischstreifen, Garnelen, geschnittenem Gemüse und Glasnudeln in Hühnerbrühe. ☒ N-China

Suan Tián (chin.) : süß-sauer

Suan Tian Xia Bing (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; fritierte Klösse aus Maismehl, Schweinehack und Garnelen in süß-saurer Sauce. ☒ China

Subja-Samen : (*Ocimum basilicum* - *O. carnum* - *O. minimum* - *O. sanctum*) S. wachsen auf verschiedenen Basilumpflanzen. Alle diese Pflanzen gehören zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Eine Basilikumart wächst wild in ganz Indien, hat dunkelgrüne Blätter und einen verzweigten Stiel. Die Blüten wachsen in Ähren, die Samen sind winzig, schwarz und tropfenförmig. Sie trocknen an der Pflanze oder werden in der Sonne getrocknet. Wenn man sie in Wasser gibt, entwickeln sie erst einen weisslich grauen Flaum, dann quillt die Haut auf und erscheint haarig. Die äussere Hülle ist durchsichtig und blassgrau, sodass man den schwarzen Samen innen gut sieht. Jetzt können sie gegessen werden. Sie haben weder Aroma noch Geschmack, aber eine eigenartige, angenehme Kombination von gegensätzlichen Strukturen: das Äussere ist glitschig und weich, das Innere knackig. ☉ S. werden in Getränken auf Milchbasis wie Falooda, ein kaltes milchiges Getränk, und auf Desserts wie Kulfi, eine indische Eiscrème, verwendet. Man kann sie auch als Garnierung für Puddings, Obstsalate oder sogar klare Getränke probieren. Nicht kochen. ✖ S. gelten als harntreibend, anregend und als ein gutes Mittel gegen Verstopfung und Hämorrhoiden. Die Pflanze wird bei Husten und Magenbeschwerden empfohlen. ☒ Indien (→Basilikum)

Su Cai Bao Zi (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; vegetarische Teigtaschen. ☒ N-China

Sucrosin : Markenname eines synthetisch hergestellten brennwertfreien Süsstoffes auf der Basis von Cyclamat.

Sud : Eine gewürzte oder ungewürzte Brühe zum Garen von Fisch, Fleisch, Geflügel oder Gemüse.

Südfrüchte : Sammelbezeichnung für essbare Früchte aus südlichen tropischen oder subtropischen Ländern wie Ananas, Banane, Dattel, Feige usw. (→Obst, Früchte, Beeren)

Südkaper : Bartenwal aus der Familie der Glattwale; →Wale

Suju (kor.) : Wodkaähnlicher koreanischer →Branntwein aus Korn (Mais) oder Kartoffeln.

Sukiyaki (jap.) : Eintopfartiges berühmtes japanisches Rindfleischgericht, welches im Gegensatz zu →Nimono wie ein Fondue am Tisch zubereitet und gekocht wird. Man gart hauchdünne Scheiben (Kobe-)Rindfleisch (Filet), Tofu, Lauch, Glasnudeln, Shiitake-Pilze etc. in einer speziellen Dashi-Brühe mit Sojasauce, Sake und Zucker gewürzt und tunkt sie vor dem Essen in rohes Ei. Sukiyaki nach Osaka-Art: in Eisenpfanne mit Nierenfett, karamelisiertem Zucker, Sojasauce, Sake und Brühe gegart, mit Stäbchen in Dipsauce aus rohem verquirltem Ei getaucht; Sukiyaki nach Tokyo-Art: mit Kochsud aus Sojasauce, Zucker, Seetangbrühe und Sake. ☒ Japan

Sukun (indon.) : Chinesischer Senfkohl; →Chinakohl

Sulfite : Salze und Ester der schwefligen Säuren; sie dienen als Lebensmittelkonservierungsstoff. ✖ Sie können Allergien auslösen sowie Kopfschmerzen und Durchfall verursachen.

Sultanine : Die gelbe, kernlose →Rosine aus der Sultanatraube

Sulze : In der kalten Küche werden Sulzen als Hauptbestandteil verschiedener Sulzgerichte oder als wichtige Zutat für Pasteten, Moussen oder zum Chemisieren von Formen verwendet. Beim Gelieren von kalten Speisen gibt S. einen schönen Glanz, verhindert das Austrocknen sowie unerwünschte Farbveränderungen. Bei versilberten Platten dient S. als Schutzbelag. Unterschieden werden: Fleischsulze, Geflügelsulze, Fischsulze, Fertigsulze.

Sumach : (*Rhus coriaria*) Wild und in Kulturen, bis 3 m hoch wachsender Baum aus der Familie der Sumachgewächse (*Anacardiaceae*). Aus den kleinen gelblichen Blütenrispen entwickeln sich dekorative Ähren mit leuchtendroten Beeren. Der grösste Teil der Beeren wird getrocknet und zu Pulver vermahlen. Der Rest kommt unzerkleinert frisch oder getrocknet in den Handel, und man kann daraus mit Wasser einen sauren Sud kochen, den man zum Würzen von Salatsauce, Gemüse, Fleisch und Fisch nimmt - ähnlich wie Tamarindenwasser in Südostasien. ☉ Für den Sud übergiesst man 1 EL getrocknete Beeren mit 1 Tasse heissem Wasser, oder 1 TL Pulver mit ½ Tasse heissem Wasser. Mit dem rötlichen Wasser kann man zubereiten: Dressing mit Joghurt, klare Fischbrühe, süss-scharfe Saucen, Lammgeschnetzeltes. Das Pulver riecht ein wenig nach Honigkuchen, schmeckt mild ohne Schärfe, fein säuerlich und fruchtig. Es wird roh über Speisen gestreut oder mitgegart. ☒ Kleinasien

Sung Choi Hai Kou (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; knusprig frittierte Krabbenfleischbällchen mit gesüßter Sojasauce. ☒ China

Suntory : Markenname für ein japanisches →Bier

Sup (russ.) : Suppe

Supari (ind.) : Nüsse der Betelpalme; →Belnuss

Suppen nach chinesischer Art : Die Chinesen unterscheiden zwischen leichten Suppen (klare Brühe mit etwas Fleisch und Zwiebeln), ähnlich unserer Kraftbrühen und Fleischbrühen, und schweren (auch gebundenen) Suppen. Letztere sind Mahlzeiten für sich, die Brühe ist nahrhaft, die Gemüse- und Fleischeinlagen werden mit Sorgfalt ausgewählt. Die Reihenfolge spielt an sich keine Rolle, da die meisten Speisen gleichzeitig auf den Tisch kommen und man die Suppe zum Reis, Fleisch und Gemüse essen kann. Selbst bei Festessen gehört die Suppe nicht zu einem bestimmten Gang. Suppe ist in China weitaus mehr als nur ein erster Gang. Man isst sie entweder wie eine Consommé während oder gewöhnlich nach einer Mahlzeit, und zwar als Kontrast zu schweren und scharfen Gerichten, oder aber als Hauptgericht auf einer Nudel-, Fleisch- und Gemüsegrundlage. Die meisten chinesischen Suppen sind sehr rasch, d.h. in weniger als einer halben Stunde, zubereitet. Diese duftenden, klaren Suppen sind erfrischend und leicht, und ihr Nährstoffgehalt bleibt dank der kurzen Kochzeit erhalten. Zu den dickeren Suppen gehören die Reissuppe, die Spargelsuppe mit Krebsfleisch und die pikante Tofu-Suppe. Die Suppe mit Nudeln und Teigtaschen wird zusammen mit Gemüse gegessen und ist sehr nahrhaft. Wieder andere Suppen werden ähnlich wie Heilmittel zubereitet: Man lässt sie lange köcheln und gibt getrocknete Zutaten bei, die den Geschmack verfeinern. Jede Region in China kann sich einer berühmten Suppe rühmen, von den Suppen des Mongolischen Feuertopfs bis zur Haifischflossen-, Schlangen- oder Schwalbennestersuppe usw. Manchmal werden Suppen mit Teilen von Tieren oder Pflanzen angereichert, die wegen ihrer symbolischen Bedeutung beliebt sind: z.B. mit Bärenatzen und Hirschsehnen, Symbole der Kraft bzw. der Schnelligkeit oder mit Schweineschwänzen, die als Symbol der Wirbelsäule gelten. Solche Suppen werden mit aromatischen Kräutern und getrockneten Nahrungsmitteln gekocht. Während mehrerer Stunden lässt man sie köcheln, um möglichst alle guten Eigenschaften aus den Zutaten zu gewinnen - daher ihre belebende Wirkung. Die Suppe wird mit einem Porzellanlöffel gegessen, und die verschiedenen Zutaten werden mit den Stäbchen direkt aus der gemeinsamen Schüssel herausgepickt, die auf Wunsch nochmals gefüllt wird.

Suppenfleisch, Siedfleisch : In schwimmender Flüssigkeit pochiertes (Rind-)Fleisch, als Suppeneinlage oder meist mit warmer Brühe, Gemüse, Pilzen und Nudeln (oder Kartoffeln) serviert, auch kalt mit Saucen u.ä.

Suppenhuhn : Weibliches Huhn, das wegen seiner Eier gezüchtet wird und ein Alter von 12 - 24 Monaten erreicht. Suppenhühner wiegen in der Regel zwischen 1,5 und 2 kg und haben wesentlich zäheres Fleisch als junge Hühner, weshalb sie v.a. für die Zubereitung von Suppen und Brühen verwendet werden. (→Huhn)

Suribashi (jap.) : Mörser; eine innen angeraute Steingutschale mit Holzstößel.

Surimi (jap.) : Gewaschene Fischmasse. Fast völlig geruchs- und geschmacksfreie, dazu blütenweisse Fischpaste - ein Grundprodukt, das so manipulierbar ist, wie sich's die Industrie nur wünschen kann. Die Masse entsteht durch Mehrfachkonservierung von Fisch, bei der Enzyme, Blut, Fett und Proteine zerstört werden, die den Fisch verderblich machen. Dafür wird der Fisch - normalerweise heller Seelachs (meist Alaska-Pollack), manchmal aber auch Hai oder Kabeljau - gehäutet, klein geschnitten und in Edelstahltanks gewaschen. Dann wird das gereinigte Fleisch durch ein Sieb und anschliessend in einen Bottich mit Salzwasser gegeben. Danach lässt man es abtropfen, kurz antrocknen und siebt es wieder durch, um das restliche rosa-farbene Fleisch (etwa 5 %) vom weissen Fleisch zu trennen. Dieses wird schliesslich vollständig dehydriert und in einem Kessel mit Zucker, Salz, Sorbitol und Polyphosphat vermischt. In diesem Stadium ist S. ein völlig geschmackloses, unappetitliches Konzentrat aus Fischproteinen, das über einen längeren Zeitraum eingefroren werden kann. Im Handel tiefgekühlt auch als →Crabmeat bezeichnet, hier wird dann ein kleiner Anteil Krabbenfleisch mitverarbeitet. ☺ S. und Crabmeat ist nach dem Auftauen servierfertig und kann nach Garnelen, Jakobsmuscheln, Krebsen, Lachs, Languste, Scampi usw. schmecken. Aus S. stellt man →Kamaboko, die Meeresfrüchte-Imitationen, her. Je nach Aroma-Zusatz ist S. zudem Basis für Sushi, Pasta, Milchprodukte oder Würstchen. ☒ Japan

Surinamkirsche : Rote Steinfrucht eines Myrtengewächses; →Pitanga

Sushi (jap.) : Berühmte japanische Reishäppchen. Mit süsslichem Essig gesäuerter Rundkornreis, wird durch Absorbieren von Wasser gegart und mit einem Fächer gekühlt. Den einzigartigen Geschmack und die zum Formen nötige Konsistenz bekommt er durch eine Mischung aus japanischem Reisweinessig (Su), Zucker und Salz. Die Seetangblätter werden mit ein wenig →Wasabi bestrichen und mit rohem Fisch (Seeaal,

Thunfisch, Tintenfisch usw.), Meeresfrüchten (Abalone, Garnelen, Muscheln usw.) mit Seetang, →Nori, Gemüsen, Eiern, Tofu usw. belegt und/oder eingerollt. S. werden als leckere Vorspeise oder mit Bouillon als Hauptspeise gegessen. Sie werden vor dem Essen in Sojasauce gedipt. Es gibt unzählige Varianten in dekorativen Röllchen oder Scheiben meist zu zweit oder mehr, aber nie zu viert. (→Chirashi-Sushi; →Nigiri-Sushi)

Sushi-Meshi (jap.) : Reis mit Essigwürze; →Sushi

Sushi-Reis : Ovaler Reis mit leicht durchschimmernden Körnern. (→Reis)

Susine : Baumsteinobst; →Pflaume

Süssdolde : (*Myrrhis odorata*) Mehrjährige, 60 – 90 cm hoch werdendes, kerbelähnliches Gewächs aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) mit braunschwarz glänzenden Früchten. Die Blätter duften und schmecken nach Anis. Die S. gilt schon lange als Zuckerkraut, denn ihre Blätter haben einen hohen Saccharingehalt. ☉ Sowohl Blüten als auch Blätter schmecken anisartig süß und passen gut zu Stachelbeeren, Pflaumen und Rhabarber. Auch ein guter Wein lässt sich aus ihnen bereiten. Die kleine Blüte ist ganz genießbar; alle grünen Teile müssen jedoch entfernt werden.

Süsse Granadilla, Süsse Passionsfrucht : →Passionsfrucht (Süsse -)

Süsse Passionsfrucht : Süsse Granadilla; →Passionsfrucht (Süsse -)

Süsses Basilikum : →Basilikum

Süsse Zitrone : →Zitrone

Süssholz : (*Glycyrrhiza glabra*) Die grosse Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*), die bis zu 1,4 m hoch wird, trägt kleine, lilafarbene Blütenbüschel. Die flachen Früchte werden bis zu 3 cm lang. Nützlich sind die getrockneten Wurzeln und unterirdischen Triebe der Pflanze. Sie sehen wie getrocknete Holzstücke aus und sind sehr hart und faserig. Aussen sind sie gerippt und dunkel. S. riecht nach Medizin, ist aber sehr aromatisch. Es schmeckt süß, mit einem leicht bitteren Nachgeschmack, ähnlich dem Geschmack von Saccharin. S. allein gekaut, scheint immer süß zu werden. S. gibt es als getrocknete, holzige Teile der Wurzel, als Pulver oder als feste Stäbchen des konzentrierten Auszugs. Sie sind schwarz, glänzend, süß, ein wenig bitter und teilweise wasserlöslich, wenn sie rein sind. Im trockenen Gefäß hält sich S. über mehrere Jahre. ☉ S. wird in der normalen indischen Küche nicht verwendet, ist aber als Hausmittel vorrätig. Damit bereitet man hauptsächlich Tee und Tonikum zu. ✖ S. wird gegen Halsschmerzen gekaut. Das Gurgeln mit einem Aufguss der Wurzel lindert trockenen Husten und Entzündungen im Mund. Es wird bei Magengeschwüren verabreicht. S.pulver, mit Butter und Honig gemischt, wird auf Wunden aufgetragen. Eine Salbe aus S. und Senf heilt Hühneraugen. Bei kreisrundem Haarausfall und Schuppen trägt man eine Salbe aus S., Milch und Safran auf. Vorsicht: Bei Schwangerschaft, Herz- und Nierenleiden darf S. nie angewandt werden. ☒ Wird in Südeuropa, Syrien, im Irak, in der Türkei, in Griechenland, Russland und in ganz Indien angebaut.

Süssigkeiten nach chinesischer Art : In China ist es nicht üblich, nach einem kompletten Menu süsse Desserts zu servieren. Bei Banketten und sonstigen festlichen Anlässen werden süsse Gerichte im allgemeinen in der Mitte des Menus gereicht, um einen Kontrast zu den pikanten Speisen herzustellen. Die Chinesen bereiten für das traditionelle Festmahl an einem der vielen Feiertage auch eine süsse Suppe zu, die als „Schrittmacher“ zwischen zwei der zahlreichen Gänge dient; dazu schäumt man Sojabohnenmolke ab (eines der vielen Nebenprodukte, das bei der Herstellung von Tofu abfällt), kocht die erhaltene Substanz auf und süsst sie mit braunem Zucker. Zum Tee oder als Zwischenverpflegung essen die Chinesen gerne heisse oder kalte Süssigkeiten (auch →Dim Sum, egal ob diese pikant oder süß gefüllt sind), frische oder getrocknete Früchte oder Pâtisserie. Nach dem Essen ziehen die meisten Asiaten Früchte vor, z.B. einen chinesischen Fruchtsalat. (→Desserts nach chinesischer Art)

Süsskartoffel : Stärkereiches Knollengemüse; →Batate

Süsskirsche : →Kirsche

Süssmandel : (*Prunus amygdalus var. dulcis*) Mandelbaum aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Die essbaren Samenkerne werden allgemein als „Mandeln“ bezeichnet. ☉ Sie werden meist getrocknet verwendet, man kann sie aber auch frisch essen, solange ihre Schale noch grün, fest und zart ist. Aus

süssen Mandeln gewinnt man ein köstliches Öl, das nicht erhitzt werden sollte und deshalb meist in Salaten verwendet wird. S.öl wird auch für Medikamente, in der Kosmetikindustrie und als Massageöl verwendet. ✖ Enthalten bis zu 50 % fettes Öl, 25 - 35 % Eiweißstoffe und 10 % Zucker. (→Mandel)

Süsstoffe : Brennwertfreie, synthetisch hergestellte Süßungsmittel mit einer Süßkraft, die um das 10- bis 500fache höher ist als die des Zuckers und mit Ausnahme von Aspartam keinerlei Kalorien liefert. Saccharin, die älteste dieser Substanzen, wurde 1879 von dem deutschen Forscher Constantin Fahlberg entdeckt. Der Durchbruch des Saccharins kam aber erst im 2. Weltkrieg. Es diente vor allem in Notzeiten als Zuckerersatz und beherrschte 70 Jahre lang den Markt, bis es in den 50er und 60er Jahren zuerst von Cyclamat, danach von dem etwas später entwickelten Aspartam abgelöst wurde. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts konzentrierte sich die Forschung nach künstlichen S. auf relativ preisgünstige Substanzen mit zuckerähnlichen Eigenschaften, während man heute vor allem nach S. mit wenig Kalorien sucht. Bei uns sind heute die S. Saccharin, Cyclamat, Acesulfam-K und Aspartam rechtlich zugelassen. Alle vier Produkte werden in Form von Streusüsse, als Tabletten oder in flüssiger Form unter verschiedenen Herstellernamen angeboten. Die S. und die in der Natur vorkommenden, brennwerthaltigen Zuckeraustauschstoffe weisen denn auch verschiedene Eigenschaften auf. In der Gastronomie- und Diätküche werden meist nur die S. eingesetzt, während die Zuckerwarenindustrie bei zahnschonenden Produkten meist die Zuckeraustauschstoffe einsetzt. Der wichtigste Unterschied zwischen S. und Zuckeraustauschstoffen besteht darin, dass S. keine Kalorien liefern. Zuckeraustauschstoffe hingegen sind mit 2 bis 4 Kilokalorien pro Gramm anzurechnen. Deshalb werden die S. vorwiegend für Diäten mit Gewichtsreduzierung verwendet. Austauschstoffe sind bei Gewichtsdiäten nicht ideal. Während die meisten Zuckeraustauschstoffe nur etwa halb soviel „Süsse“ wie normaler Zucker aufweisen, verfügen die S. über eine Süßkraft, die bis zu 3'000-mal grösser ist als beim Zucker. Geschmacklich sind die Austauschstoffe dem Zucker jedoch etwas ähnlicher. ✖ Sollten nicht in zu grossen Dosen oder im Übermass verwendet werden. (→Acesulfam-K; →Aspartam; →Assugrin; →Canderel; →Cyclamat; →Natreem; Neohesperidin; →Saccharin; →Süßungsmittel; →Thaumatococcus; →Zuckeraustauschstoffe; →Zusatzstoffe).

Süßungsmittel : 1. Brennwerthaltige, in der Natur vorkommende Stoffe wie: Haushaltszucker (Rohrzucker; Rübenzucker <Saccharose>); andere Zucker (Traubenzucker <Glucose, Dextrose>, Malzzucker <Maltose>, Milchzucker <Lactose>); Zuckeraustauschstoffe (Fruchtzucker <Fructose>, Sorbit; Xylit; Mannit; Maltit; Maltitsirup; Isomalt; Lactit). 2. Brennwertfreie, synthetisch hergestellte Süsstoffe wie: Sacharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam-K, Neohesperidin, Thaumatococcus

Süßwasserfische : Von den gut 20'000 bekannten Fischarten kommen nur etwa 5'000 im Süßwasser vor. Wenn man jedoch bedenkt, dass der Lebensraum der S. Fließgewässer, also Bäche und Flüsse, und stehende Gewässer wie Teiche und Seen - nicht einmal 2 Prozent der Erdoberfläche ausmachen, dann sind das im Verhältnis relativ viele. Die Zuordnung ist nicht immer eindeutig. Die meisten S. würden sterben, sobald sie in Salzwasser gerieten, doch andere, die sog. Wanderfische, wechseln zwischen Süß- und Meerwasser. Und zwar meist um ihren Laichplatz aufzusuchen. Das geschieht in beiden Richtungen. Während beispielsweise die sog. katadromen Arten wie der Aal aus dem Süßwasser ins Meer zieht, um sich fortzupflanzen (und darum meist zu den Meeresfischen gezählt wird), gibt es die sog. anadromen Arten wie die Lachse, die zum Abbläuen aus dem Meer ins Süßwasser wandern. (→Fische)

Su'un (indon.) : Glasnudeln; →Nudeln

Suyóu (chin.) : Rahm (Sahne), Butter

Sweet and sour sauce (engl.) : Besteht vor allem aus Tomaten, Ananas, Zucker und Salz, ist eine rote dickflüssige, süß-saure Sauce. Die im Handel erhältlichen Fertigsaucen dienen u.a. als Dip-Sauce, z.B. zu pikant gefüllten Won Tons (Chinesische Ravioli), Frühlingsrollen usw.

Sweet potato (engl.) : Meist wird damit die Yamswurzel gemeint und nicht die Batate; →Yamswurzel

Synkarpium (grch.) : Sammelbeerenfrucht; Verwachsung der Fruchtblätter zu einem einzigen Fruchtkörper (Schuppen→Annone).

Syr (russ.) : Käse

Syrniki, Tworozniki (russ.) : Kleine Teigkugel aus Quark, Mehl, Eigelb und Muskat, Pfeffer, Salz und Zucker, in Fett gebräunt, im Ofen gebacken, mit zerlassener Butter übergossen, dazu Sauerrahm und Puderzucker. ☒ Russland und Länder der GUS

Szechuan : Chinesische Provinz →Sichuan

Szechuanpfeffer : Ein pfefferähnliches Gewürz, jedoch aus der Familie der Rautengewächse; →Sichuanpfeffer

T

Tabasco : Markenname, nach dem gleichnamigen Bundesstaat Mexikos benannt. Konzentrierte, intensiv scharfe Pfeffersauce aus vergärten roten Chilischoten, Weinessig und Salz. ☹ Wird zum Würzen und Aromatisieren tropfenweise an Speisen und Getränke gegeben. ☒ USA

Taeng Kwa (thai.) : Salatgurke

Tafelöl : Mischung verschiedener Pflanzenöle ohne Sortenangabe. (→Öle)

Tafelsalz : Speisesalz; →Salz

Tafelsauce : →Würzsauce

Tafelsenf : →Speisesenf

Tafeltraube : →Traube; →Weintraube

Tagalog (phil.) : Eintopfgericht aus Rindfleischstücken mit Grünen Bohnen, Sellerieknollen Zwiebeln, Reismehl, gerösteten, gehackten Erdnüssen und Schweineschmalz mit Knoblauch, Soja- oder Fischsauce und schwarzem Pfeffer. ☒ Philippinen (→Kari Kari)

Taglilie : (*Hemerocallis* spp.) Artenreiche Gattung aus der Familie der Tagliliengewächse (*Hemerocallidaceae*) mit trichterförmigen Blüten an endwärts verästeltem Blütenschaft in vielen unterschiedlichen Farben und Grössen, von zartem Gelb bis zu tiefem Rot. Zahlreiche Arten sind Gartenpflanzen, u.a. die Rotgelbe T. (*Hemerocallis fulva*) und die Gelbe Taglilie (*Hemerocallis lilioasphodelus*). Ihr Name bezieht sich auf die Besonderheit, dass jede Blüte nur einen Tag lang blüht. Die Blüten wurden von den Chinesen seit jeher gegessen. ☹ Taglilien findet man deshalb in vielen chinesischen Rezepten, in Suppen und scharfen, würzigen Gerichten. Es werden sowohl die Blütenblätter, die goldene Nadeln genannt werden, als auch die Knospen gegessen. Beide schmecken frisch und knackig. Sie passen gut zu Salten, heissen und kalten Suppen. Auch als eigenständiges Gemüsegericht oder gehackt zu Kurzgebratenem. ☒ Ostasien

Tahin (chin.) : →Sesampaste

Tahitiapfel : Tropische Baumfrucht; →Ambarella

Tahitinuss : (*Inocarpus edulis*) Mittlgrößer, immergrüner Baum aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) mit einfachen, ganzrandigen Blättern. Die Bäume tragen einsamige Hülsen, die im Umriss nierenförmig und bis 4 x 2,7 cm gross sind; ihre faserig-holzige Schale zerfällt zur Samenreife in zwei ohrenförmige Klappen. Der Same ist oval oder breit-eiförmig und bis 2,8 x 2 cm gross; seine 1 mm dicke, ledrig-holzige, glatte Schale ist aussen glänzend braun und mit länglichen weissen Flecken gemustert. Der essbare weisse Kern ist von einer dünnen, weisslichen, zart dunkelbraun geäderten Haut umgeben; er weist feste Konsistenz und leicht bitter-nussigen Geschmack auf. ☹ Die fett- und stärkereichen Samen werden gekocht oder geröstet wie Maronen zubereitet und ohne Schale gegessen. Zermahlen ergeben die Kerne vermischt mit Kokosfett, Sahne oder geraspelter Kokosnuss einen nahrhaften und wohlschmeckenden Brei. Die Früchte sind ein traditionelles Grundnahrungsmittel der Polynesier. ☒ Pazifische Inseln; wird in SO-Asien angebaut

Tahu (indon.) : →Tofu

Taigawurzel, Sibirischer Ginseng : (*Eleutherococcus senticosus*) Ein naher Verwandter des echten Ginseng aus der Familie der Araliengewächse (*Araliaceae*). In Asien gilt sie als Verjüngungsmittel, Lebenselixir und tonisierendes Aphrodisiakum. (→Ginseng)

Tai Hu Yu (chin.) : Taisee- oder →Westseekarpfen

Taimen : (*Hucho taimen*) Ein mit dem →Huchen eng verwandter Fisch aus der Familie der Lachsfische (*Salmonidae*). Er ist vor allem in Russland (Sibirien) von wirtschaftlicher Bedeutung. Er wird bis 1,60 m lang. (→Fische; →Süßwasserfische)

Taiseekarpfen : →Westseekarpfen

Takenoko (jap.) : →Bambussprossen

Takju (kor.) : Wein aus Mais, Gerste oder Kartoffeln. ☒ Korea

Tako (jap.) : Octopus; →Kraken

Ta Krai (thai.) : →Zitronengras

Takuan (jap.) : Mariniertes japanischer (Daikon-)Rettich. Der Rettich wird für längere Zeit in Salz und Reiskleie eingelegt und mariniert bis er eine satte gelbe Farbe hat und ein feines säuerliches Aroma entwickelt. T. wird zu Reis serviert und zum Füllen von Sushi verwendet. ☒ Japan (→Rettich)

Talaba (phil.) : Pazifische Felsenauster, Japanische Auster; →Austern

Tamago (jap.) : Süßes Omelette; eine beliebte Sushi-Beilage. ☒ Japan

Tamari (jap.) : Nur aus Sojabohnen oder Sojabohnenkuchen hergestellte japanische →Sojasauce.

Tamarillo : Exotische rote Beerenfrucht; →Baumtomate

Tamarinde, Indische Dattel, Sauerdattel : (*Tamarindus indica*) Langsam wachsender, stattlicher, immergrüner Baum aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) mit ausladender Krone und hängenden Ästen, der bis 30 m Höhe erreicht. Die zylindrisch geformten Tamarindenschoten sind verflachte, gekrümmte Hülsen von unregelmässiger Form, die um die Samen mehr oder weniger geschwollen sind und bis 15 x 4 cm gross werden. Die Hülse ist im reifen Zustand holzig, zimtbraun, oft grau überlaufen, matt, mit schwacher, feiner Netzstruktur. Unter der Schale findet sich anfangs weisses, weiches Fruchtmark, das sich zur Reife braun verfärbt und zähklebrige Konsistenz annimmt; es ist von erfrischendem, angenehmem, sauer-aromatischem Geschmack und löst sich beim Trocknen der Früchte von der Außenwand. Die Hülsen enthalten 1 - 12 zur Reife glänzend schwarzbraune, bohnenförmige oder rhombische, verflachte, harte Samen von bis zu 18 mm Grösse, die von einer pergamentähnlichen Haut umhüllt sind. ☹ Das saure Fruchtmark kann aus der aufgebrochenen reifen Hülse aus der Hand gegessen werden. Hauptsächlich dient es aber als Grundstoff für Getränke und als Speisegewürz. Mit Zucker und Wasser angesetzt oder kurz gekocht, ergibt Tamarindenmark einen erfrischenden, schmackhaften Saft. Frisch oder zu Sirup verkocht, ist es ein beliebtes Gewürz zum Säuern und Aromatisieren von Speisen und Gebäck. Das Mark ist Bestandteil verschiedener Gewürzsaucen und Chutneys und kann zu Gelee und Marmelade verarbeitet werden. Auch unreife, grüne Früchte werden als Gewürz verwendet. Die Samen sind gekocht oder geröstet essbar und werden getrocknet und gemahlen in Gebäck gegeben. Blüten und Blätter werden als Zutat zu Currys, Suppen und Salaten sowie als Gemüse gegessen. ✕ T. enthält sehr viel Kalium, Magnesium, Vitamin B1 sowie viel Eisen, etwas Phosphor, Vitamin B2, Nikotinsäure, Kalzium und Vitamin C sowie Ballaststoffe. Sie wirkt abführend und hilft bei Leber- und Gallenbeschwerden. Früchte, Rinde und Blätter werden in der Volksmedizin für zahlreiche Zwecke verwendet. Nach Ayurveda-Meinung ist T. verdauungsfördernd und wird bei der Behandlung von Bronchialleiden eingesetzt. Gegen Halsschmerzen soll man mit Tamarindenwasser gurgeln. ☒ Indien; sehr beliebt in SO-Asien - wird heute als Fruchtbaum in den gesamten Tropen angebaut.

Tamarindenblätter : T. und Tamarindenschösslinge isst man roh in Sambal gedipt, oder verwendet diese als Gemüse. ✕ In der traditionellen Medizin werden T. und Tamarindenschösslinge mit Gelbwurz gemischt und auf Verbrennungen gelegt. (→Tamarinde)

Tamaridenkonzentrat : Bereits verdünnte und gereinigte dickflüssige Paste aus dem Tamarindenmark, gebrauchsfertig abgefüllt. Riecht wie Melasse, schmeckt jedoch scharf säuerlich. ☹ Dient zum Verfeinern von Saucen, gebackenem Fisch mit Kokos, geschmortem Rindfleisch usw. (→Tamarinde)

Tamaridenmark : Zähes, dunkelbraun-schwarzes getrocknetes Fruchtmark der Tamarinde, zu Blöcken gepresst. Die Masse ist faserig, klebrig und sehr sauer. ☹ In mit Wasser verdünntem Zustand zum Säuern und Würzen. Zur Herstellung von Tamaridensaft weicht man das T. in lauwarmem Wasser ein, knetet und drückt es durch ein Sieb oder Tuch aus. Der so gewonnene Tamaridensaft verleiht Speisen einen einzigartigen herbsäuerlichen Geschmack. Falls T. nicht erhältlich ist, kann ihre Säure notfalls durch etwas Essig oder Zitronensaft ersetzt werden, allerdings erhält die Speise dann nicht das typische Aroma. (→Tamarinde)

Tamarindenmehl : Zerkleinerte und gemahlene Samen der Tamarinde, in Wasser aufgekocht als Verdickungsmittel. (→Tamarinde; →Dickungsmittel)

Tamarindensaft : Der aus dem Fruchtmarm gewonnene braune Saft wird als herbsäuerliche Würze für indische, indonesische und/oder südostasiatische Gerichte, für Chutneys, Currys, Pickles, Fisch, Saucen usw. verwendet. Um T. zu erhalten, verrührt man 1/3 Tamarindenmark mit 2/3 heissem Wasser, oder man verwendet speisefertiges Tamaridenkonzentrat. ✖ Wirkt gegen Fieber, Gallenbeschwerden und Durchfall. (→Tamarinde)

Tamaridensirup : Das dunkle, intensiv süßsäuerlich schmeckende Fruchtmarm, zusammen mit den Kernen und Zusatz von Zucker. (→Tamarinde)

Tamaridenpflaume : Tropische, einsamige Hülsenfrucht, →Kranji

Tamarinde (Schwarze -) : Tropische, einsamige Hülsenfrucht, →Kranji

Tandoor (engl.) : Spezieller indischer Erd- oder Lehmofen zum Backen von Fladenbrotten, (Lamm-)Fleisch, Geflügel usw. ☒ N-Indien (Pandschab)

Tandoori chicken (engl.) : Nicht ausgebeintes Hühnerfleisch (Stücke davon), eingelegt in einer speziellen Mariande auf der Basis von Joghurt, Öl, Essig und Knoblauch sowie →Tandoori Masala. Nach einigen Stunden verfärbt sich das Fleisch rot. Die Hähnchenstücke werden danach samt der Marinade im Tandoor gebraten. T. ist eines der beliebtesten Gerichte in indischen Restaurants, sowohl in Indien selbst als auch in Übersee. Es wird deshalb hauptsächlich in Restaurants zubereitet, weil indische Haushalte nur noch selten über einen Tandoor, einen speziellen Erdofen, verfügen. ☒ Spezialität aus NW-Indien.

Tandoori Masala (ind.) : Mischung in Pulverform aus verschiedenen Gewürzen, hauptsächlich Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Fenchel, rotes Paprika- und Chilipulver, Gewürznelke, Lorbeer, Muskatnuss und Garam Masala sowie etwas rote Lebensmittelfarbe und Salz, zum Abschmecken der Tandoor-Gerichte und für die Zubereitung einer Marinade (Paste) auf der Basis von Joghurt. Das rot gefärbte Gewürzpulver verleiht dem Gericht nach längerer Marinierzeit eine rote Farbe. ☹ Das Gewürz kann vor oder zusammen mit der Hauptzutat zum heissen Öl gegeben werden. Etwas davon ohne Fett geröstet und in eine Mayonnaise gerührt, ergibt einen ungewöhnlichen Dip. Fleisch wird in einer Mischung aus Joghurt und T. mariniert, bevor es gebacken wird. Auch Currys mit Tomaten schmecken mit einem Hauch T. ☒ Spezialität aus NW-Indien.

Tandoori paste (engl.) : Angenehm scharfe Würzpaste aus Sahnejoghurt, Knoblauchzehen, Ingwer, rotes Chili- oder Paprikapulver, gemahlener Koriander, Garam Masala, rote Lebensmittelfarbe, Salz und Limonensaft, nach Belieben auch mit Fenchel, Kurkuma, Linsen, Essig und Erdnussöl; als Marinierpaste für Fleisch, speziell aber für das traditionelle „Tandoori-Hähnchen“. ☒ Spezialität aus NW-Indien

T'ang (chin.) : Heisses Wasser; Brühe, Suppe (auch mit Einlagen wie Klösschen, Nudeln, Fleisch usw.)

T'ang miàn (chin.) : Nudeln in Brühe

Tang (dän.) : Grosse, derbe, im Meer vorkommende Braunalgen und Rotalgen. Aus geerntetem T. werden industriell u.a. Jod, Alginate, Düngemittel, Vitaminpräparate und Pharmazeutika hergestellt. (→Algen)

Táng (chin.) : Zucker

Tang Cu Li Yu (chin.) : Karpfen süßsauer. In China gehört zu einem Festessen unbedingt ein Fisch. Da der Karpfen als glücksbringendes Symbol gilt, werden Gäste mit grosser Vorliebe damit bewirtet. ☒ China

Tang Cu Pai Gu (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; süß-saure Schweinerippchen, im Öl gebraten. ☒ S-China

Tangelo : (*Citrus paradisi* X *Citrus reticulata* syn. *C. deliciosa*) Zitrushybride aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*), eine Kreuzung zwischen Grapefrucht und Mandarine, Satsuma oder Tangerine mit dünner Schale, grösser als die Orange und schmeckt säuerlich. Die T. ist häufig besser unter den Namen ihrer verschiedenen Sorten bekannt, wie z.B. Minneola, Seminole und Orlando, von denen einige an einem Ende einen kleinen Wulst besitzen. Das duftende, saftige Fleisch der T. ist süsser als das der Grapefrucht. Je nach Sorte sitzt die intensiv gefärbte Schale entweder fest am Fruchtfleisch oder lässt sich leicht ablösen. Das

Fruchtfleisch enthält entweder nur wenige oder aber sehr viele Kerne. (→Grapefrucht; →Mandarine; →Minneola; →Satsuma; →Tangerine)

Tangerine : (*Citrus tangerina*) Zitrusbaum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Ist wie die Klementine das Ergebnis einer Kreuzung aus Mandarine und Pomeranze. Sie wurde nach der marokkanischen Hafenstadt Tanger benannt, wo lange Zeit ein Grossteil aller Tangarinen verschifft wurde. Sie lassen sich wie Mandarinen leicht schälen; im Vergleich zu diesen ist ihre Schale meist dunkler gefärbt und hat einen leicht rötlichen Schimmer. ✖ Die getrockneten Schalen neutralisieren die das Gleichgewicht störenden Gifte von Schalentieren. Tee von Tangerinenschalen hilft gegen Gliederschmerzen bei Erkältungen. ☒ Die meisten T. werden heute im SO der USA angebaut. (→Klementine; →Mandarine; →Minneola; →Pomeranze; →Tangor; →Ugli)

Tanggrünling : Pazifischer Speisefisch; →Grünlinge

Tangor : (*Citrus nobilis*) Zitrusbaum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Ist eine Kreuzung aus Tangerine und Orange und schmeckt süßsauerlich. Ihre Schale lässt sich leicht ablösen. Hat viele Kerne, ihr Fruchtfleisch ist saftig, erfrischend und aromatisch-süß. (→Orange; →Tangerine)

Tanner crab (engl.) : Nordische Eismeerkrabbe, Schneekrabbe; →Seespinnen

Tannia : (*Xanthosoma sagittifolium*) Knollenpflanze aus der Familie der Aronstabgewächse (*Araceae*), zu der auch der Philodendron und die Dieffenbachia zählen. Man kennt fast 40 verschiedene Sorten, von denen einige häufig mit dem Taro, einer verwandten Sorte, verwechselt werden. Die T.-Pflanze kann bis zu 1,80 m hoch werden, und ihre breiten, üppigen Blätter sind nicht selten über 90 cm lang. Obwohl sie ebenfalls essbar sind, werden sie auf westlichen Märkten nur selten angeboten. Die unregelmässig geformte Knolle wird 17 - 25 cm lang und wiegt in der Regel zwischen 250 g und 1 kg. Ihre dünne bräunliche Schale kann je nach Sorte glatt, behaart oder mit kleinen Wurzelfasern besetzt sein. Sie umschliesst zum Teil das feste, knackige und etwas klebrige Fruchtfleisch, das weisslich, gelb, orange, rosa oder rötlich ist. T. hat ein kräftiges Aroma, das an Haselnüsse erinnert, und einen leicht erdigen Beigeschmack. Manche Sorten haben Ähnlichkeit mit der Batate, andere mit dem Taro. Wie die Kartoffel ist auch die T. ein sehr stärkehaltiges Gemüse. ☹ Möglichst feste T. auswählen, die frei von Erdresten oder Druckstellen sind. Durch Kochen wird die in der T. enthaltene Stärke leichter verdaulich; ausserdem werden dadurch die ebenfalls enthaltenen Kalziumoxalatkristalle zerstört, die den Verdauungsapparat reizen können. Man kann die T. reiben, um sie anschliessend zu Reibekuchen zu verarbeiten. Auch als Gemüse, gekocht, gedünstet, fritiert. Aus der Knolle wird ausserdem Stärke gewonnen, die bei der Alkoholherstellung eine Rolle spielt. Blätter werden wie Spinat zubereitet; man kann sie aber auch füllen und anschliessend ausbacken. ✖ Enthält Vitamin B1, Vitamin C, Eisen und Phosphor, manche Sorten ausserdem bittere Reizstoffe, die beim Kochen jedoch zerstört werden. ☒ Südamerika, Antillen; heute auch Indonesien, SO-Asien, S-Pazifik u.a.

Tanuki Udon (jap.) : Udon-Nudelsuppe

Taoco (indon.) : Sauce aus gepressten Sojabohnensprossen; →Kecap

Tao Djiauh, Tao Jiaw (thai.) : Thailändische braune →Bohnensauce

Taoge (indon.) : →Sojabohnensprossen; →Sojasprossen

Taohoo (thai.) : →Tofu

Taohooyii (thai.) : eingelegter Tofu

Tao Jiaw (thai.) : Thailändische braune →Bohnensauce

Tap (thai.) : →Leber

Tapa (phil.) : Gewürzte, sonnengetrocknete Rindfleischscheiben, gebraten oder geschmort. ☒ Philippinen.

Tapioka, Cassave, Kassave, Yucca : (*Manihot esculenta* - *M. dulcis*) Anderer Name für →Maniok. In fast allen tropischen Ländern angebaute, bis 5 m hoher Strauch, aus dessen dicken Wurzelknollen →Tapiokastärke, ein körniges Bindemittel aus nass vermahlenden Wurzelknollen zur Dichtung von Speisen gewonnen wird.

Tapioka pearls (engl.) : →Tapiokaperlen

Tapiokaperlen : Werden aus der Stärke der bitteren Maniokknolle (*Manihot esculenta*) gewonnen. Die Perlen kann man auch herstellen, indem man die zu einem festen Teig angerührte Stärke durch ein Sieb mit unterschiedlicher Lochstärke in eine heisse Metallpfanne presst. T. sind auch unter dem englischen Namen Tapioka pearls erhältlich. (→Maniok; →Tapioka)

Tapiokastärke : Im allgemeinen versteht man darunter ein körniges, sehr stärkehaltiges Bindemittel zur Dichtung von Speisen, welches aus der bitteren Maniokwurzel (*Manihot esculenta*) und/oder auch aus anderen nass vermahlenden, getrockneten tropischen Wurzelknollen gewonnen wird. ☹ Für die Herstellung von T. werden die Maniokknollen (*M. esculenta*) zuerst gewaschen, geschält und gerieben und anschliessend gewässert. Danach wird das abgetropfte Fruchtfleisch durch ein Sieb gestrichen und getrocknet. Beim Trocknen verbindet sich die gewonnene Stärke zu unterschiedlich grossen weisslichen Kügelchen (→Tapiokaperlen), die vor der Zubereitung 45 - 75 Minuten gewässert werden müssen. Die T. wird auch zu Flocken, Mehl oder einem Granulat, dem Perlsago, verarbeitet, der in nur 10 Minuten zubereitet werden kann, weil er bereits weitgehend vorgekocht ist. Da T. keinen sehr ausgeprägten Eigengeschmack besitzt und häufig das Aroma der anderen Zutaten annimmt, eignet sie sich hervorragend zum Binden von Suppen, Saucen, Eintopfgerichten, Kompotts und Puddings. In Milch gekocht ergibt sie ausserdem köstliche Desserts. Zur Herstellung von 1 kg T. sind 4 kg Maniokknollen erforderlich. Man kann es u.U. auch durch Maisstärke, →Pfeilwurzel oder →Sago ersetzen. (→Maniok; →Tapioka)

Tapistapis (indon.) : Flügel-, Perlauster, Vogelmuschel; →Austern

Tapoy (phil.) : Alkoholisches Getränk, gebraut aus Reis. ☒ Philippinen

Tarabagani (jap.) : →Königskrabbe

Tarakihi (jap.) : (*Nemadactylus macropterus*) Wichtigster Vertreter aus der Fischfamilie der Morwongs (*Cheilodactylidae*). Der Fisch wird etwa 30 - 50 cm lang bei einem Gewicht von 1,8 - 2 kg. Wird in grösseren Mengen gefangen. Sein Fleisch ist sehr gut, von mittlerer Festigkeit, der Goldbrasse ähnlich. ☹ Am besten gedämpft oder grilliert. ☒ Japan, Australien, Neuseeland u.a.

Tarentinamyrtle : Ein Myrtengewächs mit essbaren Blüten; →Brautmyrte

Taro : (*Colocasia esculenta*) Die bis 1,80 m hohe Pflanze aus der Familie der Aronstabgewächse (*Araceae*) mit ihren grossen Blättern gehört einer Zierpflanzenfamilie an und ist mit Philodendron und Dieffenbachia verwandt. Ihre jungen Triebe sind blanchiert essbar, werden auf westlichen Märkten allerdings nur selten angeboten. Das Rhizom - ein knolliger Wurzelspross wie Ingwer - hat eine dicke, quer gerippte, raue, behaarte bräunliche Schale und kann bis zu 4 kg schwer werden. Das sehr stärkehaltige, süss schmeckende Fruchtfleisch ist weiss, cremefarben oder grau violett und wird manchmal von rosafarbenen oder braunen Adern durchzogen. Von den heute bekannten 100 Sorten erinnern einige durch ihre längliche Form an die Batate, während andere rund sind und wie Knollensellerie aussehen. ☹ Da die Knollen einen klebrigen Saft absondern, der zu Hautreizungen führen kann, schält man sie am besten unter fliessendem Wasser. Sofern sie nicht gleich weiterverarbeitet werden, sollte man sie in kaltes Wasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben. T. muss vor dem Verzehr gegart werden, da er neben unverdaulicher Stärke auch Kalziumoxalat enthält, eine bittere, schleimhautreizende Substanz, die nur durch Garen zerstört wird. T. wird wie die Kartoffel zubereitet und verfärbt sich in gegartem Zustand grau oder rosa. Er sollte möglichst heiss verzehrt werden, da sich das abgekühlte Fruchtfleisch in seiner Konsistenz verändert. T. schmeckt sehr gut als Beilage zu Fleisch-, Gefügel- und Gemüsegerichten, frittiert, zu Kroketten, als Soufflé oder zu Reibkuchen verarbeitet. In Stücke geschnitten und in Sirup gekocht ergibt er ein vorzügliches Dessert. Da er den Geschmack anderer Zutaten annimmt, wird er häufig auch zum Andicken von Suppen und Eintopfgerichten verwendet. Die jungen Blätter können wie Spinat zubereitet werden, man kann sie aber auch füllen und überbacken. Sie enthalten ebenfalls Kalziumoxalat, das beim Garen neutralisiert wird. T.mehl wird häufig zum Andicken von Saucen und Suppen verwendet. ✖ Das Kochwasser von T. darf nicht weiterverwendet werden, weil es Kalziumoxalat enthält und die Schleimhäute reizt. T. enthält viel Kalium sowie etwas Magnesium, Phosphor und Eisen. Ausserdem ist er sehr stärkehaltig. Rohe T. sind schwach giftig und können Allergien auslösen. ☒ SO-Asien und Pazifische Inseln; gelangte von dort bereits in der Antike nach China, Japan und westwärts in den Mittelmeerraum.

Tartelette (frz.) : Kleiner Kuchen aus Halbblätter- oder geriebenem Teig. Die Füllung besteht meist aus gegarten Zutaten, die mit einer →Royale gebunden werden. (→Quiche)

Taschkentminze : Küchenkraut; →Minze

Tasmanischer Krebs : →Flusskrebse

Tatarbeefsteak, Beefsteak Tatar (engl.) : Rindmuskelfleisch (Blume, Oberschale) ohne Fett und Sehnen zum Rohessen, sollte möglichst kurz vor dem Verzehr durch den Fleischwolf gedreht werden; dazu Gewürz-, Pfeffergurken, Kapern, edelsüßer Paprika, Sardellenfilets, feingehackte Zwiebeln (nach Belieben auch Knoblauch), Salz, frisch gemahlener Pfeffer und ein Eigelb (in der halben Schale), nach Geschmack auch frischer Majoran, gehackte Petersilie, Thymian, Selleriesalz, scharfer Senf, Angostura, Tabasco oder Worcestershire-Sauce, Calvados, Weinbrand, Whisky usw.; hält sich im Kühlschrank 2 - 3 Stunden frisch. ☒ Der Name stammt von den Tataren, einem mongolischen Reiterstamm, der das rohe Fleisch unter dem Sattel weichritt. (→Fleisch; →Hackfleisch)

Tatarenspieß : In Öl und Kräutern marinierte Lammfleischstücke mit Schinken- und Räucherspeckwürfeln, am Spieß grilliert und zu körnigem Reis serviert.

Tatarsauce : Mayonnaise mit gehackten hartgekochtem Eigelb sowie Püree von Zwiebeln und Schnittlauch; zu kaltem Fleisch, Innereien, Kalbsfüßen, gebratener oder kalter Fisch, Austern, Krustentieren, Pommes frites, hartgekochten Eiern usw.

Taube : (*Columba* spp.) Weltweit verbreitete Vogelgattung aus der Familie der Tauben (*Columbidae*). Das dunkle Fleisch von Wild-T. ist zarter und schmeckt strenger als das von Haus-T. Die T. besitzt im Gegensatz zu anderen Geflügelarten keine Gallenblase. Sie schmecken am besten mit Maiskörnern gemästet und im Alter von etwa 1 Monat geschlachtet. Auf chinesischen Geflügelmärkten werden mehrere T.arten (lebend) verkauft. ☹ Die besten haben zartes Fleisch, das sich knusprig und saftig braten lässt, andere passen besser zum Dämpfen oder Kochen in gewürzten Brühen, oft mit Heilkräutern. Mehrere Arten werden für den Tisch gezüchtet, und es gibt eine Reihe von Spezialitätenrestaurants, v.a. in Süd- und Südwest-China (Hunan, Guangdong und Hong Kong), wo diese beliebten Vögel auf hunderterlei Art zubereitet werden. Man rechnet pro Person 1 T. ✖ Wird von Frauen während der Monatsblutung gegessen. (→Wildgeflügel)

Taubeneier : Im allgemeinen werden T. zum Brüten zurückgehalten, aber ab und an auch gedünstet oder gesotten verwendet - meist in einem Gericht mit Taubenfleisch. (→Eier)

Täublinge : (*Russula*) Pilzgattung mit verschiedenen essbaren Arten. Es sind nicht milchende Sprödblättler. Zusammen mit den Milchlingen (*Lactarius*) gehören sie zur Familie der *Russulaceae*. Obwohl sie, wie auch die Milchlinge, an der Hutunterseite Lamellen besitzen, sind sie mit echten Lamellenpilzen kaum verwandt. Ihr Fleisch bricht am Stiel durch den zelligen Aufbau wie mürber Käse und lässt sich nicht auffasern. Einer der wohlschmeckendsten T. ist der Speise-Täubling (*Russula vesca*), mit 5 – 10 cm breitem, fleischrosa bis fleischbraunem Hut, weissen Lamellen und weissem festem Fleisch sowie der Grüngefelderte Täubling (*Russula virescens*), mit 6 – 12 cm breitem, gelb- bis blaugrünlichem Hut, weissen Lamellen und weissem, ziemlich trockenem Fleisch. (→Milchlinge, Reizker; →Pilze)

Täubling (Grüngefelderter -) : Sehr guter Speisepilz, einer der besten, ergiebigsten Speisetäublinge; →Täublinge

Taud Man Pla (thai.) : Frittierte Fischküchlein; der Fisch variiert je nach regionalem Marktangebot. In den Strassen Bangkoks werden Fischküchlein an Ständen frisch zubereitet und verkauft. ☒ Thailand

Tauhu (mal.) : →Tofu

Taukuna (mal.) : Gepresste Tofukuchen; →Tofu

Tausendjährige Eier : →Eier nach chinesischer Art

T-Bone steak (engl.) : →Steak

Tee : (*Camellia sinensis*) Wird aus getrockneten Blattknospen und jungen Blättern des immergrünen Teestrauchs aus der Familie der Teestrauchgewächse (*Theaceae*) hergestellt, der in freier Natur eine Höhe von 9 m erreichen kann. Um das Pflücken zu erleichtern, werden die kommerziell angebauten T.sträucher jedoch meistens auf eine Höhe von etwa 1,50 m zurückgestutzt. Die besten T.sorten werden in relativ grossen Höhenlagen in T.plantagen kultiviert, wo die Pflanzen bei mildem Klima nur langsam wachsen und fast 100 Jahre lang immer wieder neue Blätter hervorbringen. Sie tragen einmal jährlich schwach duftende, kleine weisse

Blüten, die an Kamelienblüten erinnern und auf dem Markt einen hohen Preis erzielen. Die teilweise gezackten, leuchtend grünen T.blätter sind oval, hart, leicht behaart und mit Drüsen besetzt, die ätherisches Öl enthalten. Die jungen Blätter an den Zweigspitzen werden 20 - 30mal im Jahr gepflückt, wobei das traditionelle Handpflücken zunehmend durch mechanisiertes Pflücken ersetzt wird. Die besten Tees werden aus den Blattknospen und den beiden obersten Blättern gewonnen, doch man verwendet auch die dritten, vierten und manchmal sogar die fünften Blätter für qualitativ nicht so hochwertige T. Die Blattknospe bezeichnet man als „Pekoe“. Die T.pflanzen werden entsprechend den Hauptanbaugebieten in verschiedene Klassen unterteilt, denen jeweils viele verschiedene Unterklassen zugeordnet werden. Je nach Aufbereitungsart werden die Blätter zu schwarzem T. (fermentiert), Oolong-T. (halbfermentiert) oder grünem T. (unfermentiert) verarbeitet. Während früher der grüne T. den Markt beherrschte, bestehen heute 89 % der weltweiten Produktion aus schwarzem (fermentiertem) T. Zu den wichtigsten Herstellern von schwarzem T. gehören heute Sri Lanka, Indien und China, wobei die indischen Tees wie der fruchtige Darjeeling als besonders aromatisch gelten. Oolong-T. kommt dagegen v.a. aus Taiwan. Neben schwarzem T., Oolong-T. und grünem T. gibt es eine Reihe von aromatisierten T., deren Blätter mit Gewürzen, wie etwa Zimt oder Kardamom, oder Fruchtschalen, beispielsweise Orange oder Zitrone, mit ätherischen Pflanzenölen, z.B. Bergamotteöl, oder Blüten wie Jasmin, Gardenie, Rosen oder Lotus gemischt werden. Der berühmte Earl-Grey-Tee ist ein schwarzer Tee, der mit Bergamotteöl aromatisiert wird. ✖ T. enthält eine Reihe von Stoffen, darunter Tein, ätherische Öle, Enzyme, Gerbstoffe (Tannine) sowie die Mineralstoffe Kalium und Magnesium und geringfügig Vitamin C und B1, dagegen kaum Kalorien. T. regt die Verdauung an und wirkt sich auf verschiedene andere Arten auf den menschlichen Organismus aus. Er ist weniger schädlich als Kaffee. Anders als beim Genuss von purem Koffein senkt der Genuss von T. etwas den Blutdruck. Grüner T. ist möglicherweise ein natürlicher Schutz gegen Krebs, und der tägliche Genuss von 5 Tassen grünem T. soll die Prävention von Schlaganfällen unterstützen. ☒ Gebiet über Tibet und W-China bis nach N-Indien (wurde vor mehr als 4'500 Jahren erstmals in China angebaut); zu den führenden T.herstellern gehören heute China, Indien, Indonesien, Kenia, Russland, Sri Lanka, Türkei. Weltproduktion 2,5 Millionen Tonnen pro Jahr. (→Grüntee; →Kräutertee; →Schwarztee)

Teebaum : (*Melaleuca alternifolia*) Hat nichts mit dem tropischen Teestrauch zu tun, mit dessen Blättern wir unseren schwarzen/grünen Tee zubereiten; wächst ca. vier bis sieben Meter hoch und wird zwei bis vier Meter breit. Es gibt ca. 215 verschiedene Arten, von denen 210 endemisch in Australien sind, d.h. diese wachsen nur in Australien. Die *Melaleuca*-Arten gehören zu der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*), zu denen auch die Eukalyptusbäume zählen. Heute wird der Name T. für mehrere *Melaleuca*-Arten benutzt, also nicht nur für *Melaleuca alternifolia*. Vermutlich ist der T. zu seinem Namen gekommen, weil die heruntergefallenen Blätter das Wasser dunkelbraun – wie Tee – färben. Aus den Blättern wird das Teebaumöl gewonnen, welches eine klare bis leicht gelbe Farbe und einen frischen, würzigen Geruch hat. Das Öl gilt als Heildroge. ✖ Teebaumöl besitzt von allen ätherischen Ölen, die häufig in Erkältungspräparaten vorkommen wie Pfefferminz, Salbei, Thymian und insb. Eukalyptus, die geringsten Nebenwirkungen. Es ist sogar unverdünnt relativ mild, so dass man es sogar pur auf die Haut auftragen kann. Wirkt gegen Pickel und Furunkel, Nagelbettentzündungen, Insektenstiche, Verbrennungen, Sportverletzungen, Mykosen, Akne, Herpes, Ekzeme, Warzen, auch Zahnpflege und Wundwasser. ☒ Ostküste von Australien.

Tee-Eier : →Eier nach chinesischer Art

Teesamenöl : Fettes, dem Olivenöl ähnliches Speiseöl aus getrockneten, gemahlenden, gedämpften und gepressten Samen von Teesträuchern. ☒ China, Japan, N-Indien. (→Öle)

Teff, Tefi : (*Eragrostis tef*) Getreideart aus der Familie der Süßgräser (*Poaceae*), die der Hirse zugeordnet wird. ☉ T.körner werden, wie Hirse, entweder im Ganzen belassen verwendet oder zu leicht grobkörnigem oder feinem Mehl zermahlen. Auch dieses Mehl geht beim Backen nicht auf und wird häufig zur Herstellung schmackhafter süßer Fladenbrote verwendet. ☒ Äthiopien, bis 1988 ausschliesslich dort angebaut. Wird mittlerweile auch in Indien kultiviert. (→Getreide)

Tefteli (russ.) : Kleine Fleischkügelchen

Teig : Aus dem Mehl und/oder Stärke diverser Mahlprodukte sowie Flüssigkeit und andere Zutaten (mit oder ohne Hefe, Sauerteig, Eiern) geknetete weiche, zähe Masse zur Herstellung von Brot, Dim Sum, Fladen, Kuchen, Nudeln, Omeletten, Pfannkuchen, Ravioli (Chinesische-), Teigblätter für Won Tons usw. (→Ausbackteig; →Sauerteig; →Vorteig)

Teigblätter, Teighüllen : Dünne rechteckige, viereckige, runde oder ovale Teigblätter aus verschiedenen Mehlsorten zum Einwickeln pikanter oder süßer Füllungen (z.B. →Dim Sum; →Samosa u.a.). Sie sind frisch und tiefgefroren erhältlich. Beim Füllen nur mit einer Teighülle arbeiten und die anderen mit einem feuchten Tuch vor dem Austrocknen schützen. Eignet sich zum Kochen in Suppe, zum Dämpfen, Backen, Braten oder Fritieren. (→Banh Trang; →Chinesische Ravioli; →Dim Sum; →Empanada; →Frühlingsrolle;

→Hun Tun; →Maultaschen; →Piroggen; →Reisteigblätter; →Samosa; →Teigmantel; →Weizenteigblätter; →Won Ton)

Teigkrapfen : Darunter versteht man halbmondförmige gefüllte Teigtaschen aus Blätterteig oder aus geriebenem Teig, die im Ofen gebacken werden. (→Chinesische Ravioli; →Hun Tun; →Maultaschen; →Won Ton)

Teigmantel : Teig verschiedener Sorten und Herstellungsverfahren als Umhüllung für verschiedene salzige oder süsse Füllungen aus Fleisch, Schinken, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse, Käse, Früchten usw. (→Banh Trang; →Chinesische Ravioli; →Dim Sum; →Empanada; →Frühlingsrolle; →Hun Tun; →Maultaschen; →Piroggen; →Samosa; →Teigblätter; →Won Ton; usw.)

Teigwaren : Uraltes Grundnahrungsmittel aus verschiedenen Mahlprodukten, wie Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Kartoffeln, Mungbohne, Reis, Weizengriess oder -mehl, usw., mit oder ohne Eiern sowie etwas Wasser und Salz, auch zerlassener Butter, Ghee, Milch, Öl (auch mit Gemüsen u.ä.) und weiteren Geschmackszutaten usw. eingeteigt, getrocknet und kochfertig. Vielseitig herstell- und verwendbar wie kaum ein anderes Lebensmittel, in unzähligen Formen, lang oder kurz, dick oder dünn, rund oder eckig, gerade oder gebogen, gefüllt oder hohl, glatt oder gerippt in verschiedenen Farben. Ist leicht verdaulich, fein und geschmacksneutral. (→Nudeln, →Teigblätter; →Teigmantel, usw.)

Teigwaren nach chinesischer Art : Ob wir die Erfindung der Teigwaren den Chinesen oder den Italienern zu verdanken haben, dürfte wohl schwer herauszufinden sein. Dies soll aber kein Grund sein, sich nicht über die grosse Vielfalt der Teigwaren in der chinesischen und der italienischen Küche zu freuen. In China tauchten die Teigwaren - von Zentralasien herkommen - gegen 15 v. Chr. auf. Chinesische Nudeln gibt es in vielerlei Formen, von feinen, dünnen Fäden bis zu breiten Bändern. Sie sind immer sehr lang, da sie als Symbol der Langlebigkeit gelten. Daher kommt es, dass sie immer an Geburtstagsfeiern, Banketten und Neujahrsessen serviert werden. Die Chinesen lieben es, den Teigwaren durch kürzere und längere Garzeiten immer wieder andere Konsistenzen zu geben. Ihre Verwendungsmöglichkeiten sind zahlreich: Sie sind ideale Suppeninlagen, werden gedämpft oder frittiert oder zusammen mit Fleisch und Gemüse gebraten. Man kann sie aber auch in siedendem Wasser garkochen, heiss mit einer pikanten Sauce servieren oder auch kalt geniessen. Es gibt sie sogar, fertig zubereitet, als Zwischenmahlzeit zu kaufen. Wie der Reis können auch Teigwaren ein Bestandteil einer Hauptmahlzeit sein. Aus wirtschaftlichen und praktischen Gründen werden Teigwaren hauptsächlich in denjenigen Regionen Chinas verwendet, die von den reisproduzierenden Landesteilen weit entfernt sind. Teigwaren und gedämpftes Brot sind deshalb die Hauptnahrungsmittel der Nordchinesen; im Süden hingegen ernährt sich die Bevölkerung überwiegend von Reis. Die Herstellung chinesischer Nudeln erfordert eine grosse körperliche Leistung. Die Provinz Shandong ist berühmt für ihre Nudelfabrikanen. Zum Kneten wird eine lange Teigschlange, bestehend aus zwei Bändern, in die Luft geworfen, wo sie sich dreht und windet. Dann fliegen diese zwei Teigänder auf den Tisch, wo sie gestreckt und in je zwei weitere Bänder geteilt werden. Jedes Band teilt sich so oft in zwei weitere, bis man schliesslich, in weniger als einer halben Stunde, 128 Teighbänder vor sich liegen hat. Es gibt drei chinesische Nudeltypen: Die „Mian“ bestehen aus Weizenmehl. Im Süden Chinas wird der Nudelteig zusätzlich mit Eiern angereichert, die Nudeln haben daher eine gelbliche Farbe wie die Spaghetti. Die „Fensi“ werden aus Mungbohnenmehl, dem sogenannten „Seidenpulver“, hergestellt. Diese Nudeln sind blass und durchsichtig. Vor dem Gebrauch müssen sie in Wasser eingelegt werden. Sie heissen auch Zellophannudeln, durchsichtige Nudeln, Glasnudeln, Vermicelles oder Erbsenmehlnudeln. Die „Fen“ schliesslich bestehen aus Reismehl und werden in Form von Fäden oder Bändern angeboten. Sie sind weiss wie Kreide. Die verschiedenen gefüllten Teigtaschen gehören ebenfalls zu den Teigwaren. Ihre Zubereitungsarten sind äusserst vielfältig. (→Glasnudeln; →Nudeln; →Dim Sum; →Won Ton; →Teigblätter; →Teigmantel, usw.)

Tej Patta (ind.) : →Lorbeer

Teledu : Malaiische Stinkdachse; →Dachse

Tempeh : Eine Art Sojabohnenkäse oder -kuchen. Wird traditionell aus Sojabohnen hergestellt, kann u.U. aber auch aus anderen Hülsenfrüchten wie Erdnüssen und roten oder weissen Kidneybohnen bestehen. Es ist ausgesprochen nahrhaft, von leicht gummiartiger Beschaffenheit und besitzt im Gegensatz zu Tofu einen intensiven Eigengeschmack. Bei der Herstellung von T. werden die Sojabohnen zunächst halbiert, geschält und häufig kurz gegart. Danach werden sie mit einem faserigen Schimmelpilz (*Rhizopus oligosporus*) fermentiert, der bei Temperaturen zwischen 30 und 35 °C gedeiht. Bei diesem Fermentierungsprozess, der in der Regel etwa 24 Stunden dauert, werden die Sojabohnen von einem weissen Schimmelbelag durchzogen, wodurch sie eine nougatartige Konsistenz bekommen und ihre Oberfläche aussieht wie die flaumige Rinde von Camembert oder Brie. T. ist in Asien- und Naturkostläden sowie im Reformhaus erhältlich. ☺ Durch seinen strengen Geschmack und seine ungewöhnliche Beschaffenheit ist T. nicht überall beliebt. In vielen Ge-

richten kann er als Ersatz für Tofu verwendet oder mit ihm kombiniert werden. Wie dieser ist er schmackhafter, wenn man ihn mariniert (mind. 20 Minuten) oder mit Knoblauch und frischem Ingwer oder scharfem Senf verfeinert. T. eignet sich gut für Suppen, Füllungen, Dips, Sandwiches, gemischte Salate, Eintopfgerichte usw. T. wird ausschliesslich gegart verwendet. Meistens wird er goldbraun und knusprig gebraten oder frittiert, wobei die Garzeit je nach Grösse 5 - 10 Minuten beträgt. ✖ Soja-T. enthält sehr viel Vitamin B12, Nikotinsäure, Kupfer, Kalium und Magnesium, viel Folsäure, Zink, Phosphor, Vitamin B6 und Eisen sowie etwas Vitamin B1, Kalzium, Vitamin A, Vitamin B2 und Pantothenäure. Ausserdem enthält T. reichlich Ballaststoffe. T. gehört zu den wenigen Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs, die aufgrund des Fermentierungsprozesses sehr viel Vitamin B12 enthalten. Ausserdem werden durch diesen Prozess die unterschiedlichen Nährstoffe auf verschiedene Weise umgewandelt. So wird beispielsweise das in den Sojabohnen enthaltene Eiweiss durch Hydrolyse gespalten, wodurch es leichter verdaulich ist und zugleich vom Organismus besser aufgenommen werden kann. Durch das Fermentieren erhöht sich darüber hinaus der Gehalt an Methionin, eine der im Eiweiss enthaltenen essenziellen Aminosäuren. ☒ Man vermutet, dass T. aus Indonesien stammt, wo es seit mehr als 2'000 Jahren zu den Hauptnahrungsmitteln zählt.

Temple : (*Citrus reticulata* X *C. sinensis* oder *Citrus reticulata* X *C. paradisi*) Zitrushybride aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*), wahrscheinlich durch Zufall der Natur entstandene Kreuzung. Als „Elternpaar“ kommen Mandarine und Orange, Mandarine und Grapefrucht oder Mandarine und Bitterorange sowie eine weitere Mandarinen-Kreuzung in Frage. Der würzige Geschmack spricht jedoch am ehesten für die Verwandtschaft mit Grapefrucht oder Bitterorange. Die Früchte gehören zu den besonders feinen Zitrusarten. Sie sind etwas grösser als die Mandarine, an Stiel und Blüte abgeflacht, jedoch ohne Dellen. Die Schale ist kräftig orangerot, grossporig und rau, dünn, nicht ganz so leicht zu lösen wie bei Mandarinen. Das Fruchtfleisch ist orangerot, zart, sehr saftig, süss-säuerlich und kräftig und enthält viele Kerne. ☹ Wie alle würzig-aromatischen Mandarinenarten mit vielen Kernen eignen sich die Früchte am besten zum Auspressen. ☒ Die ersten T. sollen um 1800 in Jamaica entdeckt worden sein. Werden in tropischen und subtropischen Gebieten kultiviert. (→Grapefrucht; →Mandarine; →Orange; →Pomeranze <Bitterorange>)

Tempura (jap.) : Japanische „Beignets“: Häppchen aller Art, die in einem speziellen →Ausbackteig kross frittiert werden und sowohl als Vor- als auch als Hauptspeise gereicht werden. ☹ Wichtig ist, dass zum Fritieren ein sehr gutes pflanzliches Öl verwendet wird (dem man einen Schuss hocharomatisches Sesamöl begeben kann). Für das Ausbacken ist eine Temperatur von höchstens 180° nötig, damit die Gerichte angenehm leicht bleiben. Für das klassische T. eignen sich besonders Garnelen, Calamari, Jakobsmuscheln, ausserdem Austern und weissfleischige Fischfilets. Am wichtigsten ist der Teig: Dafür braucht man ein Ei gelb, 3,5 Deziliter eiskaltes Wasser und knapp 200 Gramm feinstes, gesiebtes Weizenmehl. Die Zutaten werden in eine Schale gegeben und leicht vermischt, am besten mit zwei Ess-Stäbchen – es darf durchaus noch Klumpen haben. Die Fische und Meeresfrüchte werden nun direkt vor dem Ausbacken leicht mit Mehl bestäubt (und auch gleich wieder abgeklopft), in den unbedingt eiskalten Backteig getaucht und sofort ins heisse Öl gegeben. Sobald sich der Teig etwas wölbt, wird das Gargut herausgenommen, mit einem Tuch sorgfältig abgetupft und sofort serviert. Zum Würzen eignen sich feine Zitronenschnitze, Meersalz und schwarzer Pfeffer; als Beilage wird eine Tunke gereicht, die man aus einem Teil Sojasauce, einem Teil Mirin (süsser Reiswein zum Kochen) und drei Teile Dashi (die bekannte Grund-Brühe) zubereitet; ausserdem gehören noch geriebener Rettich und Ingwer dazu. ☒ Japan

Tempura Soba (jap.) : Nudeln mit Tempura

Tenderloin (engl.) : Zartes Lendenstück von Rind, auch Schwein (Tournedos); →Steak

Teppan (jap.) : Gusseiserne Grillplatte.

Teppanjaki (jap.) : →Teppanyaki

Teppanyaki (jap.) : Eigentlich ein japanisches Steakhaus. Es ist aber auch ein einfaches japanisches Grillvergnügen. Die gusseiserne Grillplatte (Teppan) wird über Feuer gelegt; diese ist entweder in Tischen oder meist im Tresen eingelassen. Darauf werden die vorbereiteten mundgerecht zerkleinerten Speisen (Gemüse, Fleisch, Meeresfrüchte) gegart. Dazu wird Reis und verschiedene Saucen (Sesamtunke, Chilisauce usw.) serviert. Zu einem T. gehört auch ein gegrilltes Omelette, ein Okonomi-yaki. ☒ Japan

Teppichmuschel : →Venusmuscheln

Terasi (indon.) : →Trassi

Teri-no Teri-ni (jap.) : Ein berühmtes →Nimono-Gericht (Eintopf): glasiertes Hühnchen. ☒ Japan

Teripang, Tripang (indon.) : Indopazifische Seegurke; →Trepang

Teriyaki (jap.) : Würzsauce (Marinade) von Kikkoman, die auf Sojasaucenbasis mit herbem und süßem Reiswein und Gewürzen hergestellt wird. Ausserdem verwendet man zum Marinieren Ingwer, Öl, Knoblauch, Orangenschale und –saft. Die fertige Würzsauce kann nach Belieben angereichert werden mit Oel, fein raspeltem Ingwer, durchgepresstem Knoblauch, Raspel von Orangenschale sowie Orangensaft. Mit der so zubereiteten Sauce kann man Fleisch, Geflügel und Fisch marinieren (Geflügelteile werden mind. 3 Stunden darin mariniert), danach grillieren und mit der T.-Marinade laufend glasieren. ☒ Japan

Terpene (grch.) : Gruppe von Kohlenwasserstoffen, die in ätherischen Ölen vieler Pflanzen, besonders der Nadelhölzer, aber auch der Kräuter, Gewürze und Früchte, vorkommen. ✱ Sie hemmen die Krebsentstehung in verschiedenen Stadien.

Terpug : Pazifischer Speisefisch aus der Familie der →Grünlinge

Terrine (frz.) : Hauptbestandteil der T. ist die Füllung (Farce). Sie wird - anders als bei der →Pastete - ohne Umhüllung gegart und angerichtet. Auch die Grundzubereitungsarten unterscheiden sich: Statt im Ofen gebacken, wird die T. im Wasserbad im Ofen oder ohne Wasser im Kombisteamer pochiert. Die Vielfalt und die Auswahl an Nahrungsmitteln, die sich für T. eignen, sind noch grösser als bei den Pasteten.

Tessa (jap.) : Hauchdünne Scheiben von Kugelfisch (Fugu), in Sojasauce und Zitronensaft getaucht, mit Peperoni, Rettich und Schalotten. ☒ Japan. (→Kugelfisch)

Testa (grch.) : Samenschale; wird von der Fruchtwand (→Perikarp) umschlossen.

Tetragon : →Neuseeländer Spinat

Teufeldreck : Stark aromatische indische Würze; →Asant

Teufelskrabbe : Kurzschwanzkrebsart; →Seespinnen

Texturiertes Eiweiss : →Eiweiss (Texturiertes -)

Thai-Ingwer : →Galgantwurzel

Thailandbohne : Helmbohne; →Schlangenbohne

Thai-Zunge : Süßwasser-Zuchtfisch aus Südvietnam; →Pangasius

Thaumatococcus : Synthetisch hergestellter, brennwertfreier Süßstoff, 2000- bis 3000mal süßter als Zucker, wird meist für die Herstellung von Kaugummi verwendet. (→Süßstoffe; →Süßungsmittel)

Thiamin : Vitamin B1, Antiberiberifaktor; der B-Gruppe zugehöriges, wasserlösliches Vitamin (→Vitamine)

Thit Heo Tau (viet.) : In Kokosmilch gekochtes Schweinefleisch. Charakteristisch für vietnamesisches Essen ist der milde Geschmack. Bei diesem klassischen Gericht verwendet man Kokosnussmilch für eine cremige Sauce, die nur mit Zucker, Nuoc Mam (Fischsauce) und weißem Pfeffer gewürzt ist. ☒ Vietnam

Thon (frz.) : →Thunfische

Thua (thai.) : Bohne

Thua Ngawk (thai.) : Bohnensprossen

Thun : (*Thunnus* spp.) Artenreiche Fischgattung aus der Familie der Thunfische (*Thunnidae*); Wanderfisch mit langem, kräftigem Körper. Der sehr fruchtbare, kräftige T., der sich in Schwärmen direkt unter der Wasseroberfläche fortbewegt, ist ein wendiger und schneller Schwimmer. T. wird in verschiedenen Arten zusammengefasst, deren Namen ihre besonderen Merkmale zum Ausdruck bringen. Zu den gemeinsamen Charakteristika gehören zwei Rückenflossen, von denen eine stachelig ist, eine Analflosse und eine Reihe kleiner Flossen, die von der zweiten Rückenflosse bis zur Analflosse reichen. (→Fische; →Meeresfische; →Thunfische)

Thunfische : (*Thunnidae*) Artenreiche Fischfamilie von Hochseefischen mit mehr oder weniger langgestreckten Körper, der nur entlang der Seitenlinie sowie an Brust und Rücken (bis zum Ende der 1. Rückenflosse) mit Schuppen („Korsett“) besetzt ist. T. sind aufgrund ihres stark entwickelten Blutgefäßsystems Warmblütler. Sie haben im Körper eine höhere Temperatur (bei Erregung 6 - 12 °C mehr) als das sie umgebende Wasser. Die *Thunnidae* sind in allen Meeren verbreitet. Die meisten Arten laichen während der Sommerzeit und begeben sich dazu in küstennahe Gebiete (wo viele gefangen werden). Anschliessend legen die geselligen Tiere bei der Nahrungssuche grosse Entfernungen, zum Teil über die Ozeane, zurück. Den Winter verbringen sie in tieferen Regionen bis zu 180 m Tiefe. Im asiatischen Raum vorkommende Speisefische aus dieser Familie sind:

Gelbflossen Thunfisch : (*Thunnus albacares*) Der schlanke Fisch kann bis zu 1,90 m lang und 200 kg schwer werden. Seine Rückenhaut ist metallblau, die Seiten und der Bauch sind silberweiss. Die Schwanzflossen, die zweite Rückenflosse und die Analflosse sind gelb. Sein blasses, köstliches Fleisch wird normalerweise zu Konserven verarbeitet. Es ist fest, dicht und fett und variiert je nach Art in Farbe und Geschmack, der sehr streng sein kann. Das zwischen den beiden Flanken liegende Fleisch ist am köstlichsten und demzufolge das begehrteste und teuerste Stück.

Gestreifter Thun, Echter Bonito : (*Euthynnus pelamis*) Kleiner Thunfisch, der auf der silbrigen Bauchseite 4 - 7 dunkle Längsstreifen aufweist. Er kommt in allen warmen und gemässigt-warmen Meeren vor. Der etwa 80 cm grosse Fisch wird das ganze Jahr über gefangen. ☺ Das ausgezeichnete Fleisch lässt sich kurzbraten, auch dünsten, grillieren und schmoren. ✉ In grossem Umfang v.a. an der amerikanischen Atlantik- und Pazifikküste. Für Japan, die USA und Peru von grösster wirtschaftlicher Bedeutung.

Roter Thunfisch, Grosser Thunfisch : (*Thunnus thynnus*) Ist die grösste Thunfischart. Er ist meistens 0,9 bis 2 m lang und 110 - 200 kg schwer, kann aber auch bis zu 4 m lang werden und bis zu 2 t wiegen. Er hat einen hochrückigen, spindelförmigen Körper mit langem, kegelförmigen Kopf und grosse Augen, ein grosses Maul und einen schmalen, halbmondförmigen Schwanz. Seine Rückenhaut ist dunkelblau, und die graue Unterseite wird von silbernen Punkten bedeckt. Sein rotbraunes Fleisch ist sehr begehrt.

Unechter Bonito, Fregattenmakrele : (*Auxis rochei*) Mit makrelenartiger Zeichnung, die ihm seinen Namen gegeben hat. Er ist von kleiner Gestalt und wird nur bis 60 cm lang.

Weisser Thun, Albacore, Germon : (*Thunnus alalunga*) In Körperbau und Färbung dem Roten Thunfisch sehr ähnlich, nur kleiner. Wird bis zu 1 m lang und wiegt zwischen 30 und 65 kg. Deutliches Erkennungszeichen sind die schmalen sehr langen, säbelförmigen Brustflossen. Sein Schwanz schmückt ein dünner weisser Streifen. Er lebt fernab der Küste und ernährt sich von Schwarmfischen, Tintenfischen und Garnelen. In Japan werden jährlich gegen 80'000 t gefangen. Gilt als der feinste unter den Thunfischarten, sein zartrosa Fleisch wie auch sein Rogen sind sehr gefragt. ☺ Sein besonders schmackhaftes Fleisch lässt sich hervorragend braten und grillieren.

☺ Frische T. werden als Steak, Filet oder im Ganzen angeboten. Einige Thunfischarten kommen fast nur als Dosenware auf den Markt, häufig in Öl, Brühe oder Wasser und mit und ohne Gemüse eingelegt. T. in Öl sind am wenigsten trocken, haben dafür aber einen relativ hohen Fettgehalt. Obwohl an die zehn verschiedene Thunfischarten zu Konserven verarbeitet werden, unterscheiden die Etiketten für gewöhnlich nur zwischen „weissem“ und „hellem“ Thun, wobei roter Thunfisch und Gelflossen-Thunfisch zum „hellen“ T. gehören. Fester Thun ist immer etwas teurer, da die billigeren weichen Thunstücke mehr Gräten oder Haut enthalten, wobei letzere gut für Saucen oder Salate geeignet sind. Frischer Thun wird gedünstet, geschmort, grilliert, gebraten und in Alufolie gebacken. Auch gedämpft oder im Sud gegart schmeckt er sehr gut. Da sein Fleisch recht streng schmeckt, sollte man ihn vorher einige Stunden in leicht gesalzenes Wasser legen und anschliessend mit Zitronensaft und Kräutern marinieren. Das Fleisch wird bekömmlicher, wenn man es vor der weiteren Zubereitung etwa 10 Minuten dünstet. Da das Fleisch des Thunfischs relativ fett ist, sollte man möglichst Rezepte wählen, die den Fettgehalt nicht weiter erhöhen. Thun ist ein wesentlicher Bestandteil des italienischen Vitello tonnato, das ausserdem aus kaltem Kalbfleisch, Anchovis, Kapern und Mayonnaise besteht. In Japan ist v.a. roher Thunfisch beliebt, der häufig im Sashimi und Sushi verwendet wird. Der vielseitig verwendbare Dosen-Thunfisch ist eine häufige Zutat in Salaten, Sandwiches, Saucen, Omeletten und Quiches und kann auch sehr gut gratiniert werden. ✘ Frischer Thunfisch ist je nach Art mager bis mittelfett. Abgetropftes Dosenfleisch in Öl ist mittelfett, während das Fleisch von in Wasser eingelegtem Thun relativ mager ist.

Thurian (thai.) : →Durian

Thymian : (*Thymus* spp.) In warmen Klimazonen mehrjährige, in gemässigten Zonen einjährige Pflanzengattung aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*), die 10 - 30 cm hoch wird. Es gibt über 60 verschiedene T.sorten, darunter:

Gartenthymian : (*Thymus vulgaris*) Besitzt lange schmale Blätter, an der Oberseite dunkelgrün, an der Unterseite weisslich und verströmen einen starken Duft. Sie produzieren ein ätherisches Öl mit einem warmen, scharfen Geschmack. Die rosa- oder lilafarbenen Blüten wachsen doldenartig am Blätteransatz. Diese Art duftet am stärksten während der Blütezeit.

Feldthymian , Hühnerthymian, Sandthymian : (*Thymus serpyllum*) Wild wachsende bis zu 20 cm hoch werdende Kriechpflanze. Seine ovalen Blätter sind kleiner als die des Garten-T. und haben eine dunklere Unterseite. Dieser ebenfalls sehr stark duftende T. hat einen würzigen, leicht bitteren Geschmack.

Orangenthymian : (*Thymus vulgaris* var. *odoratissimus*) Mit starkem Thymianaroma und leichtem Orangenschalengeruch.

Zitronenthymian : (*Thymus citriodorus*; *Thymus pulegoides* X *Thymus vulgaris*) Stark nach Zitronen schmeckender T. ☺ Schmeckt ideal zu Fisch und fruchtigem Gemüse und verleiht Geflügel-, Kalbfleisch- und Meeresfrüchtelegerichte einen Hauch von Zitronengeschmack. Beim Kochen verliert er jedoch sein Aroma.

Die anderen Arten (*Thymus satureoides*; *Th. mastichina*; *Th. broussonetti*; *Th. maroccanus*; *Th. pallidus*; *Th. algeriensis*) gelten als minderwertig, da ihr Thymolgehalt niedriger ist und sie auch noch andere Aromakomponenten, vor allem Carvacrol enthalten. ☺ Frischer T. passt besonders gut zu getrockneten Bohnen, Saucen, Eiern, Tomatenpüree, Gemüse und Füllungen sowie zu grilliertem Fleisch und Fisch. Frischer wie getrockneter Garten-T. verträgt lange Garzeiten und ist ideal in Suppen, Eintöpfen und Saucen. Wenn man ihn im Ganzen verwendet, muss man die Stängel vor dem Servieren entfernen. Zusammen mit Petersilie und Lorbeerblatt ist T. ein Bestandteil des bouquet aromatique/garni. Er gibt Essig eine besondere Note, und da er antiseptisch wirkt, nimmt man ihn gerne für kalte Braten und Marinaden. ✖ Der Gehalt an ätherischem Öl variiert sehr stark und ist von Klima, Erntezeit und Lagerung abhängig. Die Hauptkomponenten sind die beiden terpenabgeleiteten Phenole Thymol (ca. 40 %) und Carvacrol (ca. 15 %). T. wirkt entwässernd, krampflösend, aphrodisierend, darmreinigend, stimulierend und schleimlösend; er regt die Schweissbildung an, hilft bei Menstruationsbeschwerden und Blähungen. Sein ätherisches Öl enthält Thymol und Carvacrol und wirkt in starkem Masse antiseptisch. Es wird in Wurmmitteln und Hustensirups eingesetzt. Für einen Tee nimmt man pro Tasse 1 EL getrocknete Blätter, kocht diese 2 - 3 Minuten und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. ☒ Mittelmeerregion; wird in warmen und gemässigten Zonen angebaut.

Thymus (grch.) : Lymphatisches Organ bei Säugetieren, das am Brusteingang gleich unterhalb der Luftröhre liegt. Es ist nur bei jungen Tieren zu finden, weil es mit zunehmendem Alter schwindet. (→Bries)

Tian-Ya (chin.) : Mastente

Tian-Ya Beijing (chin.) : Peking-Ente

Tibetbär, Asiatischer Schwarzbär, Himalajabär, Kragenbär : Raubtiergattung; →Bären

Tiebingzi (chin.) : Gebackene Kuchen aus Mais- oder Hirsemehl

Tiebizi (chin.) : Brot

Tiefkühlen, Tiefgefrieren : Konservierungsmethode durch rasches Abkühlen auf mind. -18 °C oder (bei steigender Lagerfähigkeit) tiefere Temperatur in Gefrierschrank, Tiefkühltruhe oder Gefrierkombination, wobei Geschmacksstoffe, Vitamine usw. weitgehend geschont werden; ist für fast alle Lebensmittel anwendbar. Ungeeignet sind u.a. mit Ei oder Stärke angedickte Speisen, Blattsalat, Joghurt, Mayonnaise oder ähnliche Emulsionen, Radieschen, Rettiche, rohe Zwiebeln. An- oder aufgetaute Lebensmittel sind sofort zu verbrauchen und sollten nicht wieder eingefroren werden. (→Gefrieren)

Tiefkühlprodukte, TK-Produkte : Durch Tiefkühlen haltbar gemachte Lebensmittel. Nährwert, Aussehen, Farbe und Geschmack bleiben unverändert, werden schneller gar als Frischkost; sind saisonunabhängig, eignen sich zur Vorratshaltung.

Tiefseedorsche : (*Moridae*) Die nur recht selten und unregelmässig gefangenen Vertreter dieser Familie aus der Gruppe der Dorschartigen Fische (*Gadiformes*) kommen mit über 70 Arten in allen Meeren der Nord- und Südhalbkugel, vorwiegend in Meerestiefen über 500 m, vor. Zu den grössten Arten gehört der bis 60 cm lange Blauhecht (*Antimora rostrata*), der durch seine violette Färbung gekennzeichnet ist. Bis 70 cm lang wird der Atlantische Tiefseedorsch oder Moro (*Mora moro*); sein Körper ist braun, mit violetten und silbrigen Glanzlichtern. Vor Neuseeland und Südaustralien ist der im Durchschnitt 40 - 70 cm lange Neuseeländische Tiefseedorsch (*Pseudophycis bachus*) beheimatet, der dort wegen seines weissen, schmackhaften Fleisches als Speisefisch sehr geschätzt ist.

Tiefseegarnele (Blassrote -) : Riesengarnele der Gattung *Aristeus antennatus* aus der Familie der →Geisselgarnelen (*Pencaeidae*)

Tiefseegarnelen : (*Pandalidae*) Familie von kleineren, auch in kälteren Meeren lebenden Garnelen, die im Handel zu den grösseren Shrimp-Sorten zählt. Auch diese Familie ist in verschiedenen Gattungen und Arten weltweit zu finden, die sich jedoch von Laien kaum unterscheiden lassen. Die einzelnen exotischen Arten ähneln weitgehend den wichtigsten Vertretern der europäischen und amerikanischen Küsten. Die Mehrzahl lebt auf dem Meeresboden, meist in grösseren Tiefen. Bei der Gattung *Pandalus borealis*, die aufgrund ihrer kräftigen Rosafärbung auch Rosa-Garnele heisst, handelt es sich ausnahmsweise um Zwitter. Diese Gattung ist mit 16 cm Länge etwas grössere als andere Arten aus der Familie der T. Andere Arten, die etwas grösser von Gestalt sind, kommen auch im Nord- und Indopazifik, also in wärmeren Gewässern vor. Die Tiere dieser Gattung sind zunächst männlich, in der zweiten Lebenshälfte legen sie dann als Weibchen etwa 1'000 bis 3'000 Eier. Die Tiere in den kalten Gewässern laichen im Herbst. Damit die Eier durch die Kälte keinen Schaden erleiden, werden sie bis zum nächsten Frühjahr unter dem Hinterleib getragen. Wenn die Wassertemperatur etwas steigt und die Nahrung reichlicher wird, schlüpfen die Larven aus. Garnelen in wärmeren Gewässern haben derartige Probleme nicht. Als Lebensraum bevorzugen sie Tiefen von 100 bis 250 m und mehr. ☉ Sie können auf vielfältige Weise zubereitet werden. Man verwendet sie für Suppen, Saucen, Salate usw. (→Garnelen; →Geisselgarnelen)

Tiefseekrebs : →Scampo

Tiegegarnelle : Zehnfüssiger Schwimmkrebs; →Geisselgarnelen

Tiegeerlilie : Ein Liliengewächs; →Lilienblüten, Lilienknospen

Tien Hsin (chin.) : Wörtlich übersetzt soviel wie „Seelenwärmer“ oder „Herzenswonnen“. In der Sprache Mandarin die Bezeichnung für →Dim Sum, die weltberühmten kantonesischen Häppchen. (→Vorspeisen und Snacks nach chinesischer Art)

Tientsin-Birne : Birnenähnliche Frucht, nach der Hafenstadt und dem Handelsplatz Nordchinas benannt. ☒ China (→Nashi)

Tientsin-Gemüse : Konserviertes, leicht süssliches Kohlgemüse, nach der Hafenstadt und dem Handelsplatz Nordchinas benannt. ☒ China

Tiger : (*Panthera tigris*) Grösste und sehr kräftige Grosskatze mit maximal 2,8 m Körperlänge; rundlicher Kopf; Schwanzlänge 60 - 95 cm; Färbung blass rötlich gelb bis rotbraun mit schwarzen Querstreifen. Man unterscheidet acht Unterarten, darunter die grösste Unterart der Sibir-T. (Amur-Ussuri-Gebiet), Insel- oder Sumatra-T. (Sundainseln), Java-T. (fast ausgerottet), Bali-T. (vermutlich ausgerottet) und Königs- resp. Bengal-T. (Vorder- und Hinterindien). Der Handel mit T.-Produkten ist nach dem Washingtoner Artenschutzabkommen, dem China 1981 beitrug, streng verboten. Dementsprechend hoch sind die Schwarzmarktpreise. Obwohl geschützt und vom Aussterben bedroht, werden die T. wegen der grossen Nachfrage in China bejagt. ✖ Die Chinesen benützen Knochen und Geschlechtsteile für die Herstellung höchst zweifelhafter medizinischer Heilmittel. Die Augäpfel sollen gegen Epilepsie und Malaria helfen, die Knochen gegen Rheuma, das Hirn gegen Faulheit und Pickel. Tiger-Penis-Suppe soll die Potenz steigern. Die Käufer bevorzugen Fleisch, Salben und Pülverchen von frei lebenden Tieren (nicht aus Zuchtaltung). Ebenso beliebt ist ein Tiger-Likör, aus dem Sud von Tigerköpfen hergestellt. ☒ In Biotopen SW- bis O-Asiens, einschliesslich der Sundainseln sowie Sibirien.

Tiger (engl.) : Markenname für ein →Bier aus Singapore

Tiger balm (engl.) : Markenname eines Heilmittels. Bei Schmerzen aller Art wendeten sich die chinesischen Imperatoren an Pflanzengelehrte, die aus Heilkräutern einen rasch lindernden Balsam herzustellen verstanden. Diese Rezeptur gelangte aber erst viel später an die Öffentlichkeit. Aw Chu Kin, ein chinesischer Pflanzengelehrter, der 1870 in Rangoon den „Laden der Ruhe ohne Ende“ eröffnete, wusste um die Wirkung des Balsams und führte seine beiden Söhne in das Geheimnis der Kräuterheilkunst ein. Aw Boon Haw „der Tiger“ und Aw Boon Par“ der Leopard stellten den Balsam wieder her und reisten bis nach Singapur, um ihn zu verkaufen. Dort liessen sie sich nieder. Den Balsam nannten sie - symbolisch für seine Kraft und Vitalität - Tiger balm. 1926 eroberte der Balsam den singapurischen Markt. Wer von dem Namen auf die Ingredienzen schliesst und irgendwelche Bestandteile artengeschützter Spezies argwöhnt, sieht zu schwarz. Dennoch haftet dem Produkt durch dieses Missverständnis etwas Geheimnisvolles an, das in Verbindung mit der altmodischen Verpackung und unterstützt von einem effektiven Marketing Tiger balm in der ganzen Welt bekannt gemacht hat. Tatsächlich enthält der Balsam nur Cajeputöl, Eucalyptusöl, Gewürznelkenöl, Kampfer, Menthol, Methylsalicylat und Pfefferminzöl. Es gibt ihn in zwei Konzentrationen, der stärkere ist rot und der mildere weiss. Daneben gibt es auch ein flüssiges Öl. ✖ Der rote Balsam hat eine ausgeprägte schmerzlin- dernde und kühlende Wirkung und hilft bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Hexenschuss, Ischias, Rücken-

schmerzen, rheumatischen Erkrankungen oder Arthrose. Der weisse Balsam eignet sich aufgrund des hohen Anteils an schleimlösenden und auswurfördernden Wirkstoffen speziell zur Behandlung von Erkältungskrankheiten, wie Husten, Schnupfen, Halsweh oder Bronchialkatarr. Das flüssige Öl hat eine besonders rasche Wirkung und hilft bei Entzündungen und Schmerzzuständen in Muskeln und Gelenken, Muskelkater, Muskelverspannungen, Neuralgien, Sportverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. ☒ Singapore

Tigergarnele (Grüne -) : Indopazifische Garnelengattung; →Geisselgarnelen

Tiger prawn (engl.) : Riesengarnele; →Geisselgarnelen

Til (ind.) : →Sesam

Tilapia (lat.) : Speisefischgattung aus der Familie der →Buntbarsche

Tim Chok (chin.) : Süsse Tofu-Stücke. Die sehr dicke Schicht, die nach der Herstellung von →Fu Pei bzw. →Fu Chok übrigbleibt, wird getrocknet, in rechteckige Stücke von 10 x 5 cm geschnitten und abgepackt verkauft. Sie sind leicht süsslich und werden anderen Zutaten beigegeben, insbesondere Gemüse. Vor dem Gebrauch muss man sie einweichen. Man kann sie auch einfrieren und als Garnierung auf trockenen gebratenen Reismudeln verwenden. ☒ China. (→Tofu)

Tintenfische, Kopffüssler : (*Cephalopoda*) Die Kopffüssler, zu denen Tintenschnecke, Kalmar, Krake und Perlboot gehören, sind die am höchsten entwickelten Weichtiere. Sie sind durchweg Meeresbewohner. Unter ihnen gibt es die grössten wirbellosen Meerestiere überhaupt. So leben in der Tiefsee Tintenfischarten der Gattung *Architeuthis*, deren Körper 6 m lang wird und die es einschliesslich der ausgestreckten Arme auf eine Länge von etwa 17 m bringen. Sie sind zugleich die schnellsten Meeresbewohner. Die den Schnecken näher als den Fischen stehenden, daher auch richtig Tintenschnecken genannten Cephalopoden haben hochentwickelte Sinnesorgane und ein ebenso hochentwickeltes Nervensystem. Sie können räumlich sehen und Farben unterscheiden, sie sind fähig zu „lernen“ und sich zu „erinnern“. Der Kopf mit den grossen Linsenaugen ist deutlich vom Körper abgesetzt. Im Maul befinden sich ausser der bereits von den Schnecken her bekannten Raspelzunge (*Radula*), die nur noch als raue Zunge beim Verschlingen der Beutetiere hilft, zwei Kiefer, die wie ein Papageienschnabel aussehen. Mit ihnen können die Tiere ihre Beute - hauptsächlich Muscheln, Krebse und Fische - zerteilen. Das Maul ist von sehr beweglichen, oft mit Saugnäpfen besetzten Armen umgeben, die zum Ergreifen der Beute und zum Tasten und Kriechen benutzt werden. An der Bauchseite des sackförmigen Körpers befindet sich eine geräumige Mantelhöhle, in die der Darm, die Harn- und Geschlechtswege münden und in der sich auch die Kiemen befinden. Durch die nach vorn geöffnete Mantelhöhle strömt das Atemwasser ein und durch ein enges Rohr, den Trichter, wieder aus. Geschieht dieses Ausstossen ruckartig, kann sich das Tier durch den dabei entstehenden kräftigen Rückstoss schnell fortbewegen. Während dies meist nur zur Flucht genutzt wird, haben viele Arten zur langsameren Fortbewegung auch Flossen an den Seiten des Rumpfes. Fast alle Cephalopoden besitzen eine Farbstoffdrüse, den sog. Tintenbeutel. Naht ein Angreifer, produziert diese in die Mantelhöhle mündende Drüse eine schwarzbraune Flüssigkeit, die beim Rückstoßschwimmen aus dem Trichter ausgestossen wird. Sie verteilt sich wie eine Wolke um das Tier und macht es für den Feind unsichtbar. Die Haut der meisten *Cephalopoda* enthält bewegliche Farbzellen, die es den Tieren möglich machen, die Farbe zu wechseln. Zum einen spielt das bei dem der Begattung vorausgehenden Werbeverhalten eine Rolle, bei Bodenbewohnern wie den Kraken wird diese Fähigkeit aber auch zur Tarnung eingesetzt. Alle Kopffüssler sind getrenntgeschlechtlich. Sie legen Eier, aus denen die fertigen vollentwickelten Jungen schlüpfen. Eine äussere Schale wie die Muscheln und Schnecken haben die meisten der heute lebenden Kopffüssler nicht. Von den wenigen noch vorkommenden Arten mit einem Gehäuse ist das in der Südsee lebende Perlboot (*Nautilus*) am bekanntesten. Nach Anzahl der Kiemen unterteilt man die *Cephalopoda* in Vierkiemer und Zweikiemer. Von den heute lebenden Arten gehört nur noch das Perlboot (*Nautilus*) zu den Vierkiemern, alle anderen Kopffüssler sind Zweikiemer. In Südostasien wird das Perlboot übrigens in grossen Mengen gefangen, v.a. in Myanmar (ehemals Birma). Und zwar nicht nur wegen seines Fleisches, sondern auch wegen des begehrten Gehäuses (Schulp), das sich im Innern des Körpers befindet. Die Zweikiemer werden nach der Anzahl ihrer Arme unterteilt. Danach gibt es achtarmige (*Octobranchia*) und zehnamige Tintenschnecken (*Decabranchia*), die ausser den acht, meist gleichgestalteten Armen noch zwei längere Fangarme haben. Cephalopoden sind in allen Weltmeeren reichlich vertreten und seit eh und je besonders für die Küstenbewohner ein wichtiges Nahrungsmittel. Dank der Konservierungs- und Tiefkühltechniken sind →Sepia(artige) (*Sepioidea*), →Kalmare (*Teuthoidea*) und →Kraken (*Octopodidae*) zu wichtigen Handelsartikeln geworden und heutzutage praktisch überall erhältlich. Ihre Bedeutung für die menschliche Ernährung dürfte in Zukunft noch zunehmen, da sie weit verbreitet und ihre Bestände zunächst noch weniger gefährdet sind als die der meisten Meerestiere. (→Kalmar; →Kraken; →Perlboot; →Rossie, →Sepia; →Weichtiere)

Tintenfisch (Gemeiner -) : Kopffüssler, zehnnarmiger Tintenfisch; →Sepiaartige

Tiram (indon./mal.) : Pazifische Felsenauster, Japanische Auster; →Austern

Tirphal (ind.) : (*Zanthoxylum piperitum* var. *rhetsa*) Tief in den Regenwäldern des westlichen Indiens (wächst in den Bundesstaaten Maharashtra und Karnataka wild) wachsen Gruppen alter, knorriger Bäume. Sie gehören zur Gattung der Gelbholzbäume aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) und sind verwandt mit dem chinesischen Sichuanpfeffer resp. dem japanischen Sansho. Der Baum trägt zur Monsunzeit Früchte, die im Oktober gepflückt werden. Man lässt sie dann in der starken Herbstsonne trocknen, bis sie platzen und völlig trocknen. Die Beeren enthalten Samen, die entfernt werden. Sie liefern das Gewürz T., das im Rest Indiens unbekannt ist. Trotz sorgfältiger Recherche konnte ich keinen anderen Namen dafür finden. Die getrockneten Beeren sind dunkelbraun und zeigen innen ein cremiges Weiss. Sie sehen wie winzige geöffnete Blütenknospen aus. Die Beeren sind hohl und haben ein raues, dorniges Äusseres. Manchmal ist ein feiner Stiel daran. T. hat ein starkes holziges, ziemlich stechendes Aroma. Der Geschmack ist scharf und beissend mit einem bitteren Nachgeschmack. ☹ T. wird in der indischen Küche immer ganz verwendet. Es ist schwierig zu bekommen, da es nur in einem Teil Indiens benutzt wird. In einem luftdichten Gefäss hält es sich sechs Monate. Die Beeren werden immer nach der Hauptzutat zugegeben. Sie können vor dem Gebrauch geröstet werden, um ihre ätherischen Öle freizusetzen. Da sie schnell heiss werden und zu rauchen beginnen, in eine andere Pfanne geben, sobald ihr Aroma sich entwickelt. T. wird hauptsächlich zu Fisch oder Linsen verwendet. In Indien kocht man schwer verdauliche Lebensmittel wie Erbsen oder Bohnen mit Gewürzen wie T. ✖ Ein Aufguss ist ein gutes Mittel gegen Durchfall. Das Gewürz ist auch als Mittel gegen Blähungen bekannt. ☒ Westliches Indien

Tjabé Djawa (indon.) : →Kubebenpfeffer

TK-Produkte : →Tiefkühlprodukte

Toast (engl.) : Geröstete Brotschnitte, sollte zum Verzehr braun, kross und noch warm sein.

Tocopherol : Unschädlicher Hilfs- und Zusatzstoff für Lebensmittel (Antioxidantien E306), auch als Vitamin E bekannt. Wird im Körper als Vitamin E (Antisterilitätsfaktor) verwertet. Auch zusammenfassende Bezeichnung für eine Gruppe fettlöslicher →Vitamine. Natürliches Vorkommen in Sojaöl und Mais. Bei der synthetischen Variante (E307 – E309) besteht die Gefahr einer gesundheitsschädlichen Überdosierung. Wird ebenfalls im Körper wie Vitamin E verwertet. (→Zusatzstoffe)

Tod (thai.) : gebraten (einzelne Stücke)

Toddy (mal.) : →Palmwein aus dem Blütensaft der →Zuckerpalme

Tofu (jap.) : Japanischer Name für Sojamilchquark. Doufu, wie er auf Chinesisch heisst, stammt ursprünglich aus China, wo er erstmals vor mehr als 2'000 Jahren hergestellt wurde. Im 8. Jh. gelangte er nach Japan und sehr viel später von dort auch in den Westen. Zur Herstellung von T. wird Sojamilch erhitzt und das in etwas kaltem Wasser aufgelöste Gerinnungsmittel (Salz oder Säure) zugesetzt. Nach 15 - 20 Minuten Ruhezeit beginnt die Milch auszuflocken. Dann wird die sich auf der Oberfläche sammelnde Molke mit einem Löffel abgeschöpft und der Quark in ein sauberes Tuch gewickelt und eine Zeit lang mit einem Gegenstand beschwert. Der so entstandene T. ist ein geleeartiger Kuchen: er wird meist in Blöcken angeboten. T. geht auf buddhistische Mönche zurück, die raffinierte Rezepte entwickelten, um Fleisch zu ersetzen, welches ihnen von der Religion her verboten war. Liebevoll modellierte man T. und darauf basierende Zubereitungen zu Fischen, Meeresfrüchten und Fleischstücken, um die Täuschung möglichst vollkommen zu machen. ☹ Wird als Gemüse verwendet und dient als Ersatz für tierisches Eiweiss. Er eignet sich besonders gut für pfannengerührte Gerichte, da er die Aromen der anderen Zutaten in sich vereint, weil er selbst keinen Eigengeschmack hat. Im Handel ist er frisch in Wasser oder auch in Pulverform erhältlich. Kühl aufbewahrt und in Wasser gelegt - das freilich jeden Tag gewechselt werden muss -, hält sich der Sojaquark überraschend lange frisch. Während T. bei uns meist zu Blöcken geformt, „naturell“ oder allenfalls geräuchert erhältlich ist, wird er in China oder Japan gern auch grilliert, fritiert, getrocknet, in spezielle Formen gepresst - auf diese Weise imitiert man etwa Hühnerfleisch - oder fertig gewürzt gekauft, wobei jede Region auf ihre eigenen Spezialitäten stolz ist. Selbst T.-Haut, die als Nebenprodukt bei der T.-Herstellung von erhitzter Sojamilch abgehoben und getrocknet wird, findet als Hülle für pikante Fleischfüllungen Verwendung. T. kann konserviert werden, indem man ihn trocknet, einfriert oder fermentieren lässt. Auch aromatisiert man ihn mit Gewürzen, damit er einen intensiveren Geschmack bekommt. ✖ T. enthält sehr viel Eisen und Magnesium, viel Kalium, Nikotinsäure, Kupfer, Kalzium, Zink und Phosphor sowie etwas Folsäure, Vitamin B1, B2 und B6. T. enthält 3 - 4 mal so viel Eisen wie beispielsweise gegartes Fleisch. Damit das Eisen vom Organismus besser aufge-

nommen werden kann, sollte man Vitamin-C-haltige Nahrungsmittel zu sich nehmen. ☒ China, danach Japan; heute in ganz Asien verbreitet.

Tofublätter : Sind dünne, getrocknete, ziemlich grosse und sehr zerbrechliche Blätter. Sie entstehen, wenn Sojamilch in einem Gefäss mit grosser Oberfläche schwach köchelt; die Haut wird abgezogen und auf ein Ablauftablett gelegt, damit sie trocknen kann, wobei sie sich festigt. Man kann sie in Asienläden kaufen, wo sie in Pergamentpapier gewickelt in Plastikbeuteln angeboten werden. ☹ Vor der Verwendung werden die getrockneten Blätter kalt eingeweicht, danach mit der Schere passend zurechtgeschnitten. In T.Blätter werden andere Zutaten eingewickelt, meist bei Eintopfgerichten. Langsam gegart, lösen sich die Blätter auf, und es entsteht eine nahrhafte Brühe, in der Fleisch und Gemüse gegart werden. Vor Gebrauch einweichen und anfeuchten. (→Tofu)

Tofueis : Tofuttieis; →Speiseeis

Tofu Fa (chin.) : Weicher T. als Süssigkeit. Er wird aus stark verdünnter Sojamilch unter Zugabe einer kleinen Menge Koagulierungsmittel und Tapiokamehl hergestellt, die für die weiche Konsistenz sorgen. ☹ Man serviert diesen T. kalt oder warm mit einem Sirup aus Mandelessenz. (→Tofu)

Tofu (Fermentierter -) : Der T. wird zuerst in kleine Stücke geschnitten, 2 - 3 Tage warm gehalten, dann mit Salz bestreut. Je nach Sorte wird er anschliessend mit Hefe, fermentiertem Klebreis und Schnaps vermischt. Bei Zimmertemperatur ist der T. erst nach 5 - 6 Monaten reif. Es gibt grundsätzlich drei verschiedene Sorten fermentierten T.: milden weissen und roten sowie scharfen weissen. In europäischen Ländern ist der fermentierte T. in den meisten Asienläden erhältlich. ☹ Alle drei Sorten werden gern zum Frühstück zu Reisbrei oder als Aufstrich für Mantou (eine Art Dampfnudeln) serviert: die rote Sorte, der beim Fermentieren eine Art roter Reis beigemischt wird, dient auch als Gewürz für Fleisch oder für Bambussprossen. (→Tofu)

Tofuiri Okonomiyaki (jap.) : Tofu-Pfannkuchen.

Tofu (Marinierter -) : Diese kleinen Würfel aus gepresstem T. sind in Wein und Gewürze eingelegt worden. ☹ Roter marinierter T. kann als Würzmittel eingesetzt, aber auch als Appetitanreger in Form einer Beilage zu Reis oder Reis-Porridge gereicht werden. Weisser marinierter T. gilt als Beilage, deren Aroma man mit einigen Tropfen Sesamöl verbessern kann. (→Tofu)

Tofu no Usage Shogajoyu (jap.) : Japanische Vorspeise; gebackener Tofu

Tofupuff : Sind T.würfel, die so lange frittiert werden, bis sie goldfarben sind und aufgehen. (→Tofu)

Tofustäbchen : Ausgangsprodukt ist Sojamilchhaut, die aber nicht flach ausgebreitet nur antrocknen soll, sondern in Falten über eine Stange drapiert wird, damit sie völlig durchtrocknet. Das macht sie so spröde, dass man sie vor dem Weiterverarbeiten einweichen muss. ☹ Kleine Stücke sind eine geschätzte Zutat zu gekochten oder geschmorten Gerichten. (→Fu-Zhu; →Tofu)

Tofuttieis : Tofueis, →Speiseeis

Tolstolob : →Silberkarpfen

Tôm (viet.) : zehnfüssiger Schwimmkrebs; →Garnele

Tôm Hùm (viet.) : Hummer

Tôm Kho ((viet.) : Getrocknete Krabben (Garnelen)

Tomate : (*Lycopersicon esculentum*) Vielsamige, sorten- und formenreiche Beerenfrucht einer strauchartigen oder kriechenden Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Die am weitesten verbreitete runde T. hat einen Durchmesser von 5 - 13 cm, und ihr Gewicht kann zwischen 90 g und über 1 kg variieren. Die kleine Cocktail-T. hat dagegen nur einen Durchmesser von etwa 1 cm, während die Eier-T. 5 - 10 cm lang wird und einen Durchmesser von etwa 5 cm erreicht. Im Vergleich zu den übrigen Sorten ist sie weniger saftig und hat auch weniger Kerne als diese. Während einige Sorten auch in reifem Zustand grün bleiben, färben sich die meisten T. bei der Reifung rot, rosa, orange oder gelb. Ihr Geschmack ist abhängig vom Zeitpunkt der Ernte, dem Säure-, Zucker- und Wassergehalt sowie von der Beschaffenheit der Schale und des Fruchtfleischs, das nicht selten etwas stärkehaltig ist. Die meisten T., die heute angeboten werden, sind fest und haben eine relativ dicke Schale. Ausser den etwa 1'000 verschiedenen Tomatensorten gibt es

mittlerweile auch gentechnisch veränderte Sorten, die länger haltbar sind, sowie eine Sorte, die ohne Erde angebaut wird. Ausserdem wird neben den runden, birnenförmigen oder ovalen T. inzwischen sogar eine quadratische Variante angeboten, die 1984 in den USA gezüchtet wurde, um dem Wunsch nach leichter pflück- und verpackbaren Tomaten zu entsprechen. ☹ T. werden roh oder gekocht verzehrt und lassen sich auf unterschiedlichste Weise zubereiten. Sie sollten vor dem Verzehr oder der Zubereitung stets gewaschen werden. Ausserdem sollte man sie möglichst nicht in Aluminiumtöpfen garen, da ihre Säure das Metall angreift und sie einen unangenehmen und sogar gesundheitsschädlichen Metallgeschmack annehmen. Durch Zugabe von etwas Zucker kann man gegarten T. etwas von ihrer Säure nehmen. Sie sollten ausserdem möglichst langsam und bei kleiner Hitze garen, da sie andernfalls relativ schwer verdaulich sind. ✖ Die Früchte enthalten pro 100 g essbaren Anteil etwa 94 g Wasser, nur wenig Kohlenhydrate, v.a. aber 24 mg Vitamin C sowie Vitamine der A- und B-Gruppe, Kalium und Folsäure. Grüne T. sind sehr säurehaltig und enthalten Solanin, ein giftiges Alkaloid (Glykoalkaloid - Tomatin), das jedoch beim Kochen neutralisiert wird. T. wirken harntreibend und gleichen den Mineralstoffhaushalt aus. Ausserdem regen sie den Appetit an, beugen Vitaminmangel vor und entgiften den Verdauungsapparat; wirken bei trockener Haut und Verstopfung. ☒ Mexiko, Mittelamerika; gelangte über die ersten spanischen Siedler nach Europa und nach Asien.

Tomatenpaprika : (*Capsicum var. annum*) Beerenfrucht aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Sie wächst an Sträuchern, die ursprünglich in Südamerika heimisch waren und Ende des 16. Jh. nach Ungarn eingeführt wurden. Seitdem ist diese Spezies untrennbar mit der ungarischen Küche verbunden. Diese in Ungarn entwickelte Abart des Gemüsepaprika ist tiefrot würzig, etwas schärfer als dieser, aber angenehm süsslich fruchtig, verliert durchs Kochen jedoch an Aroma. ☹ Ungarisches Gulasch. ☒ Lateinamerika; diese Spezies wurde in Ungarn gezüchtet und wird dort grossflächig angebaut. (→Gemüsepaprika; →Paprika; →Paprikapulver)

Tomatensauce : →Saucen

Tomatillo, Grüne Tomate : (*Physalis ixocarpa var. philadelphica*) Vielsamige Beerenfrucht einer 90 - 120 cm hohen Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Sie erreicht einen Durchmesser von 3 - 5 cm und ist fester und glänzender als die Tomate der Gattung *Lycopersicon* und wird meistens unreif, d.h. noch grün geerntet. In reifem Zustand färbt sie sich hellgrün, gelbgrün oder lavendelfarben. Die T. wird von einem dünnen, bräunlich violetten Häutchen, dem Blütenkelch, umschlossen, der violett geädert ist. Sie hat eine etwas gallertartige Beschaffenheit und schmeckt saurer als andere Physalisarten wie z.B. die Chinesische Lampionpflanze (*Physalis alkekengi*). Ihr Geruch ähnelt nach frischen Stachelbeeren oder Kiwi. ☹ T. sollten fest und gleichmässig gefärbt sein. Möglicherweise noch vorhandene Blütenkelche sollten entfernt sein - ein Zeichen, dass die Frucht reif ist - und keine Erdreste aufweisen. Nach dem Entfernen des Blütenkelchs wird die Frucht gewaschen, wobei man besonders darauf achten sollte, dass das klebrige Harz, das sich am Stielansatz gesammelt hat, mit abgewaschen wird. Anschliessend wird das Kerngehäuse entfernt. In der Regel wird T. gegart, man kann sie aber auch roh essen, häufig „pur“ oder im Salat. Da sie fester ist als die Tomate, eignet sie sich hervorragend als Zutat für Saucen, auch besonders gut zum Grillieren oder Rösten in der Pfanne. Auch in Dosen konservierte T. sind im Handel erhältlich. ✖ T. ist reich an Kalium und enthält Vitamin C, Magnesium, Nikotinsäure und Vitamin B1. Soll fiebersenkend, harntreibend und reinigend wirken und lindert rheumatische Beschwerden. ☒ Von S-Texas bis Guatemala; wachsen weltweit in warmen Regionen.

Tomato-Ketchup (engl.) : Süss-säuerlich pikantes →Ketchup aus passierten Tomaten oder Tomatenmark mit Kochsalz, Essig, Gewürzen, würzenden Zutaten (Knoblauch, Paprika, Zwiebeln, Pilzen usw.) und Zucker, zu kurzgebratenem oder grilliertem Fleisch, Pommes frites, Reis, Teigwaren, auch Saucen daraus.

Tom Kha Gai (thai.) : Berühmte thailändische Suppe mit Hühnerfleisch, Kokosmilch, Galgant, Zitronengras und -blätter sowie Strohpilze und Limettensaft. Auch wenn man diese einfache Suppe schon fast als eine Art Nationalgericht der Thai-Küche bezeichnen kann, lässt sie sich hervorragend in ein Menü westlicher Prägung integrieren. Es ist eine leichte, aromatische Suppe, von der man während eines traditionellen thailändischen Menüs immer wieder ein wenig geniesst. ☒ Thailand

Tom Ponh (lao.) : Gekochter Fischpüree mit weichgekochten Auberginen und Gewürzen; wird mit Salatblättern zum Einrollen serviert. ☒ Laos

Tom Yam Gai (thai.) : Eine Suppe aus dem Norden. Das Wort Yam bedeutet pikant, womit man normalerweise die Schärfe von Salaten beschreibt. In Verbindung mit der Bezeichnung Tom, was Flüssigkeit bedeutet, wird daraus eine pikante Suppe. Die ungewöhnliche Kombination von Zitronengras, Limettensaft, Kaffirlimettenblätter sowie Schalotten und Knoblauch, ausbalanciert durch die Milde des Hühnerfleisches, macht dieses Gericht ausgesprochen probierenswert. ☒ Thailand

Tom Yam Goong (thai.) : Scharf-saure Garnelensuppe, die mit Abstand berühmteste aller Thai-Suppen, zeichnet sich durch ihren raffinierten scharf-sauren Geschmack mit einem Hauch von Zitrusaroma aus. ☒ Thailand

Tongkha (chin.) : Getränk aus vergorener Hirse, →Branntwein

Tong-Ku (chin.) : Ostasiatischer Speisepilz von feinsten Qualität; →Shiitake

Tongkatsu (jap.) : Grillsauce, hergestellt aus Tomaten, Äpfeln, japanischer Sojasauce und Senf. Wird meist zu paniertem Schweinefleisch gereicht. ☒ Japan

Ton Hom (thai.) : →Frühlingszwiebel

Tonkasserolle, Tontiegel, Tontopf : Feuerfeste Töpfe in unterschiedlichen Grössen mit Deckel für langsames Garen und Schmoren von Fleisch, Innereien und Suppe. Von aussen sind chinesische Tontöpfe rau, sandig und offenporig, doch von innen glatt glasiert und versiegelt. Was in einen solchen Topf gelangt, gart auf eine besondere Weise, langsam und schonend, bei nur mässiger Hitze, so dass überschüssige Feuchtigkeit nur allmählich entweicht. Beim Kochen im Tontopf bleibt das Aroma der gekochten Speisen sicher bewahrt, es verflüchtigt sich nicht so ungehindert wie im offenen Wok, wenn die Temperatur des Öls nicht heiss genug ist. Ausserdem können die Speisen bei Tisch aus dem Tontopf serviert werden, so dass sie dampfend heiss sind. Einen neuen Tontopf muss man vor dem ersten Gebrauch erst „einkochen“.

Tonkatsu (jap.) : Schweinekoteletten, häufig mit Kartoffel- und Krautsalat serviert. ☒ Japan

Too Hoo (thai.) : gepresste Tofukuchen; →Tofu

Toolee Moolee (birm.) : Aromastarke Würzzutaten verschiedener Art. ☒ Myanmar

Toon (thai.) : gedämpft

Toor, Arhar Dal (ind.) : Hülsenfrucht; Gelbe →Linse

Topaz : (*Citrus sinensis* X *Citrus tangerina*) Zitrushybride aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Es ist eine Kreuzung zwischen Orange und Tangerine mit wenig Kerne aber sehr saftig und aromatisch.

Topfen (oesterr.) : →Quark

Topinambur : (*Helianthus tuberosus*) Knollengemüse einer winterfesten Pflanze aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae* - *Compositae*), die eine Höhe von 1,80 - 3,60 m erreicht. Die Pflanze ist sehr anspruchslos und widerstandsfähig. Die Knollen sind 8 - 10 cm lang und erreichen einen Durchmesser von etwa 3 - 5 cm. Ihre knorrigen Wurzeln erinnern an Ingwer. Das knackige, saftige gelbliche Fruchtfleisch hat einen feinen, süssen artischockenartigen Geschmack und wird mit zunehmender Reife immer aromatischer. Besonders gut schmeckt es, wenn die Knollen vor der Ernte etwas Frost abbekommen. Die dünne beigefarbene, manchmal auch rötliche oder violette Schale ist ebenfalls essbar, wird aber meistens entfernt. ☹ Die Knollen sollten klein und fest sein und eine makellose Schale haben. Nicht empfehlenswert sind grünliche Knollen oder solche, die bereits zu keimen beginnen. Weil die Knollen schwer zu schälen sind, werden sie häufig mit der Schale gegart und danach noch heiss geschält, da die Schale abgekühlt wieder hart wird. Da das rohe Fruchtfleisch geschält sehr schnell oxidiert, sollte man es in Zitronen- oder Essigwasser legen, damit es sich nicht braun färbt. T. wird roh oder gegart verwendet und eignet sich auch gut zum Einlegen. Roh wird er mit etwas Zitronensaft beträufelt als Rohkost serviert oder gemischten Salaten zugefügt. Gegart ist er eine gute Alternative zu Kartoffeln und schmeckt auch als Püree, Gratin oder als Gemüsebeilage. Er wird häufig in Suppen und Eintopfgerichten verwendet und passt gut zu Geflügel und Lauch. T. darf nicht zu lange gegart werden, da das Fruchtfleisch sonst sehr schnell zu Brei zerbröckelt. Man kann ihn geschält und klein geschnitten dämpfen oder im Wok braten. Bei der Zubereitung sollte kein Kochgeschirr aus Aluminium oder Eisen verwendet werden, da das Fruchtfleisch sonst oxidiert und sich braun verfärbt. Ausserdem werden die T.knollen zu Alkohol und - in getrockneter Form - zu einem sehr nahrhaften Mehl verarbeitet. ✖ Rohes T. enthält sehr viel Kalium, viel Eisen und Vitamin B1 sowie etwas Nikotinsäure, Phosphor, Kupfer, Magnesium, Fol- und Pantothenäure. T. enthält überdies Inulin, einen Zucker, der wie Stärke in Fruchtzucker umgewandelt wird und bei manchen Menschen Blähungen verursacht. T. wirkt tonisierend und desinfizierend und ist gegen Galle-, Leber- und Magenleiden wirksam. Regt auch die Milchproduktion an und ist für Diabetiker geeignet. ☒ N-Amerika, heute auch Russland, Asien, Australien u.a. (→Gemüse; →Knollengemüse)

Toragisu (jap.) : Mitglied der Familie der →Sandbarsche

Tori (jap.) : Huhn

Torigai (jap.) : Halbherzmuschel; →Herzmuscheln

Toro (jap.) : Der fetthaltigste Teil des Thunfisches (der im Baskenland als „Speck“ bezeichnet wird). Er ist Bestandteil bei der Zubereitung von Sushi und gilt als krönender Abschluss eines Sushi-Essens. ☒ Japan (→Chu-Toro; →Maguro)

Tortilla (span.) : Spanisches Omelette mit verschiedenen Zutaten (z.B. Kartoffeln, Wurst und Schinken oder Stockfisch), das wie ein Kuchen zerschnitten wird. Schmeckt warm oder kalt. Auch runder dünner Fladen aus Mais-, oder Weizenmehl, wird ohne oder mit Füllung, Beigaben gegessen.

Toshikoshi-Soba (jap.) : Besonders lange Soba-Nudeln. ☒ Japan. (→Soba)

Totentrompete, Herbsttrompete : (*Cantharellus cornucopioides*) Speisepilz der Gattung Pfifferlinge oder Leistlinge (*Cantharellus*) aus der Familie *Cantharellaceae* mit 2 – 6 cm breitem, wie ein Füllhorn geformtem, innen völlig hohlem und sehr dünnfleischigem Hut. Der Pilz ist graubraun bis schwärzlich, jung etwas schuppig-filzig. ☹ Bei normaler Zubereitung enttäuschend im Geschmack, doch getrocknet als Gewürzpilz ausgezeichnet. (→Pfifferlinge, Leistlinge)

Tournieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *tourner* (drehen, kreisen). Das Formen durch Zuschneiden, zum Beispiel von Gemüse, Kartoffeln, Knoblauchzehen und Oliven, aber auch das Einkerbigen von Champignonköpfen.

Tragant : (*Astragalus membranaceus*) Trüber, schlüpfriger Pflanzengummi aus der Tragantwurzel, einer Pflanzenart aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*). Die Wurzel wird verwendet als →Dickungsmittel (E413) für Cremes, Füllungen, Saucen, Süßwaren. ☹ Verarbeitung: In kaltem Wasser etwa 48 Stunden quellen lassen. Wenn nötig Wasser nachgießen. Passieren, dann mit Staubzucker zu einer teigähnlichen Konsistenz vermischen. Verwendung: Als Bindemittel für Glace und Tortendekor, zum Stabilisieren von Bonbons und Schaustücken sowie zum Eindicken von Cremes, Füllungen und Saucen. ✖ Bestandteil vieler Rezepturen, da sie vitale Energie spendet. Wirkt abführend und steht unter dem Verdacht, Allergien auszulösen. (→Dickungsmittel; →Zusatzstoffe)

Trampeltier : Zweihöckerige →Kamele

Tran : Aus dem Fett von Meeressäugtieren und Fischen gewonnenes Öl mit ungesättigten Fettsäuren, unangenehmer Geschmack, versorgt aber den Körper mit lebenswichtigen Substanzen, stärkt seine Abwehrkräfte. (→Lebertran)

Tranchieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *trancher* (zerschneiden, zerlegen). Zum Anrichten Fisch, Fleisch, Geflügel etc. in kunstgerechte Stücke schneiden oder zerlegen.

Transfettsäuren : Sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit spezieller chemischer Struktur. Durch →Hydrierung wird den Molekülen von ungesättigten Fettsäuren Wasserstoff zugefügt, der sich an die Doppelbindung hängt und sie dadurch zu gesättigten Fettsäuren macht. T. waren seit jeher Bestandteil der menschlichen Ernährung. Sie kommen in natürlicher Form in Butter, Milch und Milchprodukten sowie im Schaf- und Rindfleisch vor. T. entstehen aber auch bei der Gewinnung von Pflanzenölen (Ausnahme kaltgepresste Öle), bei der industriellen Härtung flüssiger Pflanzenfette zur Herstellung von Margarine oder beim Fritieren. Auf diese Weise werden pflanzliche Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren behandelt, um sie fest werden zu lassen. Gleichzeitig wird dadurch der Schmelzpunkt erhöht und das Ranzigwerden verzögert. ✖ Ihre mögliche negative Wirkung auf die Gesundheit ist umstritten. T. haben den Nachteil, dass sie die gleiche Wirkung zeigen wie gesättigte Fettsäuren, nämlich den Spiegel des LDL-Cholesterins anzuheben und den des HDL-Cholesterins zu senken. (→Cholesterin; →Fettähnliche Substanzen; →Fette; →Fettsäuren)

Transvestite (engl.) : Name einer Hybridenzüchtung; →Durian

Trasi, Trassi, Terasi (indon.) : Indonesischer Name für eine sehr scharfe und streng riechende feste Paste aus sonnengetrockneten, zermahlenden und in Salzlösung marinierten Garnelen (Garnelenpaste) resp. Krabben (Krabbenpaste). Die Paste wird in luftdichten Trögen ein bis zwei Wochen aufbewahrt, wieder in der Sonne zum Trocknen ausgebreitet und abermals gestampft. Dieser Vorgang wiederholt sich mehrere Male,

denn dieses zwischenzeitliche Trocknen verhindert das Verderben. Die fertige Paste wird in runde oder eckige Formen gepresst und vor dem Verpacken nochmals der Sonne ausgesetzt. Die natürliche Farbe ist dunkelbraun, aber die Paste wird auch tiefrosa bis dunkelviolett eingefärbt angeboten. Durch ihren hohen Salzgehalt lässt sie sich gut aufbewahren, besonders wenn man sie von Zeit zu Zeit wieder zum Trocknen in die Sonne legt. Gleiches Herstellungsverfahren auch bei der malaiischen Paste mit Namen Blacan oder der thailändischen mit Namen Gapi. ☉ Dient hauptsächlich als Würze für spezielle südostasiatische Gerichte. Vor der Verwendung wird die Paste immer gegart, indem man die benötigte Menge auf ein Stücke Folie schmiert, einwickelt und auf jeder Seite etwa eine Minute lang röstet, oder indem man die Paste ein paar Minuten lang in einem auf 180 °C vorgewärmten Ofen legt. Der strenge Geruch verflüchtigt sich dabei. Wird die Paste zusammen mit anderen Gewürzpastenzutaten gebraten oder gekocht, muss man sie nicht vorher einzeln garen. ☒ Indonesien. (→Blacan; →Gapi)

Trauben : (*Vitis* spp.) Weintraubengattung aus der Familie der Weinrebengewächse (*Vitaceae*) mit rund 60 Arten; wachsen in China an einer einheimischen Rebe sowie aus Samen von Tafel- und Weintrauben, die der Abenteurer Chang Ch'ei während der Hang-Dynastie von einer Expedition in den Westen mitbrachte. Traubensaft nahm man im alten China für eine zum Einlegen verwendete Essigsorte. ☒ W-Asien und China, wurde dort vermutlich schon vor mehr als 7'000 Jahren kultiviert. (→Traubenwein; →Weintraube)

Traubenwein : Gäste chinesischer Restaurants sind häufig überrascht, Traubenwein auf der Speisekarte zu finden; dabei ist er den Chinesen durchaus nicht fremd. Chinesische Önologen haben Berichte entdeckt, wonach am kaiserlichen Hof 128 v. Chr. Traubenkerne gepflanzt wurden - beinahe 200 Jahre bevor das heutige Bordeaux und Burgund die ersten Weine anbauten. Deutsche Missionare pflanzten in China einst einen recht guten Riesling. Ihre Weinberge lagen in Nordchina, zum Beispiel in Shandong, wo das Klima so ähnlich wie in Südfrankreich oder Kalifornien ist. Stecklinge vieler europäischer Weine wurden importiert und gepflanzt; während der turbulenten Ereignisse des 20. Jh. verkamen die Weinberge und wurden wieder aufgegeben. Seit Beginn der achtziger Jahre sind in Nordchina jedoch wieder Stecklinge vieler europäischer Weine gezogen worden. Man erzeugt Riesling und Chardonnay; beide haben einen sehr frischen Geschmack sowie ein süßes Aroma. Great Wall enthält „Drachenaugen“-Trauben (eine einheimische Sorte, die in die früheste Zeit zurückreicht), um einen fruchtig leichten Geschmack zu erzielen. Und „Dynasty“ ein Weisswein, der aus einer Mischung von Pinot und Drachenaugen hergestellt wird, ist ebenfalls leicht und hat ein elegantes Aroma. (→Trauben; →Weintraube; →Hefe <Weinhefe>)

Traubenzucker : (*Dextrose, Glucose*) Das in der Natur am häufigsten vorkommende Monosaccharid (→Einfachzucker). Es ist ein natürlicher Zucker, man findet ihn in Nahrungsmitteln wie Obst (nicht nur Trauben), Getreide, Honig und Nüssen; meist durch Aufspalten von Kartoffel-, Maisstärke gewonnen, ist 2/3mal so süß wie Zucker, als sirupartige süße Flüssigkeit erhältlich. Glucose versorgt den Körper mit Energie zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und zum Erhalt grundlegender körperlicher Funktionen. Nach einer Mahlzeit wandelt die Leber Glucose in Glykogen um, speichert es und wandelt es bei sinkendem Blutzuckerspiegel wieder in Glucose um, sodass dieser konstant bei ungefähr 0,1 % liegt. Für Nahrungsmittel, Süßwaren, ein gutes einergiespendendes Stärkungsmittel, auch gegen Verdauungsstörungen. (→Glucose; →Süßungsmittel; →Zucker <Andere - >)

Treibsalz : Lockerungsmittel für Zucker- und Honigteige.

Trempiere : Eintauchen von Pralinen oder Konfekt in Couverture.

Trennmittel : Zusatzstoffe für Lebensmittel; es sind Substanzen, um Backwaren voneinander zu trennen und um Lebensmittel aus der Form zu lösen. (→Zusatzstoffe)

Trepang (mal.) : Ausgeweidete Seegurken (Stachelhäuter aus den Familien der *Holothuriidae*, der *Stichopodidae* und der *Cucumariidae*), entsalzt, abgekocht, sonnengetrocknet und anschliessend geräuchert. Sie gelten in Südchina als Delikatesse, wo die Gourmets besonders die feste, elastische Beschaffenheit schätzen. In chinesischen Spezialitätenrestaurants dient sie als Grundlage für ganz spezielle und sehr erlesene Gerichte. ☉ Besitzt so gut wie keinen Eigengeschmack und ist gallertartig, sie nimmt das Aroma der nahrhaften Saucen an, in denen sie gekocht wird. Getrocknete Seegurken müssen sehr lange eingeweicht werden oder über Nacht sehr langsam köcheln, um ihre starren Formen weich zu machen. Dann schneidet man sie auf, kratzt mögliche Reste der Eingeweide heraus und weicht sie eine weitere halbe Stunde in kaltem Wasser ein. Sobald sie kochfertig sind, können sie bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden, falls das Wasser täglich gewechselt wird. Zusätzliches Sieden mit etwas Ingwer hilft für die Marinade, den fischigen Geschmack zu beseitigen, und verbessert das Aroma. Seegurken werden für sich gekocht oder Suppen und Eintöpfen beigegeben. ✕ Wird für ein kräftiges Aphrodisiakum gehalten, beugt Arterienverkalkung vor und stabilisiert die Nervenfunktion. ☒ China, Japan, Südsee u.a. (→Seegurken)

Trevally (engl.) : (*Caranx georgianus*) Speisefisch aus der Familie der Stachelmakrelen (*Carangidae*), der im indopazifischen Raum von grosser wirtschaftlicher Bedeutung ist. Sein hoher, etwas plumper Körper wird bis zu 70 cm lang und 6 kg schwer. Sie werden in grossen Mengen gefangen und in Asien vor allem getrocknet.

Trichine : (*Trichinella spiralis*) Parasitärer Fadenwurm von 0,4 - 4 mm Länge, der sich über den Dünndarm vermehrt (Darm-T.) und über das Blutgefäßsystem in stark durchblutete Muskeln in die Muskelfasern von Säugetieren vordringt und sich dort inkapselt (Muskel-T.). Die T. bleiben beim Wirt viele Jahre lebensfähig (beim Schwein 11 Jahre, beim Menschen über 30 Jahre). Durch Verzehr von trichinösem Fleisch infiziert sich der nächste Wirt. In seinem Darm lösen sich die Kapseln auf, und die T. werden geschlechtsreif. Die gefährliche Trichinenkrankheit (Trichinose) tritt beim Menschen und bei einigen Säugetieren auf. Die Infektion erfolgt über trichinöses Schweinefleisch, das roh, ungenügend erhitzt, geräuchert, getrocknet oder gepökelt verzehrt wird. Symptome sind Brechdurchfall infolge des Darmbefalls, hohes Fieber, später Muskelschmerzen und -verhärtung. Die T. werden durch Erhitzen des Fleisches auf mehr als 70 °C oder mind. 10 Tage Tiefkühlung abgetötet.

Triglyzeride : In der Nahrung kommt Fett meist in Form von T. vor, die sich aus Fettsäuren zusammensetzen. Diese Fettsäuren gibt es in einfach oder mehrfach ungesättigter Form sowie als gesättigte Fettsäuren, je nachdem, ob zwischen den Kohlenstoffatomen, aus denen sie gebildet werden, Doppelbindungen bestehen oder nicht. Man findet sie in unterschiedlichen Anteilen in Ölen und anderen Fetten. Tierische Nahrungsmittel sind in der Regel reicher an gesättigten Fettsäuren als pflanzliche. Ausnahmen bilden Palm- und Kokosöl, die vorwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten, sowie Fisch und Meeresfrüchte, die grosse Mengen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufweisen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind hauptsächlich in Pflanzenölen wie Sonnenblumen- oder Distelöl zu finden, einfach ungesättigte hingegen in Oliven- und Haselnussöl sowie in Avocados und Mandeln. Gesättigte Fettsäuren können den Blutcholesterinspiegel erhöhen, v.a. bei Menschen, die sie im Übermass zu sich nehmen und dafür besonders anfällig sind, während einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren den Blutcholesterinspiegel dagegen eher senken. (→Cholesterin; →Eiweissstoffe; →Fette; →Kohlenhydrate; →Mineralstoffe; →Vitamine)

Trigonella (lat.) : Bockshornkleeblätter; →Bockshornklee

Triosen (grch.) : →Monosaccharide

Tripang, Teripang (indon.) : Indopazifische Seegurke; →Trepang

Tripmadam, Fetthenne : (*Sedum* spp.) Gattung von Kräuter und Halbsträucher mit dickfleischigen, Wasserspeichernden Blättern aus der Familie der Dickblattgewächse (*Crassulaceae*). Die europäisch-asiatische Grosse Fetthenne (*Sedum maximum*), ist eine bis 60 cm hohe Staude mit Knollen und gelblichen Blüten. Weitere Arten sind die Rasen bildende, bis 15 cm hohe, gelbblütige *Sedum acre*; die weiss- bis lilaweiss blühende bis 20 cm hohe *Sedum album*; und die bläulich grüne, gelb blühende *Sedum reflexum*. Das Kraut hat äusserlich eine gewisse Ähnlichkeit mit Rosmarin, die fleischigen Blättchen schmecken jedoch leicht säuerlich und zart bitter. ☹ Die Blätter müssen frisch gepflückt sein. Man kann sie ganz oder zerkleinert, roh oder kurz erhitzt verwenden zu Gurkensalat, Gemüsesalat, Quark, Suppen, Hackfleisch und Schmorgerichten.

Triticale : (*Triticum X Secale*) Gehört zur Familie der Süssgräser (*Poaceae*) und ist eine vor über 100 Jahren entstandene Kreuzung aus Weizen und Roggen. Es hat einen höheren Eiweiss- und Lysingehalt als Weizen, eine bessere Winterfestigkeit als Roggen, gedeiht auf extrem anspruchslosen Böden und passt sich sehr gut unterschiedlichen klimatischen Bedingungen an, ein Nutzen, der v.a. den nordafrikanischen Ländern, Kenia und Indien zugute kommt. Dort sind die Erträge teilweise höher als von einheimischen Getreidesorten. ☹ T. wird wie anderes Getreide im Ganzen, geschrotet, als Flocken oder gemahlen angeboten. Das leicht nussartig schmeckende Mehl ist besonders nährstoffreich und trägt als Zutat in unterschiedlichsten Gerichten dazu bei, deren Nährwert zu verbessern. Sein Gluten (Klebereiweiss) ist jedoch sehr empfindlich, sodass beispielsweise Brotteig aus T.mehl sehr vorsichtig verarbeitet werden muss, d.h., der Teig darf nur wenig geknetet werden und braucht auch nur einmal zu gehen. Brot aus T.mehl ist ausserdem meistens etwas flacher als Brot, das aus anderen Mehlsorten zubereitet wird. In vielen Rezepten kann Weizenmehl durch T.mehl ersetzt werden, doch sollte man dann etwas weniger Flüssigkeit verwenden, da Weizenmehl feiner ist und mehr Wasser aufnimmt als T.mehl. T. wird u.a. für Nudeln, Pfannkuchen, Kuchen, Gebäck und Pasteten verwendet und dient in den Erzeugerländern zur Herstellung von Bier und Schnäpsen. ✖ T. hat einen etwas höheren Eiweissgehalt als Weizen und ist im Vergleich zu diesem hinsichtlich der essenziellen Aminosäuren etwas ausgewogener. Der Glutenanteil von T.mehl liegt zwischen dem von Roggen (niedrig) und Weizen (hoch) und ist qualitativ nicht so gut wie beim Weizen. T. enthält sehr viel Magnesium, Kalium, Folsäure, Pantothersäure, Vitamin B1 und B6, Eisen, Zink, Phosphor und Kupfer, viel Nikotinsäure sowie etwas Kalzium und Vitamin B2. Einige Nährstoffe wie Folsäure, Pantothersäure, Vitmamin B6 und Kupfer sind

in T.mehl in höherer Konzentration enthalten als in Weizenmehl, während andere Nährstoffe wie etwa Nikotinsäure wiederum in grösserer Menge im Weizenmehl enthalten sind. ☒ Wird v.a. in Indien, Kenia und den nordafrikanischen Ländern angebaut. (→Getreide)

Trockenfrüchte : →Trockenobst

Trockenmilch : Dehydrierte Vollmilch, die höchstens 5 % Wasser enthalten darf, bzw. dehydrierte Magermilch, die einen Wassergehalt von nur noch 4 % aufweist. Bevor der Milch das Wasser entzogen wird, wird sie gewöhnlich erhitzt, bis sie zu 35 % aus fettfreier Milchtrockenmasse besteht. T. aus Vollmilch enthält mindestens 26 % Fett, während T. aus Magermilch einen Fettgehalt von nur 0,8 % Fett aufweist. ☉ T. wird mit lauwarmem Wasser vermischt wieder zu Milch, wobei das Mischungsverhältnis 1 : 2 beträgt. Aus Milchpulver hergestellte Milch kann wie jede andere Milch verwendet werden. (→Milch)

Trockenobst : Getrocknete Früchte und Beeren, deren Wassergehalt durch Trocknen zum grössten Teil entzogen wurden. Dieses Konservierungsverfahren ist eine der ältesten Methoden, um Nahrungsmittel haltbar zu machen. Es wurde entdeckt, als man feststellte, dass Früchte, die längere Zeit am Baum hängen gelassen wurden, noch essbar waren. Viele Jahrhunderte lang liess man die Früchte einfach in der Sonne trocknen, während das Dehydrieren heutzutage ein hoch technisierter Prozess ist, der bei genau kontrollierten Temperaturen durchgeführt wird. T. wird lose oder verpackt angeboten, wobei sich oft nur schwer feststellen lässt, ob die Früchte Konservierungsstoffe wie Schwefel enthalten, mit denen etwa getrocknete Ananas, Papayas und Aprikosen häufig behandelt werden, um ihre leuchtenden Farben zu erhalten. Sehr dunkles oder bräunliches T. ist meist ungeschwefelt. ☉ T. wird meist in Wasser, Saft oder Alkohol eingeweicht, bis es aufquillt und weich wird. Bei kalter Flüssigkeit rechnet man 6 - 8 Stunden Einweichzeit, bei heisser Flüssigkeit muss das T. mindestens 30 Minuten einweichen. T. wird „pur“, eingeweicht oder gegart verwendet und schmeckt sowohl als Snack und in Nachspeisen wie auch püriert. T. ist ausserdem eine beliebte Zutat in Obst- oder gemischten Salaten, Saucen, Füllungen, Reis, Kuchen, Puddings und Pasteten. Da sie meist sehr süss sind, kann die Zuckermenge in Gerichten, in denen sie enthalten sind, meistens reduziert werden. ✕ Der Wassergehalt von T. entspricht etwa einem Drittel des Wassergehalts frischer Früchte und Beeren, sodass der Nährstoffgehalt von T. im Vergleich zu frischen vier- bis fünfmal höher ist und sie zu einem energiereichen Nahrungsmittel macht. Diese Energie kann sofort vom Organismus verwertet werden, da der enthaltene Zucker sehr schnell umgewandelt wird. Aufgrund ihres hohen Zuckergehalts verursachen sie Karies.

Trockenpökeln : Pökelfverfahren; →Pökeln

Trockenrösten : Diese Methode erhöht Geschmack und Aroma von Gewürzen wie Korianderkörner, Kreuzkümmel, Sichuanpfeffer, Bockshornkleesamen, Senfsamen, Schwarzkümmel, Mohnsamen und Sesamsamen; in der indischen Küche ist das T. unentbehrlich. Die Gewürze werden in einer schweren Bratpfanne bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze geröstet. Dabei wird häufig umgerührt, damit das Gewürz nicht anbrennt. Die Gewürze sollen dunkelbraun werden und einen betäubenden Duft abgeben. Anschliessend werden die Gewürze in erkaltetem Zustand zu Pulver vermahlen.

Trogmuscheln : (*Mastridae*, *Mesodesmatidae*) Familie von zweischalige Mollusken aus der Gruppe der Muscheln (*Bivalvia*). Die Vertreter dieser Familie sind weltweit in allen Meeren reichlich vertreten. Die gewöhnlich gleichklappigen Schalen sind oval, eiförmig oder mehr dreieckig, meist kalkig grau gefärbt, von sehr dünn und zerbrechlich bis dickschalig. Das Schloss weist V-förmige Hauptzähne auf. (→Muscheln; →Weichtiere)

Gestreifte Pazifische Trogmuschel : (*Mastra hians*) Die eiförmige, etwa 9 cm lange Muschel ist mit konzentrischen breiten braunen Bändern versehen, die durch eine helle Strahlenzeichnung gekreuzt werden. Die Innenseite der Schalen ist hellviolett. ☒ SO-Asien.

Trompeten-Pfifferling, Durchbohrter Leistling : (*Cantharellus tubaeformis* syn. *C. infundibuliformis*) Gelbbräunlicher, gelblichgrauer bis graubrauner oder olivbrauner Speisepilz der Gattung Pfifferlinge oder Leistlinge (*Cantharellus*) aus der Familie *Cantharellaceae* mit 2 – 6 cm breitem Hut, dünnfleischig, mit wellig verbogenen Rändern, Mitte trichterförmig vertieft. Leisten schmutzig graugelblich mit vielen Querverbindungen. Die Normalform des T. besitzt in den Farben relativ wenig Gelbanteile. Sippen mit leuchtend orangegelb gefärbten Stielen werden als Gelbstieliger Trompeten-Pfifferling (*Cantharellus tubaeformis* var. *lutescens*) abgetrennt. ☉ Frisch weniger zu empfehlen, da zähfleischig; eher zum Trocknen geeignet, jedoch nicht so würzig wie die Totentrompete. (→Pfifferlinge, Leistlinge)

Trompeten-Pfifferling (Gelbstieliger -) : (*Cantharellus tubaeformis* var. *lutescens*) Speisepilz der Gattung Pfifferlinge oder Leistlinge (*Cantharellus*) aus der Familie *Cantharellaceae* mit 1 – 5 cm breitem, gelbbräunlichem Hut, etwas filzig-faserig (→Trompeten-Pfifferling) mit leuchtend orangegelb gefärbten Stielen. ☉

Frisch weniger zu empfehlen, da zähfleischig; eher zum Trocknen geeignet, jedoch nicht so würzig wie die Totentrompete. (→Pfeifferlinge, Leistlinge)

Tropische Landkrabbe : →Landkrabben

Trüffeln : (*Tuber*) Seltene Speisepilzgattung aus der Familie *Tuberaceae* Kl. *Ascomycetes*, die unterirdisch versteckt auf Baumwurzeln wachsen, wobei sie v.a. Eichenwurzeln bevorzugen. Ihr Fruchtkörper ist kartoffelähnlich, mit rauer, dunkler Rinde. Es sind die kostbarsten Speise- und Gewürzpilze mit exorbitanten Preisen, was zum einen an der gestiegenen Nachfrage liegt, zum anderen auf den Produktionsrückgang seit Anfang des 20. Jh. zurückgeführt werden kann, der durch vermehrte Rodungen und die Verwendung von Pestiziden bedingt ist. Aus diesem Grund „impfen“ Trüffelzüchter die Wurzeln junger Bäume wie Eichen, Haselnuss, Kiefer und Linde mit Trüffelmyzelien (sehr feinem Sporengeflecht), aus denen etwa 5 Jahre später erntereife T. entstehen. Es gibt verschiedene Trüffelarten, darunter

Herbsttrüffel : (*Tuber uncinatum*) Dunkelbraune bis maronenfarbene Haut; hellbraun bis dunkelbraun marmoriertes Fleisch. Geschmack in der Nase recht intensiv, nicht aber ausgeprägt auf dem Teller. Wird oft fälschlicherweise als Périgord-Trüffel angeboten.

Schwarzer Trüffel , Périgord Trüffel : (*Tuber melanosporum*) Die begehrteste Art, eine schwarze kugelförmige Trüffel mit kleinen schwarzen Warzen. Feste schwarze Haut. Aussenhaut 7 Facetten, dunkelbraunes bis schwarzes, marmoriertes Fleisch. Starkes Aroma, regelmässig in Farbe und Konsistenz.

Sommertrüffel : (*Tuber aestivum*) Grobwarzige, aussen schwarzbraune bis schwarze Trüffelart mit grauen bis dunkelbraunen und weisslichen Adern durchsetztem hellbraunem Fleisch. Geruch mässig bis sehr aromatisch, doch auch unangenehm teerartig.

Weisser Trüffel : (*Tuber magnatum*) Ebenfalls sehr beliebte Art. Die unregelmässig geformten Knollen sind weisslich, gelblich oder grünlich gelb und haben eine leicht angeraute, eckig kugelförmige Oberfläche. Als grösste essbare Trüffelart können sie einen Durchmesser von über 10 cm erreichen und bis zu 500 g wiegen. Ihr Fleisch ist weiss oder ockerfarben und wird von weissen Adern durchzogen, ihr Geschmack erinnert an Knoblauch oder Käse.

Wintertrüffel , Muskatrüffel , Wilder Trüffel : (*Tuber brumale*) Warzige, rotbraune bis schwarze Trüffelart, wird bis 5 cm gross und duftet aromatisch. Aussenhaut weist jedoch nur 4 anstelle von 7 Facetten auf. Der Geschmack ist stark, jedoch nicht so ausgeprägt wie bei der Périgord-Trüffel. Wird vielfach zusammen mit der Périgord-Trüffel angeboten.

Frische T. werden zwischen Januar und März angeboten. T. sollten fest und dickfleischig sein und keine Druckstellen aufweisen. In manchen Geschäften werden auch in Wasser eingelegte T. angeboten. Verboten sind alle „neuen“ chinesischen Trüffelarten, da sie minderwertig und teilweise ungeniessbar sind. Neben der China-Trüffel sind das insbesondere übelriechende *Tuber bitaminatum*, die wertlosen Kalahari-„Trüffel“, die nichts anderes als „Wüstenkartoffeln“ sind oder die *Terfezia tuber albidum*, welche von aussen an weisse Trüffel erinnert. Die Verarbeitung solcher Trüffel kann übrigens geahndet werden. ☹ T. sollten auf keinen Fall gewaschen, sondern nur vorsichtig mit einer weichen Bürste gereinigt werden. Danach werden sie in Scheiben oder dünne Streifen geschnitten, geschält oder gewürfelt. T. werden roh oder gegart verzehrt und in Form von Saft, Konzentrat oder Essenz verwendet. Ausserdem werden sie als Zutat in Pasteten verarbeitet. T. aromatisieren Salate, Füllungen und Saucen wie auch Nudeln, Reis und Eier. Auch ohne weitere Zutat sind Trüffeln roh wie gekocht eine Delikatesse. In der traditionellen Küche gehören sie zu Wild und Geflügel. Eine dünne Scheibe T. reicht bereits aus, um ein Gericht aromatisch zu würzen. T. kann man in der Pfanne 2 - 3 Minuten braten, mit wenig Wasser zugedeckt 10 - 15 Minuten im Topf kochen oder aber 45 - 60 Minuten im Backofen garen. ✖ T. enthalten sehr viel Kalium und viel Eisen. ☒ Europa, N-Amerika, Zentral- und N-Asien. (→Pilze)

Trughirsche : (*Odocoileinae*) Unterfamilie der Hirsche (*Cervidae*). Die männlichen Tiere besitzen ein Ge- weih. Die T. umfassen Rehe, Ren, Elch und Neuwelthirsche. ☒ Eurasien, Nord- und Südamerika.

Trüsche : →Quappe

Truthahn : Puter - männliches Tier; →Truthuhn

Truthahn-Lachsschinken : Aus der Brustmuskulatur eines Truthahns. (→Schinkenerzeugnisse)

Truthahnleber : Ähnelt geschmacklich der →Rindsleber. ☹ Für Aufläufe, Ragouts u.ä. (→Leber; →Truthuhn)

Truthenne : Pute - weibliches Tier; →Truthuhn

Truthuhn, Truthahn, Truthenne : (*Meleagridinae*) Gehört zur Familie der Hühnervögel (*Galliformes*) und zur Unterfamilie der Fasanenartigen mit federlosem violettrotten Kopf und Nacken mit warzigen Auswüchsen.

Truthühner kommen in zwei Arten vor, das T. (*Meleagris gallopavo*) - es wird in mehreren Rassen als schmackhaftes Geflügel gezüchtet, sowie das Pfauen-T. (*Agriocharis ocellata*), das in weiten Teilen Mittelamerikas vorkommt. Das männliche Tier wird Truthahn oder Puter, das weibliche Truthenne oder Pute genannt. Im Unterschied zu den wilden Truthühnern, die nur wenig Fleisch haben, sind die gezüchteten Rassen dank jahrelanger Kreuzungen sehr viel schwerer und wiegen bis zu 24 kg. Sie werden jedoch relativ jung geschlachtet - zwischen 12 und 16 Wochen - und bringen ausgenommen meist zwischen 3 und 10 kg auf die Waage. Das Fleisch ist grobfaseriger und trockener als Hühnerfleisch. Je grösser das Tier, desto weniger aromatisch schmeckt das Fleisch. Das helle Brustfleisch und das dunkle Fleisch aus der Keule gelten als am aromatischsten. ☉ Frischer Truthahn sollte bis zur Zubereitung ohne Plastikverpackung in einer Schüssel mit einem Tuch bedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ganzer Truthahn wird traditionell gefüllt und gebraten. In Teile zerlegt kann er noch auf vielerlei andere Arten zubereitet werden: Die Brust wird im Ganzen als Putenrollbraten geschmort oder im Ofen gebraten und zerlegt als Putenschnitzel oder Geschnetzeltes in der Pfanne gebraten. Die Keulen können ebenfalls separat zubereitet werden und werden häufig in Gemüse geschmort und mit einer Sauce serviert. Die →Eier werden wie Hühnereier zubereitet. ✖ Das Fleisch enthält sehr viel Eiweiss, Nikotinsäure, Vitamin B6, Zink und Kalium sowie viel Vitamin B12 und Phosphor. T. haben sehr mageres Fleisch, es ist damit kalorienarm. Wie Huhn wird es deshalb auch gern in der Diätküche oder als Kinderkost verwendet.

Tryptophan (grch.) : Essenzielle Aminosäure in zahlreichen Proteinen. T. wird in grossem Mass synthetisch hergestellt und z.B. bei künstlicher Ernährung oder als Futterzusatz verwendet. (→Vitamine)

Tsampa (chin.) : Tibetanisches Gericht; dicker Brei aus geröstetem Gerstenmehl. ☒ China (autonome Region Xizang)

Tsarin (à la -) (frz.) : →Zarin-Art

Tschachochbili (russ.) : Georgischer Fleisch-Tomaten-Eintopf. Dieses traditionelle Gericht wird ebenso oft mit Hühnchen wie mit Lammfleisch zubereitet. Nach dem alten Rezept kocht man es in einem grossen Eisentopf über heissen Kohlen. ☒ Georgien sowie Länder der GUS im Kaukasus.

Tschanakhi (russ.) : Schmortopf mit Hammel, Lammfleisch, gefüllten Auberginenhälften, Grünen Bohnen, Kartoffelscheiben, feingehackten Zwiebeln, Basilikum Koriander, Paprikapulver usw. ☒ Kaukasus; Russland und Länder der GUS

Tsch'ao (chin.) : Reismudeln; →Nudeln

Tschawal (ind.) : →Reis

Tschebureki (russ.) : Mit gehacktem Hammelfleisch, Speck, Reis und Kräutern gefüllte Nudelteigdreiecke. ☒ Kaukasus; Russland und Länder der GUS

Tse Tin Sui (chin.) : „Zeige-zum-Himmel-Pfeffer“: →Pfeffer (Langer -). Die Chinesen verwenden ihn für ihre Chilisauce, die sehr scharf ist, allerdings nicht ganz so wie Tabasco.

Tshe So (kor.) : Blattgemüse

Tsin Cho Gu (chin.) : Ostasiatische Zuchtpilze, die auf Reisstrohlagern gezogen werden; Scheidling (→Pilze <Chinesische - >)

Tsingtao : Der König unter den chinesischen Bieren hat deutsche Brautradition. Im Jahre 1903 gründeten Berliner Braumeister die Germania-Bierbrauerei von Tsingtao. Damals zählte die vom Kaiserlich Deutschen Reich während 35 Jahren (bis 1914) gepachtete Hafenstadt Qingdao (Tsingtao) am Gelben Meer rund zehntausend Einwohner, heute über 1,5 Millionen. Der landesweite Bierkonsum Chinas stieg im letzten Jahrzehnt von vier auf über 70 Millionen Hektoliter. (→Bier)

Tsui-Ji (chin.) : Betrunkenes Hühnchen: in Hühnerbrühe mit Wein mariniertes Huhn, in Scheiben geschnitten, kalt serviert. ☒ China (→Betrunkenes Huhn; →Huhn)

Tsukemono (jap.) : Gemüsepickles. Das Eingelegte, das meist in seinem eigenen Saft und Salz, in Essig, manchmal auch in Sojasauce oder Sake Eingemachte. T. werden fast ausschliesslich zusammen mit Reis gegessen. Was dem Franzosen der Käse am Ende eines Mahls, sind dem Japaner die T. ☒ Japan

Tuak (indon.) : Hochprozentiger Schnaps. Der Palmsaft der →Atappalme, der →Palmyrapalme sowie der →Zuckerpalme wird zu →Palmwein destilliert und/oder zu →Branntwein destilliert. ☒ Bali (Indonesien)

Tuba (phil.) : Alkoholisches Getränk aus dem Saft der Kokosnuss zubereitet. ☒ Philippinen

Tuc-Trey (kamb.) : →Fischsauce

Tukwa (mal.) : Gepresster Bohnenquark; →Tofu

Tulsi (ind.) : Heiliges →Basilikum

Tümmler : →Delfine

Tun (chin.) : Langsames Dämpfen in einem geschlossenen Behälter oder im speziellen Dämpfopf mit Einsatz.

Tun : Artenreiche Fischgattung; →Thun

Tunfische : Artenreiche Fischfamilie; →Thunfische

Tung-Ku (chin.) : Ostasiatischer Speisepilz von feinsten Qualität; →Shiitake. (→Pilze <Chinesische - >)

Tupa, Kapundung : (*Baccaurea ducis*) Immergrüner, bis 15 m hoher Baum aus der Familie der Wolfsmilchgewächse (*Euphorbiaceae*). Die in Trauben dicht gedrängten Früchte sind von rundlicher Form und messen 3,5 - 4 cm im Durchmesser; ihre dicken Stiele sind bis 1,5 cm lang. Die ledrig-fleischige, saftige Fruchtwand ist aussen glatt, matt, gelbbraun oder leicht orange. Das Innere der Frucht wird durch häutige Wände in 3 Kammern gegliedert, in denen jeweils ein etwa 2,5 x 1,3 x 0,4 cm grosser, rotviolett-häutiger Same liegt. Jeder Same ist von etwa 5 mm dicker, weisser, saftig-gallertiger Pulpe umgeben, die leicht bitter süßsauer schmeckt und von einer dünnen durchsichtigen Haut umschlossen ist. ☹ Essbare Teile der Frucht sind die Samenmäntel, die ebenso wie diejenige des →Rambai verwendet werden. ☒ S-Sumatra; wird in Indonesien und Malaysia angebaut.

Turbankürbis : (*Cucurbita maxima* var. *turbaniformis*) Rankende Winterkürbisart aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*); eine Varietät vom Riesenkürbis. Die Frucht bildet an seinem oberen Ende eine Art Turban aus. Sein dickes, trockenes orange- oder goldgelbe Fleisch ist von feiner Beschaffenheit und hat einen süßen, haselnussähnlichen Geschmack. Die Samenhöhle ist sehr klein. Seine unregelmässig geformte harte, dünne Schale ist grün und mit verschiedenfarbigen Streifen oder Sprenkeln verziert. In reifem Zustand erreicht der Kürbis einen Durchmesser von 15 - 20 cm und ein Gewicht von etwa 1,5 kg. ☹ Kann wie der →Feigenblattkürbis verwendet und zubereitet werden. ☒ Mittelamerika; wird in den Tropen und Subtropen angebaut. (→Kürbis, →Riesenkürbis; →Winterkürbis)

Turbanschnecke (Gehörnte -) : →Rundmundschnecken

Turbot (frz.) : →Steinbutt

Turbotin (frz.) : Kleiner (Baby-) →Steinbutt

Turkey (engl.) : →Truthuhn

Turmeric (engl.) : Kurkuma; →Gelbwurzel

T V P - Textured Vegetable Protein (engl.) : Strukturiertes Pflanzenprotein; hochwertiges Pflanzen-, meist Soja-Eiweiss. ☹ Als Fleischersatz oder Einlage für Suppen und Saucen. (→Eiweiss <Texturiertes - >)

Tworog (russ.) : Quark; Frischkäse

Tworozniki, Syrniki (russ.) : Kleine Teigkugel aus Quark, Mehl, Eigelb und Muskat, Pfeffer, Salz und Zucker, in Fett gebräunt, im Ofen gebacken, mit zerlassener Butter übergossen, dazu Sauerrahm und Puderzucker. ☒ Russland und Länder der GUS

Tyán (chin.) : süß

Typhus (grch.) : Zu den →Salmonellosen gehörende, meldepflichtige, mit Wasser, Milch u.a. Nahrungsmitteln durch Bakterien übertragene Krankheit, die zum Tod führen kann. (→Lebensmittelvergiftung)

Tyramin : Aus Tyrosin durch Abspaltung einer Carboxylgruppe gebildetes biogenes Amin.

Tyrosin (grch.) : Nichtessenzielle, aromatische Aminosäure (*Tyr*), die sich in den meisten Proteinen, v.a. im Käse, findet. Ausgangssubstanz für die Biosynthese von Catecholaminen und Melanin. Ein Derivat des T. ist das Thyroxin.

U

Ubad Jamu (mal.) : In Malaysia und Indonesien wird der Saft von →Kaffirlimette oder ein daraus hergestelltes Tonikum zum Vertreiben böser Geister auf den Körper aufgetragen. ☒ Indonesien, Malaysia.

Überbacken : →Gratinieren

Überziehen : Mit einem Teigmantel und/oder Stärkemantel überziehen; →maskieren (→Ausbackteig)

Ucha (russ.) : Fischsuppe. Sie wird in der Regel aus mehreren Fischarten bereitet, und es gibt unzählige Variationen. Danach unterscheidet man Weisse-U. (mit Zander, Barsch, Renke etc.), Schwarze-U. (mit Karpfen, Karausche, Rotbarsch etc.) und Rote- oder Bernstein-U. (mit Stör, Lachs und anderen sibirischen Edelfischen). Auch zu U. serviert man gefüllte Piroggen und Schwarzbrot. ☒ Nordrussland, Wolgagebiet und Sibirien.

Udang (indon.) : Hummer

Udon-Nudeln (jap.) : Weisse Nudeln aus Weizenmehl in runder oder flacher Form. Sie sind sehr beliebt; sie werden in Currygerichten und pfannengerührten Speisen verwendet, mit Gewürzen gefüllt, frittiert oder eingelegt. Vor dem Verzehr müssen sie in Wasser oder Miso gekocht werden. Sie werden in japanischen Suppen und gekochten Gerichten verarbeitet oder geschmort und mit Sauce serviert. ☒ Japan

Ugli (engl.) : (*Citrus tangerina* X *C. paradisi* X *C. sinensis*) Zitrusbaum aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Es ist eine bemerkenswerte Varietät, die zu Beginn des 20. Jh. in Jamaika entdeckt wurde. Hinsichtlich ihres Ursprungs halten manche sie für eine Kreuzung aus Tangerine, Grapefruit und Orange, während andere von einer Kreuzung aus Mandarine, Pomeranze und Pampelmuse ausgehen. Die U. ist trotz ihres unattraktiven Äusseren, dem sie auch ihren englischen Namen verdankt, eine höchst delikate Frucht, deren dicke, schrumpelige Schale sich leicht abschälen lässt. Je nach Sorte ist sie grün, gelblich rot oder orange-gelb. Das saftige orange- oder rosafarbene Fruchtfleisch ist süsser als das der Grapefruit und kernlos. ☺ Wie alle anderen süssen Zitrusfrüchte. ☒ Antillen (Jamaika); wird weltweit in den Tropen angebaut. (→Grapefruit; →Mandarine; →Orange; →Pampelmuse; →Pomeranze; →Tangerine)

UHT - Ultra High Temperature (engl.) : →Ultrahocherhitzung

Uhu (hawaii) : →Papagei(en)fisch

Ulmen-Rasling : (*Hypsizygus ulmaris* - *H. tessulatus* - *Lyophyllum ulmarium*) Auf Ulmen wachsender Lamellenpilz aus der Familie *Tricholomataceae* mit einem 5 - 15(- 25) cm breiten, elfenbeinfarbenen, grauweisslich blassen, grau-ocker bis bräunlichem fleischigem Hut. Er ähnelt dem Shiitake, ist aber dicker und fleischiger als dieser. ☺ Beliebter Speisepilz für vegetarische Gerichte, macht sich aber auch gut mit Meeresfrüchten, wo sein milder Geschmack geschätzt wird. (→Pilze)

Ultrahocherhitzung, UHT, Uperisation : Konservierungsverfahren für flüssige Lebensmittel durch rasches, sehr kurzes Erhitzen auf 135 °C und danach sofortiges Abkühlen. Dabei werden alle vorhandenen Organismen zerstört, darunter auch mögliche Krankheitserreger sowie - bei der Milch - die für die Gerinnung verantwortlichen Bakterien. H-Milch schmeckt im Vergleich zu pasteurisierter Milch schal und wie gekocht. Ausserdem gehen durch den starken Erhitzungsprozess fast alle Nährstoffe und Vitamine verloren, macht die Produkte aber 6 - 8 Wochen haltbar. Da H-Milch ausserdem nicht mehr gerinnen kann, ist sie zur Zubereitung von Sauermilchprodukten oder Käse nicht mehr geeignet. (→Milch)

Umbalakada (sril.) : Curry-Würzzutat aus sonnengetrockneten silbrigen Fischen, „Bombay Duck“ genannt. ☒ Sri Lanka

Umberfische : (*Sciaenidae*) Die Vertreter aus der Familie der Umberfische besitzen im Gegensatz zu den Meerbrassen einen gestreckteren, seitlich etwas abgeflachten Körper, eine geteilte Rückenflosse und einen hohen Schwanzstiel. Gemeinsam ist allen, dass sie mit Hilfe der Schwimmblase und bestimmter Muskeln laute, „trommelnde“ Töne erzeugen können. Daher im Englischen auch der Name „Drummer“. Diese Raubfische sind Küsten- und Hochseebewohner der warmen Meere, einige Arten dringen beim Verfolgen ihrer Beute sogar bis ins Süsswasser vor. Mageres, festes, ausgezeichnetes weisses Fleisch. Enge Verwandte aus dieser Familie stammen aus asiatischen Gewässern: Grünrücken-U. (*Johnius soldado*) und Tamback oder

Spotted Croaker (*Pseudosciaena diacanthus*). Sie gelten als die besten U. Asiens und sind von grossem kulinarischen Wert. ☉ Eignet sich für alle Zubereitungsarten.

Umeboshi (jap.) : In Salzlake eingelegte, unreife (grüne) japansche Pflaumen (oder unreife Aprikosen), mit Shiso-Blättern umwickelt. ☉ U. ist Bestandteil des traditionellen japanischen Frühstücks. Kann auch mit anderen Speisen mitgegart oder roh gegessen werden. U.-Paste gehört zu verschiedenen Dips. ✖ Wirkt ent-schlackend, soll die Verdauung anregen und den Darm pflegen. ✉ Japan

Unechter Bonito, Fregattenmakrele : →Bonito (Unechter -)

Ungefleckter Dornhai : →Dornhai

Ungeniessbare Banane : (*Musa textilis* syn. *M. ensete*) Diese Sorte aus der Familie der Bananengewächse (*Musaceae*), die kleine, bittere Früchte erzeugt, ist lediglich als Faserpflanze von wirtschaftlicher Bedeutung. (→Banane)

Uperisation : →Ultrahoherhitzung

Urad Dal (ind.) : Hülsenfurcht; Schwarze →Linse

Urbohne : (*Vigna mungo*) Frucht einer einjährigen Pflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*), eine Varietät der Mungbohne, die zwischen 20 - 90 cm hoch wird und in trockenem tropischen Klima gedeiht. Die geraden, sehr flaumigen Hülsen erreichen eine Länge von 3 - 8 cm und enthalten 4 - 10 leicht nierenförmige Samen. Je nach Sorte sind die Kerne relativ gross und schwarz oder gräulich oder aber klein und dunkelgrün oder bräunlich. Sie haben einen weissen Nabel (Hilum) und sind innen cremeweiss. ☉ Schwarze U. haben einen relativ intensiven Eigengeschmack und sind eine der Hauptzutaten in der bekannten asiatischen schwarzen Sauce. In Indien werden die schwarzen U. halbiert und gegart zu Reis serviert oder man bereitet aus ihnen zusammen mit Linsen und Bohnen ein würziges Püree (Dal) zu. Geschälte U. werden ausserdem zu Mehl zermahlen, aus dem man Gebäck, flache Kuchen und Brot herstellt, wie etwa das indische Fladenbrot Dhosai. Die jungen grünen Hülsen sind ebenfalls essbar und werden häufig als Gemüse zubereitet. U. benötigen eingeweicht eine Garzeit von etwa 1 ½ Stunden ✖ U. enthalten sehr viel Folsäure und Magnesium, viel Kalium sowie etwas Vitamin B1, Nikotin- und Pantothen-säure, Vitamin B2, Eisen, Kalzium, Zink, Phosphor und Kupfer. ✉ Indien und Pakistan; wird auch in der SO-asiatischen Küche häufig verwendet. (→Bohnen)

Uri (jap.) : Melone

Urid Dal (ind.) : Urid-→Linsen

Usli (Ghee) (ind.) : Butterschmalz (geklärte Butter)

V

Valor (ind.) : Hülsenfrucht; →Helmbohne

Vanille : (*Vanilla planifolia*) Im Boden wurzelnde und an Bäumen rankende Schlingpflanze aus der Familie der Orchideengewächse (*Orchidaceae*). Ihre bis 15 m langen, 1 - 2 cm dicken Triebe haften mit bis zu 60 m hohen Luftpfeilern an der Baumrinde und in den Kronen der Bäume. Jede ihrer gelbgrünen Blüten öffnet sich nur wenige Stunden eines einzigen Vormittags. Innerhalb eines Monats wachsen bis zu 25 cm lange und 6 - 10 mm breite bohnenähnliche, zur Reife goldgelbe dickschalige Kapseln, die sich zweispaltig öffnen und viele tausend winzige Samen freigibt. Die Frucht enthält ein würziges Mark und viele Samen; diese enthalten das stark aromatische Vanillin und viele andere Geschmacksstoffe. Frisch gepflückt sind sie zunächst geruchlos und entwickeln ihr unverwechselbares Aroma erst während eines komplizierten und sehr teuren Trocknungs- und Gärungsverfahrens. Die Früchte werden geerntet, bevor sie sich öffnen, wochenlang der Sonne ausgesetzt und nachts luftdicht verpackt, damit sie „schwitzen“. Die so ausgelöste Fermentation bewirkt, dass die Kapseln dunkeln, Feuchtigkeit verlieren, dennoch biegsam bleiben und sich das in der Schale enthaltene Vanillinglycosid in Glucose und Vanillin aufspaltet. Erst dadurch bildet sich ihr Aroma. ☉ V. wird v.a. zum Würzen von Speiseeis, Süßspeisen, Gebäck, eingemachtem Obst und Getränken verwendet sowie bei der Herstellung von Kosmetika benutzt. Fruchtstücke werden in Zuckerwasser oder Milch geköchelt, wobei sie ihr Aroma an die weiter zu verarbeitende Flüssigkeit abgeben; sie können anschliessend abgespült und getrocknet und so mehrere Male benutzt werden. Bewahrt man die Früchte längere Zeit in geschlossenen Gefässen in Zucker auf, nimmt dieser das Aroma an und gibt es an die Nahrungsmittel weiter. Die wertvollste Würze ist Vanilleextrakt, der durch alkoholischen Auszug hergestellt wird. Die Früchte können auch fein zerkleinert zu den Speisen gegeben werden. Synthetisch hergestelltes Vanillin hat die wirtschaftliche Bedeutung der V. geschmälert. Da ihm jedoch viele Geschmacksstoffe fehlen, ist es kein vollwertiger Ersatz. ✖ V. wirkt kräftigend und tonisierend, verdauungsfördernd und antiseptisch. ☒ S-Mexiko; wird v.a. in Mittelamerika, auf den Antillen, seltener im tropischen Afrika, auf Réunion und den Komoren in S- und SO-Asien und auf den Pazifischen Inseln angebaut.

Vanillecreme : Buttercreme mit Vanilleschote oder Vanillepulver.

Vanillezucker : Mischung von reinem Weisszucker (*Saccharose*) mit mindestens 10 % echtem, fein verriebenen Vanillemark; sollte nicht gekocht werden. (→Haushaltszucker; →Zucker)

Vanilliert : Mit Vanille gewürzt.

Vanillin : Der Hauptaromastoff der Vanille, formt sich bei der Fermentation zu feinen weissen Kristallnadeln, wird aber meist synthetisch aus Kumarin, Nelkenöl o.ä. hergestellt, kann als Würze die echte Vanille ersetzen.

Vanillinzucker : Mischung von reinem Weisszucker (*Saccharose*) mit mind. 1 % synthetisch hergestelltem Vanillin; hitzebeständig. (→Haushaltszucker; →Zucker)

Vap Ca (viet.) : Würzkräuter; →Chamäleonpflanze

Vareniki (russ.) : Teigtaschen; →Wareniki

Varkh (ind.) : Ist essbares Silber, das zum Garnieren besonders aufwändiger Gerichte für ganz spezielle Anlässe und Feierlichkeiten wie Hochzeiten verwendet wird. Es handelt sich um reines Silber, das hauchdünn gehämmert wurde. Es haftet an einem Stück Backpapier, das man, unmittelbar bevor das V. auf die fertigen Speisen gelegt wird, abschälen muss. Das Silber ist extrem zerbrechlich und mit grösster Sorgfalt zu handhaben. Damit es nicht anläuft, in einem luftdicht verschlossenen Beutel oder Kästchen aufbewahren. ☒ Indien (→Silberfolie)

Varq (ind.) : Varkh; →Silberfolie

Vatruschki (russ.) : Pastetchen; →Watruschki

Vattalappum (sril.) : Pudding aus Palmzucker und Kokosmilch. ☒ Sri Lanka

Veilchen : (*Viola odorata*) Das Duftveilchen gehört zu einer grossen Familie der Veilchengewächse (*Violaceae*) mit mehr als 500 Arten; es ist eine winterfeste Zierpflanze, deren Blätter, Blüten und Wurzeln v.a. zu Heilzwecken verwendet werden. Weniger bekannt ist, dass es, v.a. in Indien, auch in der Küche eingesetzt wird. Die süsslich duftenden, violetten, rosaroten oder weissen Blüten sind essbar. Die Blätter des etwa 15 cm hohen Veilchens haben einen zarten, feinen Geschmack. ☉ Die Blätter dienen vorwiegend als Husten- und Hautreinigungsmittel. Ausserdem werden sie häufig als Dekoration und zum Aromatisieren für verschiedene Gerichte verwendet. Der Wurzelstock wird in Indien getrocknet, pulverisiert und dient zur Geschmacksverfeinerung von Back-, Süswaren und Aufgrussgetränken; ebenso wird daraus ein ätherisches Öl destilliert. Blätter und Blüten kann man frisch, getrocknet oder kandiert verwenden. Sie sind eine hübsche Dekoration für Salate, Gebäck und Drinks und verleihen Süssspeisen ein besonderes Aroma. Als Garnierung für einen Salat sollte man sie erst nach dem Anmachen dazugeben, da sie sonst zu viel Öl aufsaugen. Das ätherische Öl wird zum Aromatisieren von Gebäck, Eiscreme, Süswaren und Likören sowie zur Herstellung von Kosmetika verwendet. ✖ V., die in Blumengeschäften angeboten werden, sind nicht für den Verzehr geeignet und können überdies mit schädlichen Chemikalien behandelt sein. Essbare V.blätter und -blüten sind in manchen Feinkostgeschäften erhältlich. Blätter besitzen eine Reihe heilender Eigenschaften und werden v.a. als schleimlösendes Mittel bei Husten sowie zur Blutreinigung verwendet. Ein Tee aus V.blättern hilft innerlich und äusserlich bei Hautunreinheiten. Für einen Tee übergiesst man 1 TL getrocknete Blätter mit ¼ l kochendem Wasser und lässt den Tee anschliessend 5 Minuten ziehen. ☒ Nördl. gemässigte Hemisphäre und in den Gebirgen der Tropen und Subtropen. (→Stiefmütterchen)

Veilchenwurzel : Wird wegen seines stark veilchenartigen Geschmacks verwendet. Der getrocknete Wurzelstock ist ganz, geschnitten oder pulverisiert im Handel. ☉ Zur Geschmacksverfeinerung von Back-, Süswaren, Aufgrussgetränken usw. ☒ Indien. (→Veilchen)

Veilchenwurzelöl : Ätherisches Öl aus destillierten Veilchenwurzeln, stark nach Veilchen riechend. ☒ Indien. (→Öle; →Veilchen; →Veilchenwurzel)

Velouté (frz.) : Weisse Grundsauce aus heller Mehlschwitze (Roux) mit gebundener Kalbs-, Hühner- oder Fischbrühe und flüssiger Sahne; Samsauce aus mit Mehl, Butter, Eigelb und Sahne sämig gebundenem Fleisch, Fisch, Krustentieren, Gemüse usw.

Venusmuscheln : (*Veneridae*) Familie von zweischalige Mollusken aus der Gruppe der Muscheln (*Bivalvia*), zu der mehr als 500 Arten gehören. Sie sind in allen Weltmeeren zu Hause und leben sowohl in flachen Gewässern als auch in Meerestiefen bis zu 100 m, wo sie sich häufig in den sandigen oder schlammigen Boden eingraben. Die meisten V. haben porzellanartig harte Schalen, oft bunt gezeichnet und weisen deutliche konzentrische Streifen und zum Teil radiale Rippen auf. Mit den Herzmuscheln haben manche V. den „Springfuss“ gemeinsam, mit dem sie sich wie diese fortbewegen können.

Grosse Pazifische Venusmuschel : (*Callista lilacina*) Die elfenbeinfarbene bis braune Muschel ist mit gleichmässigen konzentrischen Rillen versehen und hat einen Durchmesser von bis zu 8 cm. ☒ Gesamte tropische Pazifikküste.

Kleine Pazifische Venusmuschel : (*Venus lamellaris*) Eine beige-violette Muschel mit ringförmig aufgesetzten, geschuppten Lamellenstreifen, deren Innenschalen rötlich getönt sind. Die Schalen haben einen Durchmesser von 4 - 5 cm. ☒ Indopazifik und W-Pazifik.

Japanische Teppichmuschel : (*Tapes philippinarum*) Die lebhaft braun und weiss gemusterte Schale dieser Muschelart ist 4 - 5 cm lang und in der Form der Kreuzmuster-Teppichmuschel ähnlich, hat jedoch eine kräftigere, ausgeprägtere Radiärstruktur und ein etwas spitzer zulaufendes Hinterende. ☒ Japanische Gewässer, Indopazifik; wird an der W-Küste N-Amerikas in Farmen kommerziell genutzt.

Pazifische Teppichmuschel : (*Venerupis - Tapes literatus*) Die ungleich ovalförmige Muschel hat auf ihrer Schale nur schwache konzentrische Ringe, über die sich ein braunes, wie Schrift aussehendes Muster zieht. Die Schale wird bis zu 9 cm lang. ☒ Gesamter tropischer Indopazifik.

☉ Frische V. sollten so bald wie möglich verbraucht werden, da sie ausserhalb ihrer natürlichen Umgebung nicht lange überleben. Da sie meistens stark versandet sind, ist es ratsam, sie vor der Zubereitung 1 - 6 Stunden in kaltem Salzwasser einzuweichen, wobei man 5 - 6 EL Salz auf ¼ Liter Wasser rechnet. Dabei sollte man das Wasser von Zeit zu Zeit erneuern, da die Muscheln sterben, wenn sie längere Zeit im selben Wasser liegen. Anschliessend müssen die Schalen gründlich unter fliessendem Wasser abgebürstet werden, um Sand- oder Seetangreste zu entfernen. Die Muschelschalen können sehr viel leichter geöffnet werden, wenn man sie zuvor eine Zeit lang in den Kühlschrank legt. Dabei entspannt sich der Schliessmuskel, sodass man die Messerklinge anschliessend leicht zwischen die Schalen schieben und sie öffnen kann. Die in den Muscheln enthaltene Flüssigkeit ist sehr gut zum Kochen geeignet und sollte nicht weggegossen werden. Eine zweite Möglichkeit, um die Schalen leichter zu öffnen, ist, die Muscheln einige Minuten im Backofen oder unter dem Grill zu erhitzen. Sehr kleine frische V. werden roh und gegart verwendet. Roh schmecken sie vorzüglich auch ohne weitere Zutaten oder nur mit etwas Zitronensaft beträufelt. Grössere V. sind zäher und werden deshalb meist gegart. Klein geschnitten sind sie eine köstliche Zutat in Saucen oder Fischsup-

pen. Clam Chowder, eine sämige Suppe mit V., ist v.a. an der Ostküste der USA sehr beliebt. Spaghetti alle vongole mit einer Sauce aus V., Tomaten und Knoblauch ist ein beliebtes italienisches Gericht. Ausserdem gehören sie in die spanische Paella. V. schmecken besonders gut, wenn sie in einem Sud aus Schalotten, Tomaten, Weisswein und Thymian gedünstet werden. Sie eignen sich ausserdem vorzüglich als Zutat in Dips, pikanten Salaten, Soufflés, Quiches oder Eintöpfen und sind in vielen Rezepten ein guter Ersatz für Austern, Miesmuscheln oder Jakobsmuscheln. ✖ Das magere Fleisch der V. enthält sehr viel Vitamin B12, Kalium und Eisen. (→Muscheln; →Weichtiere)

Verdickungsmittel : Agar-Agar; Pektin; Johannisbrotkernmehl; Alginsäure (Braunalgen); Carrageen (Rotalgen). (→Dickungsmittel)

Vermicelli (ital.) : Ganz dünne Fadennudeln; in Asien meist aus Mungbohnen- oder Reismehl (aber auch aus Weizenmehl), vereinzelt auch aus Kartoffelmehl hergestellt. (→Nudeln)

Versiegeln : Ein Kochgeschirr durch Teigring zwischen Topf und Deckel oder durch Paste aus mit Wasser verknetetem Mehl luftdicht verschliessen, um das Aroma zu bewahren.

Vesiga (russ.) : Rückenmark des Störs; ist getrocknet im Handel, muss jedoch vor dem Kochen eingeweicht und grob gehackt werden. ☹ In Wasser 24 Stunden quellen lassen und vorkochen. Wird in Russland v.a. als Füllung von →Kulebjäka und anderen Pasteten verwendet. Auch zum Klären von hochwertigem Wein. ☒ Russland und Länder der GUS.

Vietnamesische Melisse : Würzkraut Vietnams; →Melisse (Vietnamesische -)

Vietnamesische Minze : Eigentlich Vietnamesischer Koriander; →Koriander (Vietnamesischer -) Die aus dem Englischen kommende Übersetzung ist grober botanischer Unfug. Die Pflanze ist überhaupt nicht mit Minze verwandt.

Vietnamesischer Koriander, Wohlriechender Knöterich : Südostasiatisches Würzkraut; →Koriander (Vietnamesischer -)

Vietnam-Seezunge : Süsswasser-Zuchtfisch aus Südvietnam; →Pangasius

Vilayati Saunf (ind.) : Gewürz; →Anis

Vinaigrette (frz.) : Abgeleitete von *vinaigre* (Essig); die klassische Salatsauce aus Essig, Senf, Gewürzen und Öl.

Vindaloo (ind.) : Indische Gerichte, die von den Nachfahren der Portugiesen und in Gegenden, die früher unter portugiesischer Herrschaft standen (Goa), hochgeschätzt und häufig zubereitet werden. Es bezieht seine charakteristische Würze von Chilischoten, Garam Masala, Knoblauch und Essig. Das Wort Vindaloo ist eine Verballhornung des portugiesischen Vinagre (Essig) und Alho (Knoblauch). Chilis wurden von den Portugiesen schon früh in Goa eingeführt. ☒ Indien

Vit (viet.) : Ente

Vitamine : Das Wort leitet sich ab vom lateinischen Wort *vita*, das „Leben“ bedeutet und vom Kunstwort *amine*, was so viel heisst wie organische Basen oder Stickstoffverbindungen. V. sind demnach chemisch recht unterschiedliche organische Substanzen, die für die Aufrechterhaltung der Gesundheit und den Stoffwechsel des Menschen unentbehrlich (essenziell) sind. 13 V. gelten als lebenswichtig und, da sie vom menschlichen Organismus nicht synthetisiert werden können, müssen diese ständig über die Nahrung aufgenommen werden. V. sind zwar keine direkten Energielieferanten, spielen aber eine entscheidende Rolle bei der Umwandlung von Fetten und Kohlenhydraten in eine Form von Energie, die der Organismus verwerten kann. Ausserdem fördern sie das Wachstum, unterstützen die Regeneration der Zellen und sorgen für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen. Jedes V. spielt dabei eine ganz bestimmte Rolle und ist auch nicht durch ein anderes ersetzbar, da V. sehr unterschiedliche Strukturen haben. Man unterscheidet zwischen wasser- und fettlöslichen Vitaminen.

Fettlösliche Vitamine : Sie werden im Körperfett und in der Leber gespeichert und nur sehr langsam über die Galle ausgeschieden. Im Übermass genossen, v.a. in Form von Vitamin A- oder Vitamin D-haltigen Zusatzpräparaten, können sie gesundheitsschädlich sein.

Vitamin A, Retinol : Hauptvorkommen: Aprikosen, Butter, Eier, Fisch (Flussaal u.a.), Fleisch, Gemüse (Brokkoli, Feldsalat, Grünkohl, Karotten, Löwenzahn, Möhren, Spinat), Hülsenfrüchte, Käse, Leber,

Lebertran, Margarine, Milch (Vollmilch, Kondensmilch), Pilze, Bataten. Tagesbedarf: 1,6 mg. ✖ Wirkung: Sehprozess, Haut, Schleimhäute, Infektionsabwehr. Schützt vor UV-Strahlen und sorgt für eine geschmeidige Haut. ✖ Mangelerscheinungen: Nachtblindheit, Erblindung, Störung des Knochenwachstums und der Fortpflanzung, Schädigung der Haut und der Schleimhäute. Infektanfälligkeit. ✖ Bei Überdosis: Sehstörungen, Gehirn-, Hautschädigung, Lebervergrößerung, Skelettveränderungen, Stoffwechselstörungen (Hypervitaminosen), Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen. (→Retinol)

Provitamin A, Betacarotin (β-Carotin) : Hauptvorkommen: Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Karotten, Kürbis, Mangold, Möhren, Paprika, Petersilie, Salat, Spinat, Tomaten u.a.), Keimlinge, gelbe und rote Früchte (Aprikosen u.a.) sowie Honigmelonen, Panzer von Krustentieren. Tagesbedarf: 2 mg. ✖ Wirkung: wie Vitamin A. ✖ Mangelerscheinungen: wie Vitamin A. ✖ Bei Überdosis: wie Vitamin A. (→Betacarotin; →Carotin)

Vitamin D-Gruppe, Calciferole : Den Steroiden nahe stehend (D2 + D3). Wird häufig auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet, da die Haut ein Provitamin enthält, das unter dem Einfluss von ultravioletten Sonnenstrahlen oder UV-Licht in Vitamin D umgewandelt wird. Voraussetzung allerdings, man hält sich 20 Minuten täglich im Tageslicht auf. Hauptvorkommen: Eigelb, Fettfische (Aal, Heilbutt, Hering, Lachs, Makrele, Sardine, Thunfisch), Fischdauerwaren (Bückling, Sprotten), Kalbfleisch, Leber, Lebertran, Avocado, Margarine, Pilze (Champignons, Morcheln, Pfifferlinge, Steinpilze). Tagesbedarf: 0,01 – 0,025 mg. ✖ Wirkung: Kalzium-, Phosphatstoffwechsel, Knochen-, Knorpelbildung. ✖ Mangelerscheinungen: Knochenerweichung (Rachitis), verlangsamte Zahnbildung, Muskelschwäche. ✖ Bei Überdosis: Nierenschäden, Stoffwechselstörungen (Hypervitaminosen), Ablagerungen in den Adern, Erbrechen, Durchfall. (→Calciferole)

Vitamin E, Tocopherol : Ist ein Antioxydans, das die Entstehung freier Radikale verhindert - Substanzen, die das Wachstum potentieller Krebszellen anregen. Hauptvorkommen: Eier, Fettfische, Gemüse (Avocados, Fenchel, Grünkohl, Kirchererbsen, Mais, Paprika, Schwarzwurzeln, Sojabohnen), Hefe, Himbeeren, Innereien, (Hasel-)Nüsse und Mandeln, Pflanzensamen (Sonnenblumenkerne) und deren Produkte, pflanzliche Fette und Öle (Weizenkeimöl u.a.), Vollkornprodukte. Tagesbedarf: 15 – 20 mg. ✖ Wirkung: Schutz der Zellwände, Zellatmung, Muskel- und Nervenfunktionen. Hält das Bindegewebe elastisch, strafft die Haut und schützt vor Altersflecken. ✖ Mangelerscheinungen: Muskel-, Nervenabbau, Zellwandschäden, verkürzte Lebensdauer der roten Blutkörperchen. ✖ Bei Überdosis: selten Darmstörungen, Übelkeit, Kopfschmerzen. (→Tocopherol)

Vitamin K1, Phyllochinon : Hauptvorkommen: Eier, Früchte, Geflügel (Huhn), Gemüse (Grüngemüse, Karotten, Kohl, Kopfsalat, Mangold, Sauerkraut, Spargeln, Spinat, Tomaten, Zwiebeln), Hülsenfrüchte (Erbsen), Kartoffeln, Leber, Milch(produkte), Muskelfleisch, Sojabohnen, Vollkornprodukte, Weizenkeime. Tagesbedarf: 60 – 80 µg. ✖ Wirkung: Blutgerinnung. ✖ Mangelerscheinungen: verlängerte Blutgerinnung, Blutungen, Zahnfleischbluten. ✖ Bei Überdosis: grundsätzlich unschädlich. (→Phyllochinon)

Vitamin K2, Menachinon : Der grösste Teil des benötigten Vitamin K2 wird von Darmbakterien produziert, der Rest wird über grüne Pflanzen, Zwiebeln und Geflügel aufgenommen.

Wasserlösliche Vitamine : Die wasserlöslichen Vitamine sind an zahlreichen biochemischen Reaktionen beteiligt, z.B. bei der Regeneration der Haut, des Blutes und der Nervenzellen. Da sie aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit mit Urin und Schweiß ausgeschieden werden, können diese Vitamine nicht im Körper gespeichert und müssen deshalb ständig neu aufgenommen werden.

Vitamin B-Gruppe : Die Vitamine der B-Gruppe wirken stets zusammen. Fehlt eines von ihnen, können auch die anderen nicht nutzbringend eingesetzt werden. ✖ Sie spielen eine Schlüsselrolle bei der Umwandlung von Eiweiss, Kohlenhydraten und Fett in Energie. Ausserdem sind sie an der Bildung von Antikörpern und roten Blutkörperchen beteiligt und gewährleisten, dass das Nervensystem und der Verdauungsapparat reibungslos funktionieren.

Vitamin B1, Thiamin (Aneurin) : Hauptvorkommen: fast alle pflanzlichen und tierischen Lebensmittel, insbes. Muskelfleisch (v.a. Schwein), grünes Blattgemüse, Fisch, Früchte, Geflügel (Hühnerbrust), Hefe, Herz, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Keimlinge, Kernen, Leber, Milch, Vollkornserzeugnisse (Haferflocken). Tagesbedarf: 1 - 1,5 mg. ✖ Wirkung: Nervennahrung, Kohlenhydrat-, Energiestoffwechsel. ✖ Mangelerscheinungen: Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel, Beriberi. ✖ Bei Überdosis: normalerweise unschädlich. (→Thiamin)

Vitamin B2-Gruppe, Riboflavin : Hauptvorkommen: fast alle Lebensmittel ausser Früchte, insbes. (Bier-)Hefe, Champignons, Eier, Geflügel, Gemüse (Grünkohl, Spinat), Getreidekeime, Innereien (Herz, Leber, Nieren, Zunge), Meeresfische, Milch(produkte), Muskelfleisch (mageres Rindfleisch), Vollkornprodukte. Tagesbedarf: 1,2 – 2 mg. ✖ Wirkung: Eiweiss-, Fett-, Kohlenhydratstoffwechsel, Haut, Schleimhäute. ✖ Mangelerscheinungen: Wachstumsverzögerung, Haut-, Schleimhautschäden, verlangsamte Wundheilung. ✖ Bei Überdosis: Hautreizungen. (→Riboflavin)

Vitamin B2-Gruppe, Folsäure : Hauptvorkommen: Backwaren aus Vollkornmehl, Brot, Eier, weisses Fleisch, Geflügel, Gemüse (Fenchel, Gurken, Kohl, Pastinaken, Rote Rüben, Spargel, Spinat, Tomaten u.a.), Hefe, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Leber, Milch(produkte), Pilze, Sojabohnen,

Vollkornprodukte, Weizenkeime. Tagesbedarf: 0,4 mg. ✖ Wirkung: Zellbildung, -teilung, Eiweissstoffwechsel, Blutbildung. Lindert Nebeneffekte einer Chemotherapie. ✖ Mangelercheinungen: Blutarmut, Verdauungsstörungen, Schleimhautveränderungen. ✖ Bei Überdosis: normalerweise unschädlich. (→Folsäure)

Vitamin B3, Nicotinsäure (Niacin), Nicotinsäureamid (Niacinamid) : Auch Nicotinamid genannt. Hauptvorkommen: Eier, Fisch (Sardine), Fleisch, Geflügel (Huhn, Truthahn), Hefe, Kaffee, Leber, Milch(produkte), Nüsse, Pilze (Birkenpilz, Champignon, Pfifferling, Steinpilz), Vollkornprodukte. Tagesbedarf: 13 - 20 mg. ✖ Wirkung: Eiweiss-, Fett-, Kohlenhydratstoffwechsel. ✖ Mangelercheinungen: Haut-, Schleimhautveränderungen, Pellagra, Nervenstörungen, Durchfall, Schlaflosigkeit, Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen. ✖ Bei Überdosis: Gefässweiterung, Hautjucken, Übelkeit, Kopfschmerzen. (→Nicotinsäure; →Nicotinsäureamid)

Vitamin B5, Pantothensäure : Hauptvorkommen: fast alle Lebensmittel, insbes. Eier, Erdnüsse, Fisch (Hering), Geflügel, Getreide, Grüngemüse, Hefe, Hülsenfrüchte (Erbsen), Innereien (Leber, Niere), Milch, Muskelfleisch, Nüsse, Obst (Wassermelone), Pilze (Champignon, Steinpilz), Vollkornprodukte. Tagesbedarf: 6 – 10 mg. ✖ Wirkung: Energiestoffwechsel, Hautaufbau, Haar. ✖ Mangelercheinungen: Haut-, Leberschäden, Nervenstörungen, Reizbarkeit. ✖ Bei Überdosis: normalerweise unschädlich, selten Durchfall, allergische Reaktionen. (→Pantothensäure)

Vitamin B6, Pyridoxine (Adermin) : Hauptvorkommen: nahezu alle Lebensmittel, insbes. Avocados, Bananen, Fisch (Lachs, Sardine), mageres Fleisch (Schwein), Geflügel (Huhn), Gemüse (Grüne Bohnen, Feldsalat, Kohl, Linsen, Mais, Paprika), Hefe, Kartoffeln, Leber, Soja, Vollkornprodukte, Weizenkeime. Tagesbedarf: 1,2 - 2 mg. ✖ Wirkung: Eiweissstoffwechsel, Blutbildung. ✖ Mangelercheinungen: neurologische Störungen, Hautveränderungen, Infektanfälligkeit. ✖ Bei starker Überdosis: Lähmungen an Händen und Füßen und Nervenschäden. (→Pyridoxine)

Vitamin B12, Cobalamin : Hauptvorkommen: Blutwurst, Eier, Fisch (Hering, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Seelachs, Thunfisch), Fischdauerwaren (Bückling, Hering, Lachs), Hefe, Krusten- und Schaltiere, Leber, Milch(produkte), Muskelfleisch (Hammel, Lamm, Pferd, Rind), Sauerkraut. Tagesbedarf 3 – 5 µg. ✖ Wirkung: Baustein für das Blut, Aufbau der Zellsubstanz. ✖ Mangelercheinungen: Blutarmut (Anämie), Schäden des Nervensystems, Gewebeschwund, Nervenstörungen, Gedächtnisschwäche. ✖ Bei Überdosis: praktisch ungiftig, nur allergische Reaktionen, Akne. (→Cobalamin)

Vitamin C, Ascorbinsäure : Hauptvorkommen: Gemüse (Karotten, Kohl, rote Paprika, Petersilie, Tomaten u.a.), Innereien (Bries, Lunge), Kartoffeln, Obst (Acerolakirschen, Hagebutten, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Kiwis, Sanddorn, Zitrusfrüchte u.a.). Tagesbedarf: 100 mg. ✖ Wirkung: Aufbau und Straffung von Bindegewebe (gegen Cellulite), Eisenverwertung, Stärkung der Abwehrkräfte. ✖ Mangelercheinungen: Leistungsminderung, Schwäche, Müdigkeit, Skorbut. ✖ Bei Überdosis: Schlaflosigkeit, Magen-Darm-Reizungen, Durchfall, Harnsteinbildung. (→Ascorbinsäure)

Vitamin F, mehrfach ungesättigte Fettsäuren : Essenzielle →Fettsäuren, sie haben Vitamincharakter und müssen dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden. Als wichtigste essentielle Fettsäure gilt die zweifach ungesättigte Linolsäure. Öle mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind Distelöl, Leinsamenöl, Maiskeimöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Walnussöl und Weizenkeimöl. ✖ Hält die Haut in Form. (→Fettsäuren)

Vitamin H, Biotin : Wird im Körper durch die Darmflora hergestellt, wenn sie gesund ist. Hauptvorkommen: Eigelb, Fisch (Sardinen), Gemüse (Blumenkohl, Linsen, Salat), Getreide(produkte), Hefe, Innereien (Leber, Nieren), Johannisbeeren, Milch(produkte), Nüsse (Haselnüsse), Obst, Sojabohnen. Tagesbedarf: 0,1 mg. ✖ Wirkung: Eiweiss-, Fett-, Kohlenhydratstoffwechsel, Stärkung von Haar, Haut und Fingernägeln. ✖ Mangelercheinungen: Hautveränderungen, Haarausfall, Muskelschmerzen, Appetitlosigkeit, Depressionen. ✖ Bei Überdosis: normalerweise unschädlich. (→Biotin)

Vitamin P, Rutin : Nach dem häufigen Vorkommen in Rautengewächsen (lat. *ruta*) benannt; Vorkommen in vielen Pflanzenarten, häufig als Begleiter von Ascorbinsäure vorkommende Substanz. ✖ Wirkt gegen die Brüchigkeit von Kapillaren. (→Rutin)

V. sind in den meisten Nahrungsmitteln, insbesondere in frischem Gemüse, Milch, Butter, Eidotter, Leber, Fleisch und Getreide, in ausreichender Menge enthalten, sodass bei einer ausgewogenen Ernährung keine Vitamin-Mangelerkrankungen auftreten. ✖ Vitamin-Pillen und Vitamin-Tabletten erübrigen sich in den meisten Fällen. Im übrigen kann ein Übermass an V. durch künstliche Zufuhr von Pillen oder Tabletten zu gesundheitlichen Schäden führen. V. kräftigen das Immunsystem, schützen vor Arterienverkalkung, Herzinfarkt und anderen Zivilisationskrankheiten. (→Cholesterin; →Eiweissstoffe; →Fettähnliche Substanzen; →Fette; →Fettsäuren; →Kohlenhydrate; →Mineralstoffe; →Triglyzeride)

Voavanga : (*Vangueria madagascariensis* syn. *Vangueria edulis*) Immergrüner, reich verzweigter Strauch oder kleiner Baum aus der Familie der Krapp- und Rötengewächse (*Rubiaceae*) bis 5 m Höhe mit ausladenden, hängenden Ästen. Die Früchte sind von rundlicher Form und bis 5 x 4,5 cm gross. Ihre Schale ist dünn und fest, von grüner Farbe, matt oder schwach glänzend, braun narbig. An der Spitze der Frucht fällt ein

kreisförmiger brauner Nabel auf, am Grund bleiben die Kelchblätter erhalten. Das Fruchtfleisch ist etwa 5 mm dick, gelblichgrün bis bräunlich, fest und mässig saftig; es ist unreif adstringierend, voll ausgereift von süsssaurem, apfelähnlichem Geschmack. Im Inneren der Frucht finden sich 4 - 6 Kammern, in denen jeweils 1 harter, bohnenförmiger, dunkelbrauner, runzeliger Same von etwa 2,2 x 1 cm Grösse liegt. ☹ Das Fleisch der reifen Früchte wird roh als Obst gegessen, nicht ausgereifte Beeren werden als Gemüse gedünstet oder zu Marmelade verkocht. ☒ Madagaskar; wird im tropischen Afrika, seltener auch in Indien, China, SO-Asien, Australien und in Lateinamerika angebaut.

Vogelbeere : (*Sorbus aucuparia*) Scheinfrucht der Eberesche, einem Waldbaum aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*); hat unpaarig gefiederte Blätter, Doldenrispe, gelbweisse Blüten und scharlachrote, beerenartige Früchte. Die mit ihr verwandte Elsbeere (*Sorbus torminalis*) hat ahornähnliche Blätter und lederbraune Früchte. ☹ Die herbsäuerlich und bittersüssen Beeren sind nicht nur zum Rohessen, sondern auch für Gelees, Kompotte, Marmeladen, Pfannkuchen, als Saft u.ä. geeignet. Wird mit etwas Apfel- oder Birnensaft etwas milder. ☒ Europa, Westasien

Vogelkirsche : Süsskirsche; →Kirsche

Vogelmuschel : Gehört zu einer Gruppe pazifischer, austernähnlichen Muscheln; →Austern

Vogelnester : →Schwalbennester

Vogelnestersuppe : →Schwalbennestersuppe

Vollkorn : Korn aus Roggen, Weizen usw., das die Randschichten und den Keimling mit Eiweiss, Vitamine und weiteren Wirkstoffen enthält.

Vollkornmehl : Getreidemehl, das sämtliche Bestandteile des Korns feinzerkleinert enthält.

Vollkornweizenmehl : →Mehl

Vollmilch : Enthält mindestens 3,5 % Fett, wobei der Fettgehalt auch von der Jahreszeit und der jeweiligen Fütterung der Tiere abhängig ist. Bei vollständig unbehandelter Milch steigt das Fett an die Oberfläche und bildet dort eine Rahmschicht. (→Milch)

Vollreis : Weissreis ohne Bruchkörner; →Reis

Vollrohrzucker : Nicht raffinierter Zucker (*Saccharose*) aus dem eingedickten, getrockneten Saft des →Zuckerrohrs; enthält wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, aber auch Schmutzpartikel. (→Haushaltszucker; →Zucker)

Vorderschinken : Gepökelte, gekochte Schweineschulter. (→Schinkenerzeugnisse)

Voressen (schwdt.) : →Ragout

Vormagen : Pansen und Netzmagen der Wiederkäuer, Teil der →Kutteln.

Vorspeisen und Snacks nach chinesischem Art : Chinesische Vorspeisen dienen so ziemlich demselben Zweck wie bei uns: Sie regen den Appetit an und wecken aufs Angenehmste die Vorfreude auf die herzhaften Gänge, die noch folgen. In einem sehr wichtigen Punkt aber unterscheiden sich die chinesischen Gerichte, die unter diese Kategorie fallen, von den unsrigen: Mit Reis als Beilage können sie alle, ohne Ausnahme, auch als Hauptgericht serviert werden - zu einem beliebigen Zeitpunkt im Laufe einer Mahlzeit. Ein chinesisches Menü beginnt üblicherweise mit süss-sauer eingelegtem Gemüse, gekochten Erd- oder gezuckerten Walnüssen. Neben diesen eigentlichen Vorspeisen gibt es noch unendlich viele Snacks, die eine Klasse für sich bilden. Damit sind die berühmten Kantoneser →Dim Sum gemeint, die in Mandarin Tien Hsin heissen, was etwa soviel wie „Seelenwärmer“ bedeutet. Zu den Dim Sum gehören Klösschen, in verschiedenen Varianten, Frühlingsrollen, gedämpfte Teigrollen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung sowie kleine Gerichte aus Entenfüssen oder -herzen und unzähligen anderen Zutaten, die auf jede nur vorstellbare Weise zubereitet werden. In den Teehäusern Hongkongs und Südchinas werden diese duftenden, aromatischen Köstlichkeiten auf Servierwägen an den Tischen vorbeigerollt oder auf Tablett herumgetragen, so dass sich die Gäste genau das aussuchen können, worauf sie Appetit haben - jeder darf sich so viel nehmen, wie er mag.

Vorteig : Teigansatz aus Mehl, Milch oder Wasser und Hefe zur Bereitung von Hefeteig, zum Backen von Brot u.ä.

W

Waan (thai.) : süss

Wacholder : (*Juniperus communis*) Der kompakte stämmige Busch, Strauch oder dichter Baum aus der Familie der Zypressengewächse (*Cupressaceae*) mit rund 60 Arten hat steife, stachelige immergrüne Nadeln, die grau- oder blaugrün sein können. Je nach Sorte kann er bis zu 12 m hoch werden. Die Blüten des W. verwandeln sich in einen Fruchtzapfen, sie wachsen zur Samenreife zu fleischigen grünen Beeren heran, die sich später blauschwarz oder violett färben und nach 1 bis 2 Jahren eine pflaumen- oder weintraubenähnliche Haut bekommen. Alle Teile des W. riechen stark; die Beeren haben einen harzigen Geruch und einen durchdringenden, leicht bitteren Geschmack. ☉ Besonders häufig werden W.beeren in N-Europa verwendet. Im Ganzen oder zerdrückt nimmt man sie zum Würzen von Wild, Geflügel, Schweinefleisch, Kaninchen, Krautsalat, Pasteten, Marinaden, Füllungen, Aufschnitt, Kohlgerichten oder Fischsud. W.beeren sind auch die Hauptzutat für Gerichte, die à la liégeoise (mit W.beeren und Alkohol) oder à l'ardennaise (mit W.beeren oder W.schnaps gegartes Wild) zubereitet werden. Man bereitet daraus auch W.-Latwerge, ein honigähnliches und äusserst würziges und gesundes Mus für den Brotaufstrich. W.beeren sind ausserdem wichtiger Bestandteil im Gin. Man würzt damit auch einige Biere, Aquavits und Schnäpse. ✖ W.beeren wirken antiseptisch, entwässernd, tonisierend, reinigend und verdauungsfördernd. Sie helfen bei Rheuma und Arthritis sowie bei Gallenblasen- und Harnwegsbeschwerden. Während der Schwangerschaft oder bei Nierenbeschwerden sollte das ätherische Öl der W.beere jedoch nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. W.beeren, W.rinde und W.nadeln eignen sich auch für einen Tee. Dafür kocht man pro Tasse 1 TL Beeren, Rinde oder Nadeln für 2 - 3 Minuten und lässt den Tee anschliessend 10 Minuten ziehen. ☒ Nördliche Hemisphäre in den Nadelwäldern; wächst auf trockenen Sandböden Asiens, Europas und N-Amerikas.

Wachsapfel : (*Syzygium* spp.) Der arten- und formenreiche Baum und/oder Strauch dieser Gattung gehört, wie die Guaven, zur Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*) und ist eng mit dem Gewürznelkenbaum verwandt. Während die geschlossenen Blütenknospen des auf den Molukken heimischen *Syzygium aromaticum* getrocknet als →Gewürznelke verwendet wird, sind es beim W. die Früchte.

Jambolan : (*Syzygium cumini*) Immergrüner mit grossen, ovalen, roten Beerenfrüchte von 1,5 - 5 cm Grösse, deren Kelche als Röhre ohne Zipfel an der Beere erhalten bleiben. ☉ Früchte werden aus der Hand als Obst gegessen, mit Zucker gekocht als Dessert zubereitet oder kandiert. ☒ SO-Asien.

Java-Wachsapfel : (*Syzygium javanicum* syn. *S. samarangense*) Immergrüner, in Trockenperioden schütter belaubter, bis 20 m hoher Baum mit kurzem, knorrigem Stamm und ausladend verzweigter, rundlicher Krone. Die Beerenfrüchte sind dem Wasser-Wachsapfel sehr ähnlich; grünlich weisse (je nach Sorte auch blass hellrot oder bonbonrot) glockenförmige glänzende Beere, mild süsssaure Früchte. ☉ Die saftigen Früchte werden roh als durststillendes Obst mitsamt der Schale gegessen. Die Beeren können in Fruchtsalate gegeben oder als Pickles süsssauer eingelegt werden. Essbar ist das Fruchtfleisch, ungeniessbar sind die Samen. ✖ Die adstringierende Rinde dient medizinellen Zwecken. ☒ Malaysia; werden heute in Thailand, Malaysia und Indonesien kultiviert.

Malaysia-Wachsapfel : (*Syzygium malaccense* syn. *Eugenia malaccensis*) Immergrüner, tief verzweigter, bis 25 m hoher Baum mit birnenförmiger, dichter Krone. Der Baum besitzt ei-, birnen-, quitten- oder walzenförmige, oft schwach längsgerippte Beerenfrüchte von 5 - 10 cm Länge und 2,5 - 7,5 cm Breite, an deren Ende die 4 zusammenneigenden, kaum geschwollenen, bleibenden Kelchzipfel die Griffelöffnung umschliessen. Sehr dünne, glatte, etwas wachsige, glänzende, nicht abziehbare Schale; im reifen Zustand rosa, braun-rot oder kräftig rot, oft mit grünlichen und blassen Farben gescheckt oder gestreift, selten gelblichweiss. Das weisse, mässig saftige Fruchtfleisch ist aussen festfleischig, von apfelähnlicher Konsistenz, im Zentrum der Beere schwammig und hat einen süsssauren, wenig aromatischen, etwas apfelähnlichen, erfrischenden Geschmack. In einer zentralen Fruchthöhle findet sich 1 bis 3,5 cm grosser rundlicher, brauner, harter Same; selten ist die Frucht zweisamig oder steril. ☉ Früchte werden zumeist roh mit Schale, aber ohne Samen als Obst gegessen. Gedünstet oder gekocht lassen sie sich als Gemüse zubereiten, mit Zucker, Nelken und anderen Gewürzen zu Desserts verarbeiten sowie für Marmelade oder Gelee nutzen. ✖ Rinde, Blätter und Wurzeln werden medizinell u.a. als Diuretikum, Wund- und Fiebermittel verwendet. ☒ Malaiischer Archipel, wird weltweit in tropischen Gebieten angebaut.

Rosenwachsapfel : (*Syzygium jambos* syn. *Eugenia jambos*) Immergrüner, dicht belaubter, ausladender Strauch oder Baum mit bis zu 12 m Höhe. Der Baum besitzt 1 cm lang gestielte, rundliche oder eiförmige, zur Reife grünlichgelbe oder hellgelbe Beerenfrüchte von 4 - 5 cm Grösse; am Ende der Frucht bilden die vorwärts gerichteten Kelchblätter eine bleibende Krone. Dünne, durchscheinende, glatte und glänzende Schale umhüllt das bis 5 mm dicke, gelblichweisse, feste, mässig saftige Fruchtfleisch, von milddem, süsslich-saurem Geschmack, nach Rosenblüten duftend. In einer weiten zentralen Fruchthöhle liegen 1 rundlicher oder 2 halbrunde (selten 4) braune, harte bis 2 cm grosse Samen mit rauer Schale. ☉ Früchte werden aus der Hand als Obst gegessen, mit Zucker gekocht als Dessert zubereitet oder kan-

diert. Zusammen mit aromatischeren Früchten oder mit Limettensaft stellt man Konserven, Gelee, Marmelade oder Sirup her. Destillierter Saft ergibt ein hochwertiges Rosenwasser. ✖ Die Samen und vegetativen Teile des Baumes sind giftig. ☒ Malaiischen Raum, wird in tropischen Gebieten weltweit kultiviert.

Wasserwachsapfel : (*Syzygium aqueum* syn. *Eugenia javanica*) Immergrüner, in Trockenperioden schütter belaubter, bis 20 m hoher Baum mit kurzem, knorrigem Stamm und ausladend verzweigter, runder Krone. Der Baum besitzt breite oder gedrungen birnen- oder glockenförmige, weissliche, grüne, rosa oder leuchtend rote Beerenfrüchte mit glatter, glänzender, wachsiger Oberfläche, die bis etwa 6 cm breit und 4,5 cm lang werden und an bis zu 4 cm langen Stielen sitzen. Sie sind schwach längsgerippt; an ihrem breiten Ende umrahmen die geschwollenen, fleischigen, eingebogenen Kelchblattzipfel eine etwa 2 cm grosse, flache Höhlung von weisslichem Achsengewebe, aus deren Zentrum der bis zu 3 cm lange, fadenförmige, überdauernde Griffel ragt. Unter der sehr dünnen, nicht abziehbaren Schale liegt schwammig-saftiges, festes, glasig-weisses Fruchtfleisch, das fast geruchlos und von säuerlichem, relativ fadem Geschmack ist. In einem zentralen Hohlraum können sich (1 -)3 - 6 rundliche oder bohnenförmige, etwa 1 cm grosse Samen mit weisslich-filziger Schale finden, meist ist die Beere jedoch samenlos. ☹ Die saftigen Früchte werden roh als durststillendes Obst mitsamt der Schale gegessen. Die Beeren können in Fruchtsalate gegeben oder als Pickles süss-sauer eingelegt werden. In Indonesien wird W.-Salat traditionell anlässlich Kindsgeburten gereicht. ✖ Die adstringierende Rinde dient medizinellen Zwecken. ☒ Wälder SO-Asiens von Birma (Myanmar) bis Neuguinea; sie wird dort ebenso wie in Indien, Sri Lanka und auf den Pazifischen Inseln kultiviert.

Wachskürbis, Chinesische Wintermelone : (*Benincasa hispida* var. *Benincasa cerifera*) Einjährige kletternde oder kriechende, kräftige Schlingpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit mehrere Meter langen Trieben und zwei- bis dreiästigen, an den Spitzen spiraligen Ranken. Die Frucht ist eine der mächtigsten Gemüsemelonen der Welt und ist in China die am weitesten verbreitete und beliebteste Melonenart. W. reifen im Sommer und Frühherbst bei gleichbleibend warmen Temperaturen und reichlicher Feuchtigkeit in den inneren Tropen bis in Höhen von 1'000 m auf nährstoffreichen Böden. Die fleischige, rund-kugelige, ovale oder walzenförmige Beere von 20 - 60 (- 200) cm Länge und bis zu 30 cm Durchmesser kann ein Gewicht bis 45 kg erreichen. Ihre Schale ist grün, meist mit bläulichweisssem, leicht abzureibender Wachsschicht überzogen (natürlicher Konservierungsstoff) und mit sehr feinen, abstehenden, stechenden Haaren besetzt. Das 2 - 4 cm dicke, geschmacklose Fruchtfleisch mit geringem Nährwert ist durchscheinend weisslich, die zahlreichen Samen sind flach-oval, bis 15 x 7 mm gross, gelbbraun, gefurcht oder glatt. ☹ Unreife Früchte werden geschält und nach dem Entfernen der Samen in Würfel geschnitten gekocht oder gedünstet als Gemüse gegessen oder in Suppen gegeben. Das weisse saftige Fleisch kann herausgelöst und als Hauptzutat für die berühmte chinesische Wintermelonen-Suppe verwendet werden. Oft serviert man diese Suppe in der kugeligen Melonenschale, in die kunstvolle Muster geschnitzt werden (gehört zu den Festessen in der kantonesischen Küche). Die ganze Melone ist essbar, auch die Schale, die eingelegt oder kandiert wird; die Kerne werden zum Knabbern getrocknet und gesalzen. Wintermelone kann man dünsten, schmoren oder pfannenrühren. Als Ersatz kann man eine ausgehöhlte Wassermelone und das Fruchtfleisch der Chayote nehmen. Fuzzy melon nennt man auf englisch jung geerntete W., die noch einen haarigen Flaum aufweisen. Halbierete Früchte lassen sich mit Fleisch, Fisch oder anderen Zutaten gefüllt zubereiten. Festes, sehr junges Fruchtfleisch wird kandiert gegessen, geröstete Samen werden als Snack verzehrt. Junge Blätter und Blütenknospen dienen als Gemüse. ✖ Die Frucht wirkt harntreibend, entschlackend und kühlend; enthält etwas Vitamin C. Den Saft der gedämpften Frucht nimmt man bei Husten und Kurzatmigkeit. Das Fruchtfleisch, die Samen und die Schale lindern Sonnenbrand und Durst, fördern die Wasserausscheidung und sollen darüber hinaus beim Abnehmen helfen. Wer sein Gewicht reduzieren will, sollte sie regelmässig essen. ☒ SO-Asien (Wildformen hat man auf Java und den Sundainseln gefunden); wird seit Jahrhunderten im tropischen und subtropischen Asien kultiviert. Angebaut v.a. in Indien, Malaysia, Indonesien, Thailand, China und auf den Philippinen. (→Kürbis)

Wachtel : (*Coturnix* spp. *Colinus* spp.) Zu den Feldhühnern (*Perdicinae*) gehörende Zugvogelgattung. Da W. sich sehr leicht in Gefangenschaft halten lassen, werden sie heute auf der ganzen Welt gezüchtet. Trotz mehr als 200 verschiedener Arten ist sie das kleinste Feldhuhn. Manche Arten haben ein Federbüschel oder eine Federhaube auf dem Kopf. W. sind ziemlich dicke, kleine Vögel. Das Wildtier steht unter Naturschutz, wird heute aber in Mastfabriken meist wenig artgerecht gezüchtet und wiegen zwischen 150 und 300 g. Sie haben köstliches, sehr zartes, saftiges und aromatisches Fleisch mit wildähnlichem nussigem Geschmack, das als Delikatesse gilt. Am besten 6 Wochen alt, wird im Westen auch tiefgefroren grillier- und küchenfertig geliefert. Man rechnet 2 - 3 Vögel pro Person. Auf den meisten asiatischen Geflügelmärkten werden lebendige W. verkauft, die vom Käufer an Ort und Stelle getötet und gerupft werden. ☹ Die kleinen zarten Knochen kann man mitessen. Weintrauben, Kirschen, Pflaumen und Zitronen sind besonders gute Begleiter zu W.fleisch. W.fleisch ist sehr delikates, wenn bei der Zubereitung das Austrocknen verhindert wird. Normalerweise werden W. im Ganzen gebraten, geschmort, gedämpft oder grilliert. ☒ Naher Osten (dort schon vor über 10'000 Jahren domestiziert); heute auch Japan, China, SO-Asien, Europa u.a. (→Wildgeflügel)

Wachtelbohne, Bunte Bohne : (*Vigna* spp.) Längliche Bohne aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*); sie ist nierenförmig und je nach Sorte bräunlich oder beige mit Sprenkeln und ähnelt der Barlottbohne, ist allerdings etwas heller als diese. ☹ Beim Garen verliert sie ihre Sprenkel und nimmt den Geschmack anderer Zutaten an. Sie ist mehlig, jedoch fest kochend, für Suppen, Pürees, Salate. ☒ China u.a.

Wachteleier : Braun und reifarben gesprenkelte Eier der →Wachtel werden auf dem Markt frisch oder als Konserven beim Lebensmittelhändler verkauft. Kaum ein mundvoll, werden diese winzigen Eier als reizvolle Dekoration zu vielen Gerichten verwendet. ☹ Man pochiert sie, um sie in Suppen schwimmen zu lassen, oder kocht und schält sie, um zu Füllungen von Teigtaschen beizutragen. Ihr Format macht sie auch zu einer beliebten Garnitur auf kalten Platten, wo sie in ihrer dekorativen Wirkung gekochten Hühnereiern vorgezogen werden. Als besondere Delikatesse gelten W., die in gleicher Weise konserviert wurden wie Hundertjährige Eier. Vor allem in China und Japan gelten sie wegen ihres köstlichen Aromas und ihrer weichen, cremigen Konsistenz als Delikatesse. Hartgekochte W. sind im Handel in Gläsern erhältlich. Als Ersatz dienen sehr kleine Hühnereier. (→Eier)

Wädli (schwdt.) : Schweinshachse oder Schweinshaxe, auch Eisbein. Vorderer oder hinterer Unterschenkel des Schweins zwischen Knie- bzw. Ellbogen- und Fusswurzelgelenk. (→Schwein)

Wag-yu (jap.) : Name einer uralten Masttierasse von Rindern, die ursprünglich in der Gegend von Kobe gezüchtet wurden (mittlerweile überall in Japan und auch in der Vereinigten Staaten). Es dürfte das teuerste Rindfleisch der Welt sein – das Kilo vom Feinsten kostet 300 Franken und mehr. Manch ein Gerücht rankt sich um die sagenhaften Rinder, zum Beispiel, dass sie in der Stadt Kobe mit Bier massiert werden. Alles hat eine gewisse Richtigkeit, sowohl das Bier wie auch die Massage als auch die Herkunft aus Kobe. Die Tiere erhalten hin und wieder, sehr selten, Bier zu trinken, damit sich ihre Magen-Flora richtig entwickelt. Massiert werden sie auch, allerdings nicht, damit sich ihre so typische Fett-Marmorierung im Fleisch bildet, sondern weil die Tiere ausschliesslich in Ställen gehalten werden und deshalb zu wenig Bewegung haben. ☒ Japan. (→Kobe-Beef)

Wakame (jap.) : (*Undaria pinnatifida*) Algenart aus der Familie der Braunalgen (*Phaeophyceae*); wächst in einer Tiefe von 6 - 12 m und ähnelt einem riesigen, stark gezackten Blatt, in dessen oberem Teil sich eine dicke, klebrige Ader befindet. W., die 60 - 120 cm lang, dunkelgrün und 30 - 40 cm breit ist, hat eine feine Struktur und einen zarten Geschmack. Getrocknet sehen sich W. und Kombu sehr ähnlich; erst nach dem Einweichen sind die Unterschiede gut zu erkennen: →Kombu wirkt wie ein dicker brauner Streifen, während W. sich zu transparenten grünen Blättern entfaltet. ☹ W. wird 3 - 5 Minuten eingewicht und dann meist roh gegessen, gelegentlich aber auch kurz gekocht. Wegen ihres zarten Geschmacks kann man sie auf vielfältige Weise verwenden. Als Salat schmeckt W. am besten mit Gurken und grünen Blattsalaten. W. passt gut zu Hülsenfrüchten, Reis, Nudeln, Gemüse, Tofu, Fleisch, Geflügel, Fisch oder Krustentieren und verfeinert Miso-Suppen, Salate und Marinaden. Kocht man W. zusammen mit anderen Zutaten, werden diese schneller weich, da sie wie Kombu die Kochzeit verkürzt. Gesalzen, mit Essig verfeinert oder auf andere Art zubereitet wird W. in Japan besonders geschätzt. Als Gemüse ½ Minute sprudelnd kochen und eiskalt abschrecken, damit sie die schöne grüne Farbe behält. ✖ W. enthält wenig Kalorien, dafür reichlich Kalzium. Zum Teil erheblicher Jodgehalt, weshalb W. und andere Algenarten in Deutschland nur als „Badezusatz“ verkauft werden darf. ☒ Japan. (→Algen; →Braunalgen)

Waldchampignon : Kleiner Blutegerling; →Champignons

Waldgeissblatt : (*Lonicera periclymenum*) Mehrjährige, laubabwerfende Kletterpflanze, bis zu 6 m hoch aus der Familie der Geissblattgewächse (*Caprifoliaceae*) mit stark duftenden gelben Blüten. Die Blütenknospen der *Lonicera caprifolium*, das verwandte →Jelängerjelier, sind nach dem Öffnen zunächst rosafarben, werden dann weiss, hellgelb oder zartrosa und sind essbar und können genauso verwendet werden. ☹ Die süssen, sehr intensiv duftenden Blüten sind köstlich in Fruchtsalaten, vor allem mit Birnen, Äpfeln und Trauben. Auch in Sirup schmecken sie köstlich, den man z.B. über süsse Pfannkuchen giessen kann. Der Blütenzucker eignet sich gut zum Kuchenbacken. ✖ Schon im 16. Jahrhundert schrieb John Gerard in seiner Kräuterfibel: „Die in Öl getauchten, in die Sonne gestellten Blüten ergeben eine gute Salbe für den Körper, wenn diese vor Kälte erstarrt ist.“ Mit anderen Worten, sie sind gut für den Kreislauf.

Waldhühner : →Raufusshühner

Waldknoblauch : Wildkraut; →Bärlauch

Waldmeister : (*Galium odoratum*) Wildwachsendes Würzkräut der Gattung Labkräut aus der artenreichen, zweikeimblättrigen Familie der Krapp- und Rötengewächse (*Rubiaceae*), mit quirlig stehenden, schmalen Blättern, unterirdisch kriechendem Wurzelstock, weissen Blüten und borstigen Früchten. Feiner, nach frischem Heu duftender Geschmack; wird im Frühjahr kurz vor dem Blüten gepflückt. ☹ Wird möglichst frisch, aber auch getrocknet als Würze für Gelees, Puddings, Fruchtsuppen, Desserts, Sorbets usw., insbes. aber für Bowlen verwendet. ✖ Die Laubwaldpflanze enthält Cumarin, das bei Verwendung Unverträglichkeitserscheinungen hervorrufen kann.

Waldohrpilz : Ostasiatischer Speisepilz, Mu-Err; →Judasohr

Wald-Salak, Kelubi : Schlangenhautfrucht, schuppenartige Palmenfrucht; →Salak

Waldschnepfe : Wildgeflügel; →Schnepfen

Wale : (*Cetaceae*) Weltweit verbreitete Ordnung der Säugetiere von etwa 1,25 - 33 m Körperlänge und rund 25 kg bis über 135 t Gewicht; mit Ausnahme weniger Zahnwalarten ausschliesslich im Meer lebend. Ihre Gestalt ist torpedoförmig, fischähnlich (jedoch waagrecht gestellte Schwanzflosse, Fluke). Vorderextremitäten zu Flossen umgewandelt, Hinterextremitäten vollständig zurückgebildet; Rückenfinne fast stets vorhanden; mit Ausnahme von zerstreuten Borsten am Kopf (Sinneshaare) ist ihr Haarkleid rückgebildet; Haut ohne Schweiss- und Talgdrüsen, von mehr oder minder stark ausgebildeter Fettschicht unterlagert, die der Wärmeisolierung dient und aus der v.a. bei Bartenwale Tran gewonnen wird; äusseres Ohr fehlt; Augen sehr klein; Nasenlöcher („Spritzlöcher“) paarig (Bartenwale) oder unpaarig (Zahnwale), weit nach hinten auf die Kopfoberseite verschoben (ausgenommen Pottwale); Gesichtssinn schwach, Geruchs- und Gehörsinn meist gut entwickelt; Verständigung zwischen Gruppenmitgliedern der meist sehr gesellig lebenden W. durch ein umfangreiches, teilweise im Ultraschallbereich liegendes Tonrepertoire; Gebiss aus zahlreichen gleichförmigen, kegelartigen Zähnen (Fisch fressende Zahnwale) oder völlig reduziert und funktionell durch Barten (vom Oberkiefer in die Maulhöhle herabhängende Hornplatten, mit denen sie Nahrung aus dem Wasser seihen) ersetzt (Bartenwale). W. sind ausgezeichnete Schwimmer und Taucher und können z.T. bis rund 1'000 m Tiefe (Pottwale) und länger als eine Stunde tauchen. Nach einer Tragzeit von rund 11 - 16 Monaten wird meist nur ein Junges geboren, das bei der Geburt etwa $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{3}$ der Länge der Mutter hat. W. zählen zu den intelligentesten und lernfähigsten Tieren.

Blauwal : (*Balaenoptera musculus*) Bartenwal aus der Familie der Furchenwale (*Balaenopteridae*) und der Gattung Finnwale (*Balaenoptera*) mit Längsfurchen an der Unterseite des Vorderkörpers, die eine starke Erweiterung der Mundhöhle bei Aufnahme des nahrungshaltigen Wassers ermöglichen. Mit bis zu 30 m Länge und 130 t Gewicht das grösste zz. Lebende Tier.

Brydewal, Edenwal : (*Balaenoptera edeni*) Bartenwal aus der Familie der Furchenwale (*Balaenopteridae*) und der Gattung Finnwale (*Balaenoptera*) mit Längsfurchen an der Unterseite des Vorderkörpers, die eine starke Erweiterung der Mundhöhle bei Aufnahme des nahrungshaltigen Wassers ermöglichen. Eher seltene Art, wird bis 18 m lang.

Buckelwal : (*Megaptera novaengliae*) Bartenwal aus der Familie der Furchenwale (*Balaenopteridae*) und der einzigen Gattung von Langflossenwale (*Megaptera*). Wird 11 bis 16 m lang, 20 – 45 t schwer, trägt am Körper 14 – 20 Furchen, der Kopf ist mit kleinen Knollen (Buckeln) übersäht.

Finnwal : (*Balaenoptera physalus*) Bartenwal aus der Familie der Furchenwale (*Balaenopteridae*) und der Gattung Finnwale (*Balaenoptera*) mit Längsfurchen an der Unterseite des Vorderkörpers, die eine starke Erweiterung der Mundhöhle bei Aufnahme des nahrungshaltigen Wassers ermöglichen. Wird 18 – 25 m lang und hat 68 – 114 Furchen.

Grauwale : (*Eschrichtiidae*) Familie von Bartenwale mit dem nordpazifischen Grauwal (*Eschrichtius gibbosus*), bis 15 m lang, bis 37 t schwer, ohne Rückenfinne. Im Herbst wandert er bis zu 10'000 km weit nach Süden.

Grönlandwal : (*Balaena mysticetus*) Bartenwal aus der Familie der Glattwale (*Balaenidae*), wird bis 5 - 20 m lang, Kopf ein Drittel der Körperlänge. Er ist heute fast ausgerottet.

Nordkaper : (*Eubalaena glacialis*) Bartenwal aus der Familie der Glattwale (*Balaenidae*), wird bis 5 - 20 m lang, Kopf ein Drittel der Körperlänge. Er ist heute fast ausgerottet.

Pottwale : (*Physeteridae*) Familie von Zahnwale mit grossem asymmetrischen Schädel, der das ölige Walrat enthält. Der Pottwal (*Physeter catodon*) frisst Tintenfische; Männchen bis 20 m, Weibchen bis 13 m lang, bis über 40 t schwer. Der Zwergpottwal (*Kogia breviceps*) wird bis 4 m lang. Wegen starker Bejagung sind P. in ihren Beständen bedroht.

Seiwal : (*Balaenoptera borealis*) Bartenwal aus der Familie der Furchenwale (*Balaenopteridae*) und der Gattung Finnwale (*Balaenoptera*) mit Längsfurchen an der Unterseite des Vorderkörpers, die eine starke Erweiterung der Mundhöhle bei Aufnahme des nahrungshaltigen Wassers ermöglichen. Wird 13 – 18 m lang und trägt 60 – 100 Furchen.

Südkaper : (*Eubalaena australis*) Bartenwal aus der Familie der Glattwale (*Balaenidae*), wird bis 5 - 20 m lang, Kopf ein Drittel der Körperlänge. Er ist heute fast ausgerottet.

Zwergwal : (*Balaenoptera acutorostrata*) Bartenwal aus der Familie der Furchenwale (*Balaenopteridae*) und der Gattung Finnwale (*Balaenoptera*) mit Längsfurchen an der Unterseite des Vorderkörpers, die eine starke Erweiterung der Mundhöhle bei Aufnahme des nahrungshaltigen Wassers ermöglichen. Wird 8 – 10 m lang und bis zu 10 t schwer und trägt 50 – 60 Furchen.

☉ Trotz Versuche des gesetzlichen Schutzes werden die W. noch immer stark bejagt (vor allem von Japan mit dem Vorwand von wissenschaftlichen Untersuchungen) und haben für die Ernährung Asiens eine gewisse lokale Bedeutung. Das Fleisch gilt als Delikatesse. Bei uns sind zarte Filetscheiben, mit Gewürzen konserviert, in Dosen erhältlich. Ausserdem sind verschiedene Produkte industriell nutzbar, wie Walrat (eine weissliche wachsartige Masse, die aus bestimmten Körperhöhlen des Pottwal gewonnen wird - sie besteht aus einem Gemisch von Wachsestern sowie Fettsäureglyceriden), Amber, Fischbein, Fett und Öl. ✕ Das Fleisch ist sehr fetthaltig und, v.a. die Leber, reich an Vitamin A. ☒ Alle Weltmeere.

Wallach : Männliches kastriertes Pferd; →Pferde

Waller :Grosser, karpfenartiger Süsswasserfisch; →Wels

Wallwurz : Küchenkraut; →Beinwell

Walnuss : (*Juglans* spp.) Fruchtgattung eines sommergrünen Baumes aus der Familie der Walnussgewächse (*Juglandaceae*) mit grossen, unpaarig gefiederten Blättern und einhäusigen Blüten. Die pflaumengrosse Steinfrucht mit ihrer grünen bis grünbraunen Aussenhülle umschliesst den Kern mit einem essbaren Samen, der in zwei Segmente eingeteilt ist. Die W. werden entweder von Hand geerntet, indem man die herabgefallenen Nüsse einfach aufliest, oder maschinell vom Baum geschüttelt und aufgelesen. Anschliessend werden die Nüsse von der klebrigen Aussenhülle befreit und entweder geschält oder aber in der Schale belassen, die getrocknet und häufig noch mit Chlor oder Schwefeldioxid gebleicht wird.

Englische Walnuss : (*Juglans regia*) Eine der bekanntesten Sorten unter den zahlreichen Walnussarten. Der W.baum erreicht ein Alter von 300 bis 400 Jahre und eine Höhe von 9 bis 24 m. ☒ SO-Europa und W-Asien.

Schwarze Walnuss, Schwarznuss : (*Juglans nigra*) Die Schwarznuss ist ein mächtiger Baum, der eine Höhe von 30 bis 39 m erreicht und dessen zerfurchte Rinde sehr dunkel ist. Die sehr kräftig schmeckenden Nüsse sind von einer ausserordentlich harten Schale umschlossen, die sich nur schwer aufbrechen lässt. Die bekannteste französische Sorte ist die Noix de Grenoble, die in der Region um Grenoble gezüchtet wird, das weltweit für die herausragende Qualität seiner Walnüsse bekannt ist. ☒ Zu den führenden Walnussproduzenten gehören heute die USA, Türkei und China sowie Rumänien, Iran, Frankreich und die Balkanstaaten.

Weisse Walnuss, Weissnuss, Butternuss : (*Juglans cinerea*) Die weissliche gelbe Walnuss ist ein unregelmässig geformter, runzlicher Kern, der aus zwei Hälften besteht, die zu einem Drittel miteinander verbunden sind, während der restliche Teil durch ein Membran getrennt ist. Der aromatische Kern wird von einem hell- bis dunkelgelben, dünnen Häutchen bedeckt und von einer harten, gewölbten Schale umschlossen, die rund bis oval und bei manchen Sorten sehr holzig ist. Die Schale wird wiederum von einer dickfleischigen, klebrigen grünen Aussenhülle umschlossen.

☉ W. werden im Ganzen, gehackt oder gemahlen verwendet. Sie sind eine beliebte Zwischenmahlzeit und schmecken in Desserts, Kuchen, Gebäck oder Eiscreme; man gibt sie zu Saucen, Hülsenfrüchten oder asiatischen Gerichten und verwendet sie als Würze für Füllungen und Pasteten. In Essig eingelegte unreife W. sind eine beliebte Zutat in Marmeladen und Marinaden. Das aus den Nüssen gewonnene teure W.öl schmeckt kräftiger als Olivenöl und wird hauptsächlich für Salate verwendet. Die Aussenhülle der W. enthält eine aromatische Substanz, aus der Liköre wie etwa der bekannte Ratafia hergestellt werden. ✕ Das in W. enthaltene Fett besteht zu 86 % aus ungesättigten Fettsäuren. W. sind reich an Kupfer und Magnesium, enthalten viel Kalium, Vitamin B1 und B6 und Folsäure sowie etwas Phosphor, Nikotinsäure, Eisen, Vitamin B2 und Pantothenäure. Ausserdem enthalten sie Ballaststoffe. Sie wirken gegen Neuritis, Rheuma, Rachitis und Lungentuberkulose, sie kräftigen die Funktion von Lunge und Nieren und sorgen für regelmässige Verdauung. Getrocknete W. sollen leicht abführend und blutreinigend wirken. Früher glaubte man, dass W. gegen Kopfschmerzen helfen, da ihre Form dem menschlichen Gehirn ähnelt. Die Blätter des W.baums enthalten eine antibiotische Substanz.

Walnussöl : Aus gereiften Kernen der →Walnuss; starkes, aber angenehmes Nussaroma. ☉ Zu kräftigen Blatt- und Gemüsesalaten, auch Fisch, wird aber leicht ranzig und bitter. ✕ Besteht zu 63,3 % aus mehrfach ungesättigten, zu 22,8 % aus einfach ungesättigten und 9,1 % aus gesättigten Fettsäuren. (→Öle)

Wanderfische : Darunter versteht man Fische, die zwischen Süss- und Meerwasser wechseln können; meist um ihren Laichplatz aufzusuchen. Das geschieht in beiden Richtungen. Während beispielsweise der Aal aus dem Süsswasser ins Meer zieht (absteigt), um sich fortzupflanzen (und darum zu den Meeresfischen gezählt wird), gibt es andere wie z.B. →Lachs, →Maifische, Meer- und Regenbogenforelle (→Forelle),

→Störe <Echte - >, →Wandersaibling, u.a., die zum Ablachen aus dem Meer ins Süßwasser wandern (aufsteigen). (→Anadrome Wanderfische; →Katadrome Wanderfische; →Fische)

Wandersaibling : (*Salvelinus alpinus*) Wanderfisch der sog. anadromen Arten aus der Familie der Lachsfi-sche (*Salmonidae*) mit langgestrecktem Körper mit flachem Kopf. Er kommt in den Küstengewässer und Zu-flüssen des nördlichen Eismeer vor. Der Vorderrand der paarigen Flossen und der Afterflosse ist leuchtend weiss gesäumt. Rücken grau bis grünlich mit gelben Tupfen, Bauchseite, v.a. zur Laichzeit, rötlich gefärbt. Er kann bis zu 80 cm lang und je nach Lebensraum zwischen 3 kg und 5,5 kg schwer werden. Er bildet zahlrei-che Unter- und Zwergformen aus. So auch stationäre Seepopulationen, die meist in kalten Gebirgsseen le-ben. In den arktischen Gewässern ist der W. ein wichtiger Nutzfisch. Hier tritt er nur in Wanderformen auf.

Seesaibling, Rötel : (*Salvelinus alpinus salvelinus*) Die wirtschaftlich wichtigste Unterart des Wander-saiblings, ein Standfisch, der in tiefen, kalten Seen bis in Höhen von 2'000 m ü.M. vorkommt. Je nach Wohnort sehr unterschiedlich gefärbt und auch unterschiedlich gross. Wegen seines feinen lachsfarben-nen Fleisches ist er überall sehr geschätzt. ☉ Ein Fisch, für den die feinste Garmethode gerade gut genug ist. Er verträgt sich, wenn er pochert oder gedünstet wurde, besonders gut mit zarten, anspruchsvollen Saucen. Ausgezeichnet in Butter gebraten.

☉ Die W. müssen nicht geschuppt werden und lassen sich leicht filetieren. Der Fisch soll so einfach wie möglich zubereitet werden, damit sein delikates Aroma nicht überdeckt wird. Er kann auf die gleiche Weise wie Lachs serviert werden. Geräuchert schmeckt er besonders gut. ✖ Das Fleisch der verschiedenen Arten ist sehr fein und wohlriechend und hat einen mittleren Fettgehalt.

Wan Tan (chin) : →Reisteigblätter; →Teigblätter

Wan Yu (chin.) : →Graskarpfen

Warabi (jap.) : Wildwachsendes, auch kultiviertes Farngewächs, Adlerfarn; →Farn

Warehou : Speisefisch aus der Familie der →Quallenfische

Wareniki, Vareniki (russ.) : Teigtaschen aus Weizenmehl, Eiswasser, Eiern und Salz, salzig (mit Kartoffeln, Speck, Zwiebeln oder Kraut, auch mit Leber oder Quark usw.) oder süß (mit Äpfeln, Sauerkirschen usw.) gefüllt. ☒ Ukraine

Wasabi (jap.) : (*Eutrema wasabi*) Mehrjährige Pfahlwurzel einer frostharten Staudenpflanze aus der Fami-lie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Aus seiner dicken, fleischigen, scharf riechenden rübenähnli-chen Wurzel entwickeln sich Stängel mit herzförmigen Blättern. Die Pflanze wächst wie unser Brunnenkresse an fließenden Gewässern in kühlen Regionen. Man isst Blätter und Wurzeln auf der Basis von Reissessig zu einem scharfen Senf verarbeitet. Nach Europa kam W. als Beilage zu Sashimi oder Sushi. Leider muss man sich gewöhnlich mit W.pulver oder W.paste begnügen, denn die frische Wurzel ist ausserhalb Japans kaum zu bekommen. ☉ Man isst W. vorwiegend zu kalten Gerichten: etwas geraspelter W. wird zum Beispiel für Sushi in den gesäuerten Reis geknetet. W. ist Würze zu mariniertem Huhn, Zaru Soba, kalten Nudeln, die man im Sommer isst, oder gepressten Fischhäppchen mit Seetang und Zitronensauce. Für die Zubereitung mischt man das Pulver aus der gemahlene W. zu gleichen Teilen mit lauwarmem Wasser und lässt es zu-gedeckt zehn Minuten ziehen. W. aus der Tube kann man gleich verwenden. W. nimmt man für Dressings, Sushi (Nigiri-Shushi), Dips für Sashimi sowie viele japanische Gerichte. Die jungen frischen Blätter werden für Salat verwendet. ☒ Japan

Wasserbad : Zum Teil mit kochendem Wasser gefüllte Wanne oder grösserer Topf zum Abstellen, Warm-halten oder Aufwärmen von bereits gekochten oder vorgekochten Speisen und/oder sanftem Simmern von empfindlichen Saucen. (→Bain-Marie; →Chafing dish)

Wasserbüffel : (*Bubalus arnee*). Massiges Wildrind (*Bubalus*), das zum Haus-Büffel domestiziert wurde, ei-nem der wichtigsten Haustiere in den Tropen. ☒ Indien und Indonesien. (→Büffel)

Wasserjams : Wichtige tropische Nutzpflanze; →Yamswurzel

Wasserkastanie, Chinesische Wassernuss : (*Eleocharis dulcis*) Samen einer ostasiatischen Schwimm-pflanze aus der Familie der Riedgrasgewächse (*Cyperaceae*), gedeiht im seichten Wasser von Seen, Flüs-sen und Sümpfen und benötigt wie Reis viel Wasser zum Wachsen. Die rundliche W. ähnelt der gewöhnli-chen Kastanie und kann einen Durchmesser von 2,5 - 4,5 cm erreichen. Der obere Teil, aus dem bei reifen Früchten kleinen Blätterbüschel spriessen ist etwas abgeflacht. Die Knolle wird von einer dunkelbraunen Schale umschlossen, das knackige weisse Fleisch ist saftig, süß und wohlriechend und wird von einem dün-nen hellbraunen Häutchen umhüllt. Der Geschmack gekochter W. erinnert an Getreide. ☉ Sie sind teuer und

schwer zuzubereiten. Lässt sich geschält grillieren, wird in Suppen, Fleisch, Fischgerichten, Eintöpfen, Schmorgerichten zubereitet; auch als Füllung von Geflügel, Back- und Teigwaren. Überall in China und Südostasien werden sie sowohl für pikante als auch für süsse Gerichte verwendet. Im Handel sind sie in Dosen und manchmal frisch erhältlich. Bei frischen W. wird die hölzerne Basis abgeschnitten, die Schale abgezogen und die Knollen mit Wasser bedeckt, damit ihre Farbe erhalten bleibt. ✳ Rohe W. sind ausgezeichnete Kaliumlieferanten und enthalten Vitamin B2, Magnesium, Vitamin C und Phosphor. Konservierte W. enthalten Kalium und Eisen. W. gelten ausserdem als tonisierend. ☒ China seit mehr als 3'000 Jahren; wird in SO-Asien und Vietnam kultiviert.

Wasserkresse : Gewürzkraut; →Brunnenkresse

Wasserlösliche Vitamine : Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Vitamin F (ungesättigte Fettsäuren), Vitamin H (Biotin) und Vitamin P (Rutin). Die Vitamine der B-Gruppe wirken stets zusammen. Fehlt eines von ihnen, können auch die anderen nicht nutzbringend eingesetzt werden. Sie spielen eine Schlüsselrolle bei der Umwandlung von Eiweiss, Kohlenhydraten und Fett in Energie. Ausserdem sind sie an der Bildung von Antikörpern und roten Blutkörperchen beteiligt und gewährleisten, dass das Nervensystem und der Verdauungsapparat reibungslos funktionieren. Die wasserlöslichen Vitamine sind an zahlreichen biochemischen Reaktionen beteiligt, z.B. bei der Regeneration der Haut, des Blutes und der Nervenzellen. Da sie aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit mit Urin und Schweiß ausgeschieden werden, können diese Vitamine im Körper nicht gespeichert und müssen deshalb ständig neu aufgenommen werden. (→Vitamine)

Wassermelone : (*Citrullus lanatus* syn. *Citrullus vulgaris*) Einjährige, einhäusige, kriechende einjährige Pflanze aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit dünnen, kantigen und gefurchten, lang weiss und weich behaarten Sprossen von 1,5 - 5 m Länge; an den Knoten tragen die Triebe zwei- bis dreifach verzweigte, spiralige Ranken. Die meisten der über 50 Sorten gedeihen am besten in sehr warmer Umgebung, während einige wenige auch gemässigte Klimazonen tolerieren. Ihren Namen trägt sie aufgrund ihres hohen Wassergehalts (92 bis 95 %). Rundliche, bis 70 cm grosse Beere mit kahler, selten behaarter, dick-fleischiger Schale, die einheitlich grün oder gelblich gefärbt oder breit grün-beige längsgestreift oder gesprenkelt ist. Je nach Sorte wiegen die Früchte 2 - 45 kg. Das feste, sehr saftige süsslich-wässrige Fruchtfleisch ist meist rot, selten rosa, orange, gelb oder weiss und von körniger bis faseriger Struktur. Es enthält mehrere Hundert flache, eiförmige, glatte, schwärzliche, braune, rote oder gelbliche Samen von 6 - 15 x 5 - 7 mm Grösse. ☉ Das saftige Fleisch reifer Früchte wird in der Regel roh als durststillendes Obst gegessen oder zu Saft und Sirup verarbeitet. Junge W. werden gedünstet als Gemüse verzehrt. Die Schale reifer Früchte werden in Südostasien gewürfelt süsssauer oder salzig eingelegt. Die nahrhaften, öl- und proteinreichen Kerne werden geröstet und gesalzen ohne Schale geknabbert und als Zutat zu Speisen oder gemahlen in Backwaren verwendet. Junge Blätter können als Gemüse zubereitet werden. Die W. gehört zu den etwas empfindlicheren Sommer-Melonenarten und kann daher nicht lange aufbewahrt werden. ✳ W. enthalten etwas Vitamin C und Kalium. Sie wirken reinigend, harntreibend und entgiftend sowie verdauungsfördernd. W. enthalten Lykopen für ein starkes Immunsystem und Substanzen, die leichte Entzündungen lindern. ☒ Trockengebiete des trop. und subtrop. Afrika; wird weltweit in mediterranen, subtropischen und tropischen Gebieten angebaut, haupts. in China, Russland und Türkei. (→Melone)

Wassermimose : (*Neptunia oleracea*) Hülsenfrucht aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*), die nicht der Samen, sondern der Blätter und der jungen Schoten wegen angebaut wird. W. besitzt niedrige, zarte Blätter an dicken weissen Stielen. Der Anbau erfolgt wie Reis in stehenden Gewässern oder auf überfluteten Feldern. Ihr Geruch erinnert an Salatblätter. Essbar sind sowohl die jungen Blätter, als auch die Sprossspitzen und die jungen Schoten. ☉ Gemüsesuppe im chinesischen Stil auf der Grundlage von Hühnerbrühe mit Tofu, Mungbohnen sprossen und Pilzen. Auch im Wok pfannengebraten mit Ingwer, Knoblauch, Nudeln und Krabben, gewürzt mit Sojasauce, Zucker und Fischsauce. W. schrumpfen beim Garen etwa so wie Spinat: deshalb die Menge ausreichend bemessen. ☒ SO-Asien; Anbau und Import vorwiegend Thailand.

Wassernuss (Schwimmende -) : (*Trapa natans* - *Trapa bicornis*) Gehört zur Familie der Wassernussgewächse und ist nicht verwandt mit der Wasserkastanie (*Eleocharis dulcis*), sie wird aber oft mit ihr verwechselt. Bei der Schwimmenden W. unterscheidet man zwischen der zweizipfeligen *Trapa bicornis* und der vierzipfeligen *Trapa natans*, deren Schalen häufig zu Rosenkränzen verarbeitet werden. In Europa, wo sie sich früher grosser Beliebtheit erfreuten, sind sie inzwischen fast völlig in Vergessenheit geraten. ☉ Maronenähnliche, dünnschalige Nuss von angenehmem Geschmack. Gekocht oder geröstet als Gemüse verwendbar. ✳ Da W. giftige Substanzen enthalten, die erst beim Kochen neutralisiert werden, dürfen sie nicht roh verzehrt werden. ☒ Wird in Teilen S-Asiens, Russlands sowie Mittel- und S-Europas angebaut.

Wassersenf : Gewürzkraut; →Brunnenkresse

Wasserspinat, Purpurwinde : (*Ipomoea aquatica*) Knollenbildende Sumpf- und Wasserpflanze aus der Familie der Windengewächse (*Convolvulaceae*), wobei es nur auf die Blätter ankommt. Es gibt zwei Hauptvarietäten: die einjährige Sumpfpflanze mit dunkelgrünen, schmalen, lanzettenförmigen Blättern, die sehr nasse Böden braucht und die mehrjährige Wasserpflanze, die aufgrund ihrer breiteren hellgrünen Blätter und den dicken hohlen Stielen wie Seerosen auf dem Wasser schwimmen. In Südostasien wächst er so reichlich wie Brunnenkresse. In China wird W. auf Schilfflössen kultiviert. Sein Geschmack liegt zwischen Brunnenkresse und Spinat. ☹ Die Blätter und zarten Triebe können roh als Salat oder werden (besser) mit etwas Knoblauch und Öl gekocht oder blanchiert als Spinatgemüse zubereitet. Die Stiele bleiben selbst nach dem Garen knackig. Lässt sich auch als Suppe kochen oder einlegen. W. schrumpft beim Garen so stark wie unser heimischer Spinat, deshalb die Menge ausreichend bemessen. In der asiatischen Küche gilt W. als „kühles“ Lebensmittel und wird deshalb mit „heissen“ Zutaten wie Chili, Ingwer, Knoblauch und Fett zubereitet. ☒ Trop. W-Afrika bis Indien; wird heute in ganz SO-Asien, China, Japan, Australien und einigen Regionen Afrikas angebaut.

Wasserwachsapfel : Südostasiatische Beerenfrucht eines Myrtengewächses; →Wachsapfel

Wasserwinde : (*Convolvulus aquatica*) Würzkräuter aus der Familie der Windengewächse (*Convolvulaceae*). Die Blätter erinnern an Pfeilspitzen. Die Stiele sind lang und hohl. Wasserwinde wächst in Sümpfen. ☹ Sowohl die Blätter als auch ein Teil der Stiele werden verwendet. Die Pflanze ist nährstoffreich und hat einen hervorragenden Geschmack. Sie wird oft gedünstet und vielen Salaten mit einer würzigen Sauce beigegeben. Die zarten Blätter und Spitzen der Pflanze werden verwendet, jedoch nicht der zähe, hohe Stiel. Auf chinesischen Märkten erhältlich. ☒ SO-Asien und China.

Wasserwolf : Süßwasserfisch; →Hechte

Water chestnut (engl.) : →Wasserkastanie

Watruschki (russ.) : Offen gebackene Fladen (Piroschki); runde Teigplättchen aus Hefe-, Mürbe- oder Blätterteig werden mit etwas Füllung (meist Frischkäse oder Quark) belegt und die Teigränder wie eine kleine Schüssel hochgezogen. W. werden als pikante Zakuska, als Süßspeise zu Tee, oder als grosse Dessert-Torte serviert. ☒ Russland sowie Länder der GUS (→Pirogge)

Waxdick : Eine Störart; →Ossietra (→Störe <Echte - >)

Wegerich : (*Plantago*) Fast weltweit verbreitete Gattung aus der Familie der Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*); Kräuter oder Halbsträucher mit parallelnervigen, oft in Rosetten stehenden Blättern und unscheinbaren Blüten in Köpfchen oder Ähren.

Breitwegerich : (*Plantago major*) 5 - 40 cm hohes Kraut mit einer Rosette aus lang gestielten, breit eiförmigen, stark längsnervigen Blättern und bräunlichen Blüten in langen Ähren.

Schlitzwegerich : (*Plantago coronopus*) Grünes Wildkraut, das in Küstenregionen auf salzreichen, feuchten Böden wächst. Inzwischen wird es auch als Gemüse gezogen. Es gibt zwei Wildformen: eine mit schmalen, doch auffallend gezähnten Blättern, und eine mit glatten Blättern. So sieht auch das Gemüse aus, dessen lange glatte Blätter in Form und Länge an Piniennadeln erinnern, aber weich und fleischig sind. Ähneln Grasbüscheln, mit grünen, oft mit rötlichen Stielen. Erinnert im Geschmack etwas an Sauerampfer.

Spitzwegerich : (*Plantago lanceolata*) 5 - 50 cm hohes Kraut mit Rosetten aus lanzettlinealförmigen Blättern und kleinen Blüten in dichter Ähre.

☹ Wird roh in Mischsalaten oder gegart als Gemüse gegessen. Zubereitung wie Schnittlauch. ☒ Vorderasien; mittlerweile Mittel- und S-Europa, Nordafrika.

Wegwarte, Wilde Zichorie : (*Cichorium intybus* var. *Cichorium intybus album* var. *Cichorium intybus roseum*) Winterharte, bis 1 m hoch werdende Blumenpflanze aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae* - *Compositae*), mit herrlichen blauen, weissen oder rosafarbenen Blüten und mittelgrünen, behaarten Blättern. An ihren kurzen Stängeln wachsen gezahnte grüne Blätter, die denen des Löwenzahn ähneln und sehr bitter schmecken. Die jungen, zarten Blätter werden für Salate verwendet. Ist als wild wachsende Pflanze in den meisten gemässigten Klimazonen anzutreffen. Oft sieht man diese schönen Blumen auf lehmigen Böden am Wegrand oder an Flüssen. Aus den Wurzeln der wilden Zichorie wird →Chicorée gezogen, eine schmackhafte Gemüsepflanze, die weniger bitter schmeckt als die Zichorienblätter. Die Zichorienwurzeln dienen ausserdem zur Herstellung eines kaffeeähnlichen Getränks. ☹ Die Blüten der W. schmecken mild, salatartig und verfeinern jede Art von Salat, für die ein zarter, nicht zu dominanter Geschmack erwünscht ist. Entfernt man alle grünen Teile, sind die ganzen Blüten essbar. Die jungen Blätter schmecken gut, jedoch etwas bitter, in Salaten.

Weichselkirsche : Sauerkirsche; →Kirsche

Weichtiere : (*Mollusca*) Wirbellose Tiere, deren Körper sich in vier Abschnitte unterteilen lässt: den Kopf, der die Maulöffnung und oft hochentwickelte Sinnesorgane wie die Tentakel (Fühlarme) und Augen trägt; den muskulösen Fuss, der der Fortbewegung dient; den Eingeweidessack mit den meisten vegetativen Organen; sowie den Mantel, der die Kiemenhöhle umschliesst und die Schale abscheidet. Die Atmung erfolgt bei den W. durch Kiemen oder durch eine lungenartig ausgebildete Mantelhöhle, wie bei den Lungenschnecken. Mit Ausnahme der Auster sind die Mollusken meist getrenntgeschlechtlich. Die W. werden in drei grosse Hauptgruppen unterteilt:

Bauchfüsser, Schnecken : (*Gastropoda*) Artenreichste Gruppe innerhalb der Weichtiere. Die meisten von ihnen haben ein spiralförmig gewundenes, einteiliges Gehäuse, doch gibt es auch Arten ganz ohne und andere mit zurückgebildetem Gehäuse, das auf den ersten Blick wie eine Muschelklappe aussehen kann. Diese Gruppe ist wiederum eingeteilt in 2 Unterarten: zu den Meeresschnecken oder Vorderkiemer (*Prosobranchia*) gehören folgende Familien: →Abalonen (*Haliotidae*); Flügelschnecken, Spinnenschnecken, Fingerschnecken (*Strombidae*); Kreiselschnecken (*Trochidae*); →Napfschnecken (*Patellidae*); →Rundmundschnecken (*Turbinidae*); Stachelschnecken (*Muricidae*); →Strandschnecken (*Littorinidae*); →Wellhornschnecken (*Buccinidae, Melongenidae*) - zu der zweiten Unterart der Bauchfüsser zählen die Landschnecken oder Lungenschnecken (*Pulmonata*), zu ihnen gehören folgende Familien: →Achatschnecken, Riesenschnecken (*Achatinidae*); →Schnirkelschnecken (*Helicidae*).

Kopffüssler, Tintenfische : (*Cephalopoda*) Zu dieser Gruppe gehören die höchsten entwickelten Weichtiere. Sie sind durchwegs Meeresbewohner. Unter ihnen gibt es die grössten wirbellosen Meerestiere überhaupt. Sie sind mit 8 bis 10 Tentakeln (Saugarmen) ausgestattet, die sie zum Beutefang und zur Fortbewegung nutzen. Zur Untergruppe der Achtarmigen Tintenfische (*Octobranchia*) gehört nur die Familie der →Kraken (*Octopodidae*), während zu der Untergruppe der Zehnarmigen Tintenfische, Tintenschnecken (*Decabranchia*) folgende Familien gehören: →Kalmare (*Teuthoidea*); →Sepiaartige (*Sepioidae*).

Muscheln : (*Bivalvia*) Mit ihren etwa 8'000 Arten sind sie die zweitgrösste Gruppe innerhalb der Weichtiere. Ihr Gehäuse besteht aus zwei Schalen oder Klappen, die am Rücken durch ein Schlossband miteinander verbunden sind. In geschlossenem Zustand bergen die Schalen den Körper der Muschel vollständig. Zu dieser Gruppe gehören folgende Familien: →Archenmuscheln (*Arcidae*); →Austern (*Ostreidae, Pteriidae, Malleidae*); Felsbohrer (*Hiatellidae*); →Herzmuscheln (*Cardiidae*); →Kammuscheln (*Pectinidae*); Klaffmuscheln (*Myidae*); →Miesmuscheln (*Mytilidae*); Pfeffermuscheln (*Scrobiculariidae*); →Riesenschnecken (*Tridacnidae*); Sägezähnen, Dreiecks- oder Koffermuscheln (*Donacidae*); Samtmuscheln (*Glycymeridae*); →Scheidenmuscheln (*Solenidae*); Steckmuscheln (*Pinnidae*); →Trogmuscheln (*Mactridae, Mesodesmatidae*); →Venusmuscheln (*Veneridae*).

Andere Meeresfrüchte : →Meeresfrüchte

☉ Schalenlose Mollusken sollten beim Einkauf noch leben und wie alle anderen W. bis zum Garen bzw. bis zum Verzehr sehr kühl gelagert werden. Lebende Schalenmollusken lassen sich daran erkennen, dass die Schalen geschlossen sind oder sich bei Berührung schliessen. Ein weiteres Zeichen dafür, dass die Molluske noch lebt, ist, dass die beiden Schalenhälften sich nicht bewegen, wenn man sie gegeneinander verschiebt. Schalenlose W. sollten bei Berührung ein dumpfes Geräusch von sich geben, das anzeigt, dass sie noch voll Wasser sind. Frischer Oktopus, Tintenfisch oder Sepia sollten fest und feucht sein und einen leichten Fischgeruch haben. Schalenmollusken werden unter fließendem Wasser abgebürstet, wobei Jakobsmuscheln und Abalone erst nach dem Öffnen der Schalen gewaschen werden sollten. Bei sandigen Mollusken empfiehlt es sich, sie 1 - 2 Stunden in Salzwasser (4 - 5 EL Salz pro Liter Wasser) zu legen. Um lebende W. zu öffnen, schiebt man ein Messer zwischen die geschlossenen Schalen und zerschneidet den Muskel, der die beiden Schalen zusammenhält, oder man trennt die Schalen von Hand, sobald diese leicht geöffnet sind. Eine weitere Möglichkeit ist, die Weichtiere einige Sekunden in einer trockenen Pfanne oder im Backofen auf der Mittelschiene zu erhitzen, sie kurz zu dämpfen oder auf hoher Stufe im Mikrowellengerät zu garen. Einige W.arten wie Auster, Jakobsmuschel, Venusmuschel, Quahog-Muschel oder getupfte Teppichmuschel können roh oder gegart verzehrt werden, während andere, beispielsweise Wellhornschnecke oder Strandschnecke, vor dem Verzehr grundsätzlich gegart werden müssen. Dabei ist es wichtig, die Garzeit genau einzuhalten, da zu lange gegarte W. schrumpfen und zäh werden. Insbesondere während der heissen Sommermonate sollte man auf den Verzehr von W. verzichten, die aus kontaminierten Fanggebieten stammen, in denen sie mit krankheitserregenden Bakterien oder toxischen Algen in Berührung kommen. ✱ W. sind reich an Eiweiss und Mineralstoffen und enthalten wenig Fett und Cholesterin. Ungenießbar sind jedoch W. aus verschmutzten Gewässern oder W. wie getupfte Teppichmuschel, Venusmuschel und grosse Sandklaffmuschel, die giftige Mikroalgen wie etwa die *Gonyaulax tamarensis* oder *Alexandrium* verzehren, welche sich wiederum im Verdauungssystem und in den Kiemen der Tiere festsetzen. Der Verzehr dieser Mollusken kann beim Menschen eine Nahrungsmittelvergiftung mit Lähmungserscheinungen auslösen. Die Symptome einer solchen Vergiftung sind Schwellungen und stechende Schmerzen in Lippen, Nacken und Gesicht, ein Kribbeln in den Fingern und Zehenspitzen, das sich in Armen und Beinen fortsetzt, sowie Kopfschmerzen, Benommenheit, all-

gemeine Schwäche, Muskellähmung und Atemnot. In Extremfällen kann der Verzehr von mit Fitalgen kontaminierten W. innerhalb von 72 Stunden zum Tod führen. ☒ Weltweit

Weicher Weizen, Weichweizen : Saatweizen; →Weizen

Wei-Jing (chin.) : →Glutamat

Weine : Asiatische W. sind relativ selten aus Trauben gekeltert, sondern meistens aus Reis, Palmenfrüchten, Weizen, Sorghum, Hirse oder Ginsengwurzel gemacht und können mit Rosen- oder Chrysanthemenblättern aromatisiert sein. Sie werden gewöhnlich bei Zimmertemperatur, nie gekühlt getrunken. Chinesische W. können zudem ungewöhnliche Zutaten enthalten, wie beispielsweise Tigerknochen oder Kobra-Schlangen, denen man zuvor die Eingeweide und Giftdrüsen entfernt hat. Sie sind unterschiedlich im Alkoholgehalt. Einige von diesen W. nimmt man nicht gläser-, sondern bestenfalls löffelweise zu sich (→Medizinalweine). Chinesische W. sind Getränk, können zum Kochen verwendet werden und sind Opfergabe und Medizin zugleich, und als letztere dienen sie den unterschiedlichsten Zwecken: ✖ Chinesische W. lindern Rheuma, stärken Körperorgane wie Nieren und Leber, fördern körperliche wie geistige Potenz und langes Leben, kräftigen das Blut, regen den Kreislauf und Verdauung an und wärmen Fortpflanzungsorgane von Wöchnerinnen. Dem Gingseng-Extrakt schreibt man zudem wunderbare aphorodisische Eigenschaften zu. (→Branntwein; →Palmwein; →Reiswein; →Traubenwein)

Brem (indon.) : Reiswein aus 75 % weissem und 25 % schwarzem Klebreis (das ebenfalls zu Arrak resp Tuak destilliert wird). Die Herstellung beginnt damit, dass man den gereinigten Reis 24 Stunden einweicht, bevor man ihn zweieinhalb Stunden lang in grossen Aluminiumkochern dämpft. Nach Ablauf der Dämpfzeit füllt man den Reis in Körbe und lässt ihn eine Stunde ruhen, damit er auf Zimmertemperatur abkühlt. Erst dann kann man ihn mit Hefekulturen versetzen. Nach fünf Tagen kann die ausgetretene Flüssigkeit abgezogen, der Reis gepresst und der eine mit dem andern künftigen „Wein“ vermischt werden. Die so gewonnene Flüssigkeit muss weitere 15 Tage gären, ehe sie zur Klärung in Kunststoffanks gelangt, wo sie ein halbes Jahr ruht. Danach beginnt die Flaschenabfüllung. ☉ Das fertige Produkt ist ein recht süsser Wein, den man gekühlt serviert. Er kann „pur“ zu Desserts oder mit Arrak/Tuak gemischt getrunken werden. Auch als Opfergaben bei religiösen Zeremonien verwendet. ☒ Bali - Indonesien

Kao Liang Jiu (chin.) : Wein aus Sorghum (eine Hirseart) der chinesischen Spezies *Sorghum nervosum* (geht auf die Familie von Konfuzius zurück); Kao Liang Jiu heisst auf deutsch soviel wie „man kennt ihn schon ewig“. Er ist wasserklar wie Gin, mit 55 - 60 % Alkohol.

Mei Kuei Lu (chin.) : Rosenwein. Die Geschichte des Rosenweins reicht über 300 Jahre bis in die Ming-Dynastie zurück. Der beste Rosenwein stammt aus Tianjin. Bei der Produktion wird Hirsewein vor der Gärung und Destillation mit einem Destillat aus frischen Rosenblättern versetzt. Man trinkt den klaren, aromatischen Wein nicht nur pur und in Cocktails gemixt, er dient auch als Würze in Fleischkonserven, zu gedämpftem Fisch oder Hühnerfleisch.

Mirin (jap.) : Süsser, sherryähnlicher goldfarbener Reiswein. ☉ Er sollte bei Verwendung mitgekocht werden, damit sich der Alkohol verflüchtigt und das Aroma intensiviert. Süsser Sherry oder Wermut ist ein guter Ersatz.

Sake (jap.) : Durchsichtiger Likör aus fermentiertem Reis. Er sollte innerhalb eines Jahres nach der Herstellung oder nach dem Öffnen verbraucht werden, da er sonst sein Aroma verliert. ☉ Als Getränk zu Speisen wird S. gewöhnlich in einem kannenähnlichen Gefäss erwärmt und danach in kleinen Schälchen serviert.

Shao Hsing, Shaoshing, Shao Xing (chin.) : Bernsteinfarbener Wein aus Klebreis aus der Region um die Stadt Shao Hsing (seit über 2000 Jahren wird dort Wein gekeltert); er ist wohl der bekannteste und feinste seiner Art. Er hat einen kräftigen, leicht süsslichen Geschmack. ☉ Ist für viele Rezepte aus Shanghai und aus dem Tal des Chang Jiang (Jangtsekiang) unerlässlich. Als Ersatz beim Kochen kann trockener Sherry verwendet werden.

Shao Hsing Chia Fen Jiu (chin.) : Klebreiswein aus der südchinesischen Region um Shao Hsing; geht auf ein sehr altes Rezept zurück. Ursprünglich soll dem Reis Hirse beigemischt gewesen sein, doch der tyrannische Kaiser Chun Chee Wong, der auch an der Grossen Mauer bauen liess, befahl, die Hirse durch weiteren Klebreis zu ersetzen. Der Wein, der warm serviert wird, ist auch zum Kochen geeignet.

Shao Hsing Hua Diao Ju (chin.) : Dieser zum Kochen geeignete Reiswein ähnelt dem Obgenannten und ist auch unter der Bezeichnung Huang Jiu, Gelber Wein, im Handel. Man trinkt ihn warm. Einige Hersteller ersetzen einen Teil des Reis durch Getreide.

She Jiu (chin.) : Schlangen, darunter auch Kobras, werden mindestens 6 Monate in Reiswein eingelegt. Zuvor hat man ihnen Eingeweide und Giftdrüsen entfernt. ✖ In kleinen Mengen ist Schlangenwein wärmend und soll gegen Rheuma helfen.

Xi Han Gu Jiu (chin.) : Dieser gereifte Spitzenkräuterwein wird mit acht Heilmitteln angereichert. Es sind Samen des Lebensbaums und einer Kieferntart, Bocksdornfrüchte, Salomonsiegel Rhizom und die Blüten einer Glockenwindenart sowie Geckos (Haftzeher), Hirschhorn und Hundehoden. ✖ Dieses Lebenselixier wird mit zunehmender Lagerung stärker, und man kuriert damit u.a. Senilität, Hör- und Seh-

schwäche und bewahrt sich ein jugendliches Äusseres. Man hat Flaschen davon in Gräbern der Han-Dynastie (206 v.Chr. - 260 n.Chr.) gefunden.

Yao Jiu (chin.) : Für dieses Kräutertonikum werden verschiedene Heilmittel 6 Monate oder länger in Reiswein eingelegt. Dazu gehören der berühmte Raupenpilz *Cordyceps sinensis*, Ginseng, Bocksdornfrüchte, Knöterich sowie die Rhizome von Salomonsiegel und Engelwurz. ✖ Schon 20 ml davon einmal wöchentlich eingenommen fördern Nieren, Augen, Haare, Kreislauf und Teint.

Zhu Ye Qing Jiu (chin.) : Reiswein wird mit jungen Bambusblättern versetzt. Das Getränk ist leicht bitter mit ansprechendem Aroma. Man serviert es zimmerwarm, eher etwas zu kalt, keinesfalls zu warm. Bambus-Reiswein ist ein guter Begleiter zu Fisch.

Weinbergsschnecke : →Schnirkelschnecken

Weinhefe : Zur Gärung des Traubenmostes verwendete →Hefe

Weinraute : (*Ruta graveolens*) Halbstrauch aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Gilt als ein Einzelgänger unter den Kräutern. Ist mit anderen Rauten (wie Eberraute u.a.) im Kräuterbeet nicht verwandt. Über den blaugrünen, rundlich gefiederten Blättern erscheinen im Juni/Juli die zarten gelben Blüten in etwa 50 – 80 cm Höhe. ☹ In kleinen Mengen zu Saucen und kräftigen Fleischgerichten. ✖ Ätherisches Öl, Flavonglykoside, Furocumarine und Alkaloide machen die W. zu einem nicht ganz harmlosen Kraut. Menschen mit empfindlicher Haut reagieren mit Ausschlägen, manche mögen schon den Geruch nicht leiden. Ein Übermass ist auf jeden Fall zu vermeiden, insbesondere bei Schwangerschaft. Tee aus frischen Blättern wirkt beruhigend und appetitanregend.

Weinrebe : Rebstock; →Weintraube; →Trauben

Weinsäure : Lebensmittelzusatzstoff (→Emulgatoren) E 472d. Organische Genusssäure in vielen Pflanzen und Früchten, saurer Geschmacksträger für Back-, Brause-, Puddingpulver, Bonbons, Speiseeis. usw.

Weinschaumsauce : →Sabayon

Weinstein : Das feine weisse W.pulver ist ein Nebenprodukt der (Trauben-)Weinherstellung. Es bildet sich an der Innenseite von Weinfässern in Form von Kristallen, die sich dort ablagern und saures Kaliumtartrat enthalten. Dieses Salz wird zunächst isoliert. Anschliessend werden die Kristalle gemahlen, gereinigt, dehydriert und zu dem Pulver vermahlen, das als W. bekannt ist. Seit etwa 1835 wird es mit Natron vermischt als Backpulver verwendet. Der Zusatz von Natron und Flüssigkeit bewirkt, dass W. schnell reagiert und der Teig sofort aufgeht. Der einzige Nachteil ist, dass mit W. und Natron vermischter Teig, der nicht sofort gebacken wird, seine lockere Wirkung verliert. Aus diesem Grund wurden neue Backtriebmittel entwickelt, die langsamer reagierende Substanzen wie Monokalziumphosphat enthalten. ☹ W. wird häufig als Stabilisator für Süssspeisen verwendet, die wie Bisquitrollen, Baisers und Soufflés Eischnee enthalten. Bei der Herstellung von Süssigkeiten dient er dazu, die Kristallisation des Zuckers zu unterbrechen. ✖ W.pulver besteht zu 3,8 % aus Kalium, das beim Erhitzen jedoch teilweise verloren geht.

Weinstock : Weinrebenengewächs; →Weintraube; →Trauben

Weintraube : (*Vitis*) Frucht einer rankenden Pflanze aus der Familie der Weinrebenengewächse (*Vitaceae*) mit rund 60 Arten. Weinreben können eine Länge von 16 m und mehr erreichen, werden jedoch meist gestutzt, um die Ernte zu erleichtern. Manche Weinstöcke werden sogar so weit zurückgeschnitten, dass sie nur noch wenige Trauben tragen, die dafür aber umso aromatischer sind. Die Pflanze entwickelt Ranken, mit denen sie sich überall festklammert, um dem Gewicht der schweren Trauben standzuhalten, sowie handförmige, fünflappige Blätter, die 10 - 20 cm lang sind. Die Beeren wachsen in Trauben, die aus 6 - 300 einzelnen Früchten bestehen und weiss, grünlich, gelb oder rötlich bis blauschwarz und violett gefärbt sind. Das süsse, saftige Fruchtfleisch wird von einer Schale umschlossen, auf der sich eine dünne, pudrige Schicht abgelagert, die „Duffilm“ genannt wird. Während manche Beeren einen bis vier Samenkern enthalten, sind andere Sorten völlig kernlos. W. werden in drei Hauptgruppen unterteilt, zu denen jeweils zahlreiche Sorten gehören. Die *Vitis vinifera* liefert die besten Trauben für die Weinproduktion, von denen es rund 1'000 Sorten gibt. Die *Vitis labrusca* ist v.a. in Nordamerika zu Hause. Zur dritten Gruppe gehören Kreuzungen aus den *Vitis vinifera*-Sorten, die auch als französische Kreuzungen bekannt sind. ☹ Aus W. werden Wein und verschiedene andere alkoholische Getränke wie etwa Armagnac, Cognac, Portwein oder Champagner hergestellt. Die Kunst des Weinkelterns ist fast so alt wie die menschliche Zivilisation und erreichte während der Antike ihren ersten Höhepunkt. Die schmackhaften Weintrauben werden auch frisch, gegart oder getrocknet verwendet oder zu Traubensaft verarbeitet. Man kann sie einfach aus der Hand essen oder als Zutat in Obstsalate geben. Sie ergeben eine köstliche Konfitüre und passen auch sehr gut zu vielen pikanten Gerichten wie Füllungen, Currys, Eintöpfen und gemischten Salaten. W. harmonisieren gut mit Geflügel, Wild, Kanin-

chen, Fisch und Meeresfrüchten und sind eine hervorragende Beilage zu Kalbsleber, Ente und Wachteln. Aus den Kernen der Beeren wird ein Tafelöl gewonnen, und die essbaren Blätter verwendet man hauptsächlich im Mittelmeerraum und in Asien. ✖ W. enthalten viel Kalium sowie etwas Vitamin B1, B6 und Vitamin C. Sie wirken harntreibend und abführend. Der in roten Trauben enthaltene Farbstoff Oenocyanin wirkt tonisierend. Durch ihre blutreinigenden Eigenschaften sind sie darüber hinaus gut für die Entschlackung des Organismus geeignet. ☒ W-Asien und China (wurde dort vermutlich schon vor mehr als 7'000 Jahren kultiviert); wird heute nahezu weltweit kultiviert. (→Trauben; →Traubenwein)

Weissdorn, Zweigriffeliger Weissdorn, Eingriffeliger Weissdorn, Gemeiner Weissdorn, Mehdorn : (*Crataegus oxyacantha* var. *C. laevigata* var. *C. monogyna*) Strauch oder kleiner Baum aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*) mit drei- bis fünfblättrigen Blättern und weissen oder rosafarbenen, unangenehm riechenden Blüten. Davon gibt es rund 200 Arten. Als Kulturform ist auch der Rotdorn mit gefüllten roten Blüten bekannt. Die roten Früchte werden als Mehlbeeren bezeichnet und sind essbar. ✖ Die Blätter und Früchte werden medizinisch als Herz- und Kreislaufmittel verwendet. Ursprünglich wurde die Pflanze gegen Nierensteine und als Diuretikum (harntreibendes Mittel) eingesetzt, später als Herzmittel. W. erweitert die Koronararterien und verbessert die Durchblutung. Anwendungsbereiche: normalisiert erhöhten Blutdruck; fördert in Kombination mit Ginkgo die Durchblutung des Gehirns.

Weisse Hammermuschel : Indopazifische, austernähnliche Muschel; →Austern

Weisser Grunzer : Mitglied der Familie der →Grunzerfische

Weisser Heilbutt : Plattfisch aus der Familie der Schollen; →Heilbutt (Atlantischer -)

Weisser Parboiled Reis : Vor dem Schleifen eingeweicht und mit Dampfdruck behandelter →Reis.

Weisser Pfeffer : →Pfeffer

Weisser Pom-Pom : Speisepilz; →Affenkopfpilz

Weisser Reis : Geschliffener und polierter →Reis

Weisser Riesenrettich : Daikon→Rettich

Weisser Trüffel : Weisse bis ockergelbe, beige Trüffelart; →Trüffeln

Weisser Thunfisch, Albacore, Germon : →Thunfische

Weisse Rübe : (*Brassica rapa*) Weisse, fleischige Wurzel aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Die dünne Schale ist blassgelb oder weiss, die am oberen Teil dunkelrot gefärbt ist. Die essbaren Blätter sind leicht behaart. Die W. wird häufig mit einer verwandten Art mit gelbem oder weissem Fruchtfleisch, der →Kohl- oder Steckrübe, verwechselt. Die Sorten lassen sich nur dadurch unterscheiden, dass die Blätter der W. unmittelbar an der Wurzel ansetzen, während die Kohlrübe einen Stiehlansatz hat. ☹ Frische W. können ungeschält verarbeitet und müssen lediglich abgeschrubbt werden. Grössere Exemplare sollte man möglichst erst unmittelbar vor dem Garen schälen, damit sie sich nicht dunkel verfärben. Wenn man sie vor der Zubereitung 10 Minuten blanchiert, werden sie besser verdaulich, verlieren weniger Nährstoffe und schmecken etwas milder. Wird roh oder gekocht verzehrt und kann wie die Möhre zubereitet werden. Sie eignet sich hervorragend für Suppen und Eintopfgerichte, kann aber auch püriert, gefüllt oder geschmort werden. Haben eine etwas längere Garzeit als Möhren. Die Kochzeit beträgt je nach Grösse 10 - 15 Minuten. ✖ Reich an Vitamin C und Kalium und enthält ausserdem Folsäure. Der in den W. enthaltene Schwefel kann - v.a. wenn sie sehr gross oder hohl sind oder zu lange gekocht wurden - Blähungen verursachen. Die Blätter der W. sind reich an Vitamin A, B und C sowie an Kalium und Magnesium. Wirkt zudem belebend, harntreibend und entkrampfend, beugt Vitaminmangel vor und verschafft Linderung bei Erkrankungen der Atemwege. ☒ Naher Osten (dort vor etwa 4000 Jahren angebaut); Europa, Asien, Amerika.

Weisse Sapote : Frucht einer tropischen Obstbaumgattung; →Sapote

Weisse Sauce : →Saucen

Weisses Basilikum : Krautgewächs; →Basilikum

Weisse Schwarzwurzel : Wurzelgemüse; →Haferwurzel

Weissflecken-Drückerfisch : →Drückerfisch

Weissklee : Wiesenkriechkraut mit weissen, winzigen essbaren Blüten; →Klee

Weisskohl, Weisskabis : (*Brassica oleracea*) Grünlich-weisser Kopfkohl aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Sollte fest und glänzend sein. ☹ Lässt sich vielseitig verwenden: roh und fein geschnitten als Rohkost und Salat; gedämpft, gekocht als Gemüse. Passt zu winterlichen Gerichten, für Suppen, zu Fleisch, Fisch usw. Wird gerne geschmort und im übrigen oft zu Sauerkraut verarbeitet. ☒ Kleinasien. (→Kohl)

Weissmehl : Weizenmehl, →Mehl

Weissnuss : Nussgattung; →Walnuss

Weisszucker : Haushaltszucker; →Zucker (Weisser -)

Weizen : (*Triticum* spp.) Getreidepflanzengattung aus der Familie der Süsgräser (*Poaceae*). Aufgrund von Funden nimmt man an, dass der W. dem Menschen bereits vor 10'000 Jahren als Nahrung diente. Die äusserst anpassungsfähige W.pflanze wächst fast überall auf der Welt. Abhängig von Wärme, Licht, Niederschlag und Bodenbeschaffenheit erreicht die einjährige W.pflanze je nach Sorte eine Höhe von 60 - 120 cm. Die Blütenstände (Ähren) bestehen aus Gruppen von je drei bis vier Blüten, den Ährchen, die an der Hauptachse oder Spindel der Pflanze sitzen. Jedes Ährchen besitzt an seiner Unterseite zwei unfruchtbare Keimblätter (Glumes) und zwei fruchtbare Keimblätter (Glumellas). Nach der Befruchtung entwickelt sich die Blüte, die immer geschlossen bleibt, zu einem mehr oder weniger dicklichen, ovalen Samenkorn (Caryopsis) mit einer durchgehenden, längs verlaufenden Vertiefung. An der Spitze des Samenkorns befinden sich feine Härchen, während der untere Teil einen winzigen Keim (Embryo) umschliesst, aus dem die neue Pflanze entsteht. Jede W.pflanze liefert durchschnittlich etwa 50 W.körner. Es gibt zahlreiche verschiedene W.arten, die sich in Grösse, Form und Farbe unterscheiden und deren Körner weiss, gelb, rot oder violett sein können.

Dinkel, Spelzweizen : (*Triticum spelta*) Anspruchslose und weit verbreitete, winterharte Weizenart, die bis vor hundert Jahren in Deutschland, der Schweiz und Frankreich in grossen Mengen angebaut wurde, dann etwas in Vergessenheit geriet und seit einigen Jahren eine Renaissance erlebt. Die kleinen braunen Dinkelkörner lassen sich im Gegensatz zu anderen Weizenkörnern nur schwer von der Spelze, der äusseren Hülle des Kornes, befreien. Der Nährstoffgehalt von Dinkel entspricht dem von Weichweizen. Als Grünkern wird das unreif geerntete Korn des Dinkel bezeichnet. Grünkern ist olivgrün, glänzend und duftet aromatisch. ☹ Entspelzter Dinkel ist eine gute Alternative zu Reis und kann auch auf die gleiche Weise zubereitet werden. Mehlmischungen aus Dinkel- und Hartweizen werden oft zum Brotbacken verwendet. Mit Grünkern werden Suppen, Klösschen und Aufläufe zubereitet. ☒ SW-Asien; war schon in der Bronzezeit verbreitet.

Einkorn : (*Triticum monococcum*) Urform aller heute bekannten Weizenarten, mit kurzen, dichten, flach gedrückten Ähren. Wird heute kaum noch angebaut. ☹ Kann zu Griess und Grünkern verarbeitet werden. ☒ Vorderasien, Armenien, Balkan.

Emmer, Flachweizen, Zweikorn : (*Triticum dicoccum*) Mit abgeflachter lang begrannter Ähre. ☹ Wird meist zu Graupen verarbeitet. ☒ Balkan

Gommer : (*Triticum polonicum*) Mit grossen, blaugrünen Ähren und schmalen Körnern. ☒ Marokko, Äthiopien, Kleinasien.

Hartweizen, Glasweizen : (*Triticum durum*) Mit länglichen, zugespitzten, harten und glasigen Körnern. Wird als Sommer- und Winterweizen angebaut. Charakteristisch für den Hartweizen sind sein hoher Glutengehalt, seine gelbe Färbung und hohe Kochfestigkeit. Die Körner enthalten etwa 15 % Eiweiss. ☹ Wird in Form von Mehl oder Griess vornehmlich zur Herstellung von Nudeln verwendet. ☒ Alle heissen Steppegebiete

Rauchweizen : (*Triticum turgidum*) Mit dichten, dicken, langen Ähren, Körner dick und rundlich.

Saatweizen, Gemeiner Weizen, Weicher Weizen : (*Triticum aestivum*) Mit zäher Ährenspindel und bei Reife aus den Spelzen fallenden, vollrunden bis länglich ovalen Körnern. Wirtschaftlich die bedeutendste Art, wird in zahlreichen Sorten als Sommer- oder Winterweizen angebaut. Hohe Ansprüche stellt der Saatweizen an das Klima und den Nährstoffgehalt des Bodens. Die Körner enthalten etwa 70 % Stärke und etwa 10 - 12 % Eiweiss. ☹ Als Mehl für die Herstellung von Brot, Kuchen, Gebäck, für Griess und Teigwaren, zur Bier- und Branntweinherstellung.

Die äussere Hülle oder Spelze des W.kornes ist unverdaulich und muss deshalb entfernt werden. Nach dem Entspelzen enthält das Korn neben dem Keimling das Endosperm, das etwa 83 % seines Gewichts ausmacht und zu 70 - 72 % aus Stärke besteht, und die Kleie. Diese aus mehreren Schichten bestehende Schale, die das Endosperm umhüllt, macht 14,5 % des Gesamtgewichts aus und besteht zu einem grossen Teil aus drei unterschiedlichen Ballaststoffen, von denen die meisten nicht wasserlöslich sind, nämlich 32,7 %

zellulosefreie Ballaststoffe, 8 % Zellulose und 3 % Lignin. Daneben enthält Kleie noch Eiweiss, Vitamine - 80 % der im gesamten W.korn enthaltenen Nikotinsäure sowie einen hohen Anteil anderer B-Vitamine - und Mineralstoffe. In Verbindung mit Wasser vergrössert sich das Gewicht der Kleie bis um das Dreifache. Aus dem Keimling, der sich im unteren Teil des Kornes befindet, entwickelt sich die neue Pflanze. Obwohl er nur 2,5 % des Gesamtgewichts ausmacht, enthält er die meisten Nährstoffe. Da er zu etwa 10 % aus Fett besteht, das v.a. reich an Linolsäure ist, ist er sehr leicht verderblich. Darüber hinaus enthält er relativ viel Lysin, eine der essenziellen Aminosäuren und damit wichtiger Eiweissbaustein. W.eiweiss, v.a. die Glutaminsäure, die in Verbindung aus Gliadin und Glutelin darstellt, bildet in Verbindung mit Wasser eine klebrige Masse, die Kleber oder auch Gluten genannt wird. Der Glutengehalt im Mehl bestimmt Konsistenz und Volumen des Teiges, wenn er durch Zugabe von Hefe oder Backpulver zu gären beginnt. Die dabei entstehenden Gase werden durch die Klebereigenschaften des Glutens im Teig eingeschlossen, sodass der Teig „aufgehen“ kann. Ohne das Gluten würden die Gase einfach entweichen. Die elastischen Eigenschaften des Glutens hängen von der jeweiligen Mehlsorte ab. Durch Mischen und Kneten des Teigs wird das Gluten aktiviert; je mehr der Teig geknetet wird, desto wirksamer wird das Gluten, und es entsteht ein elastisch fester Teig. W.gluten wird auch zur Herstellung des Geschmacksverstärkers Glutamat verwendet. ✖ Manche Menschen vertragen das im W. und anderen Getreidearten enthaltene Gluten nicht, was sich v.a. in Störungen des Verdauungssystems ausdrückt (Magenschmerzen, Kolik, Durchfall), aber auch die Haut (Ausschläge, Ekzeme), die Atmungsorgane (Husten, Asthma), den Kreislauf und das zentrale Nervensystem (Müdigkeit, Migräne, Nervosität) betreffen kann. Ursache für diese Unverträglichkeit ist eine erblich bedingte Krankheit, die Zliakie oder Sprue. Es handelt sich dabei nicht um eine Allergie. ☒ Mesopotamien und SW-Asien, kommt schon um 5'000 v.Chr. im Niltal vor. Die bedeutendsten W.produzenten auf dem Weltmarkt sind heute Russland, China, USA, Indien, Frankreich und Kanada. (→Getreide)

Weizenflocken : Werden gekocht oder roh angeboten, wobei der Nährwert vorgekochter W. davon abhängt, inwieweit der Weizen durch Raffinieren vorbehandelt wurde. Rohe W. werden auf die gleiche Weise hergestellt wie Haferflocken, indem die Körner unter grossen Rollen flach gepresst werden. ☉ Zum Garen werden sie einige Stunden eingeweicht und anschliessend etwa 1 Stunde im Einweichwasser gekocht, wobei man ½ l Flüssigkeit auf 250 g W. rechnet.

Weizengriess : Wird aus dem Endosperm des Hart- oder Weich-Weizenkorns hergestellt, das vor der Ausmahlung angefeuchtet wird. Kleie und Keimlinge sind nicht im Griess enthalten. ☉ Hart-W. wird häufig für Nudelteig verwendet; er bleibt beim Kochen schnittfest. Weich-W. bildet dagegen die Grundlage für Breie, Puddings, Soufflés und Suppen. (→Griess; →Weizen)

Weizengrütze : Entsteht, wenn Weizen grob gemahlen wird. Er wird gereinigt, geschält und zur gewünschten Grösse verarbeitet. Bei der Mehlherstellung bleiben beim Sieben einige zerbrochene Körner mit den Spelzen zurück. Sie werden auch gesammelt und als W. verkauft. Sie haben einen hohen Nährwert, da sie nicht veredelt wurden. Manchmal kocht man sie ausgiebig vor und trocknet sie, um die Kochzeit zu verringern. W. gibt es in kleinen, braunen, harten Stückchen. Nach dem Kochen besitzt sie ein herzhaftes, warmes Aroma und einen köstlichen körnigen Geschmack. Er ist leicht nussig, wirkt sättigend und hat Biss. Da W. nur sehr wenig bearbeitet wird, ist sie ein gesundes Lebensmittel. ☉ Wenn man W. in Ghee brät und sie dann mit Milch und Zucker kocht, ergibt sie eine fantastische Süssigkeit. Auf der ganzen Welt betrachtet man Porridge als ideales Frühstück. In Indien wird aus W. ein Porridge zubereitet, der regelmässig verzehrt wird. Auch als Snack mit Gewürzen, Curryblättern und Salz gekocht, schmeckt sie gut. W. kann angekocht und zum Teig für Beignets und Pfannkuchen gegeben werden. (→Weizen)

Weizenkeime : Fallen bei der Vermahlung von Weizen an. ✖ Reich an Enzymen, Mineralstoffen und Vitaminen.

Weizenkeimöl : Kaltgepresstes, hochwertiges Pflanzenöl aus Weizenkeimen durch Raffinieren gewonnen. ✖ Besitzt einen hohen Vitamingehalt - v.a. an Vitamin E - und ist eine wertvolle, jedoch sehr teure Nahrungsmittelergänzung.

Weizenkorn : Körner von Weizen mit Schale, schmeckt nach Mais und Nüssen. ☉ Die harten, getrockneten Körner müssen vor Gebrauch über Nacht eingelegt werden, eignen sich für Vollwertkost, für Brot, Brötchen, usw. ✖ Hochwertig und reich an Eiweiss, Fett, Mineralstoffen, Zellulose, gesund und schmackhaft.

Weizenmehl, Weissmehl : →Mehl

Weizenschrot : Zum Garen werden die ganzen Weizenkörner grob zerkleinert, eingeweicht und im Einweichwasser bei kleiner Hitze 30 - 40 Minuten gekocht, wobei man ½ l Flüssigkeit auf 250 g W. rechnet. ☉ Gegart wird er wie Reis als Beilage serviert. Rohrer W. kann als Zutat für Brotteig verwendet und unter das Frühstücksmüsli gemischt werden.

Weizenstärke, Weizenpulver : Stärke aus Weizenmehl. ☹ Bindemittel für Suppen, Saucen, Desserts und Backmischungen.

Weizenteigblätter, Weizenteighüllen : Aus Weizenmehl und Wasser wird ein elastischer Teig hergestellt, der dann so lang ausgewallt wird, bis er durchscheinend ist. W. sind tiefgekühlt in verschiedenen Grössen, z.B. 125 mm x 125 mm oder 250 mm x 250 mm, erhältlich. Da die Blätter sehr schnell austrocknen, immer nur so viele aus der Packung nehmen wie verwendet werden, resp. mit einem nassen Tuch abdecken. ☹ Speziell für Frühlingsrollen. Diese können mit beliebiger Füllung gedämpft, frittiert oder gebacken werden. (→Banh Trang; →Reisteigblätter; →Teigblätter)

Wellhornschncken : (*Buccinidae - Melongenidae*) Zur Gruppe der Schnecken (*Gastropoda*) - und zur Untergruppe der Meeresschnecken (*Prosobranchia*) gehörende Familie von Weichtieren (*Mollusca*). W. spielen als „Gesundheitspolizei des Meeres“ eine wichtige Rolle, denn sie sind hauptsächlich Aasfresser. Mit ihrem gut entwickelten Geruchssinn spüren sie Nahrung in bis zu 30 m Entfernung auf. Es gibt auch Arten, die die Schalen anderer Weichtiere aufbohren, um an das Fleisch zu gelangen. Unter diesen gibt es regelrechte Austernspezialisten. Ihr Gehäuse können oval, birnenförmig, kugelig oder spindelförmig sein.

Grosse Japanische Wellhornschncke : (*Japelon hirasei*) Das etwa 12 cm hohe, schlanke gelblich-braune Gehäuse hat eine flach nach oben führende Spirale. ☒ In den kalten nördlichen Gewässern Japans.

Japanische Babylonschncke : (*Babylonia japonica*) Sie ist ähnlich geformt und gefärbt wie die *Babylonia formosae*, doch sind die Windungen etwas bauchiger. Das Gehäuse wird bis 8 cm hoch. ☒ Gewässer Japans

Spirale von Babylon : (*Babylonia formosae*) Das dünnschalige Gehäuse ist weiss und mit mehreren Spiralkreisen aus braunen, fast rechteckigen Farbtupfern versehen. Es erreicht eine Höhe von etwa 7 cm. Die Schnecke lebt in feinsandigen Küstenzonen in Tiefen bis zu 20 m. ☒ Tropischer Pazifik von Taiwan bis Vietnam und Malaysia.

☹ Vor der Zubereitung müssen W. gründlich gewaschen werden, da sie meist stark versandet sind. W. werden meist mariniert oder „pur“ gegart und mit etwas Zitronensaft beträufelt gegessen. Sie schmecken aber auch gut in Salaten oder in Weissweinsaucen. Vor dem Kochen müssen alle Schnecken mit beschädigter Schale aussortiert werden, da sie nicht mehr leben und demzufolge giftig sind. Nach dem Waschen werden sie 8 - 10 Minuten in Salzwasser (1 EL Salz auf 1 l Wasser) oder in einem Fischsud gedünstet. Dafür die Schnecken in einen Topf legen, mit kaltem Wasser oder Sud bedecken und zugedeckt zum Kochen bringen. Nach der Garzeit die Schnecken abgessen, das Operculum - die feste Platte, die die Muschelöffnung verschliesst - entfernen und die Schnecken mit einer Nadel aus ihrem Haus lösen. Grössere Exemplare von etwa 15 cm Länge benötigen eine längere Garzeit. Dafür die Schnecken auf die beschriebene Weise so lange dünsten, bis sie aus ihren Schalen kommen, und herausziehen. Das weiche Gewebe, das den Körper mit dem Haus verbindet, entfernen und das Fleisch weiterkochen, bis es weich ist. In Asien wird die W. häufig in einer scharfen oder auch süsssauren Sauce gegessen. ☒ W. sind von den beiden Eismereen bis zur tropischen Äquatorzone verbreitet. (→Schnecken; →Weichtiere)

Wels, Waller : (*Silurus glanis*) Walzenähnlicher, karpfenartiger Süsswasser- und Wanderfisch der anadromen Art aus der Familie der Welse (*Siluridae*) mit seitlich etwas abgeplattetem langgestrecktem Körper ohne Schuppen, jedoch mit einer schleimigen Haut und breitem Kopf. Auf dem Oberkiefer 2 sehr lange, am Unterkiefer 4 kürzere Bartfäden. Färbung insgesamt schwärzlich-grau, blau oder braun, je nach Alter und Standort, an den Seiten heller mit dunkler Marmorierung, die Bauchseite schmutzig-weiss. Ernährt sich als gefräßiger Raubfisch von Fischen aller Art, Fröschen, greift auch Wasservögel und Kleinsäuger an. Er kann bis zu 3 m lang und 150 kg schwer werden. Teilweise wird er auch als Teichfisch gehalten. Freilebend ist er jedoch unwirtschaftlich, da der gefräßige Räuber unter den Nutzfischen in Flüssen und Seen oft grossen Schaden anrichtet und zudem nur schwer zu fangen ist. Sein fast grätenloses Fleisch, v.a. das jüngerer Exemplare (kulinarisch am besten unter 3 kg Gewicht), ist sehr delikates, wenn auch etwas fett. ☹ In S-Russland wird sein Roggen zu Kaviar verarbeitet. Ansonsten wird der W. getrocknet, gesalzen, geräuchert und frisch angeboten. Werden in China in grossen Mengen gegessen. Eignet sich besonders gut (ganz oder filetiert) zum Braten und Grillieren, aber auch frittieren. Er verträgt auch kräftige Gewürze, ohne gleich seinen Eigengeschmack zu verlieren. Besonders gut schmeckt er geräuchert. (→Fische; →Meeresfische; →Süsswasserfische; →Wanderfische)

Welsartige Fische : (*Siluriformes*) Kennzeichen dieser Fischgruppe ist das Vorhandensein von Bartfäden am Kopf und die Rückentwicklung des Schuppenkleides: Ihr Körper ist entweder nackt oder mit Knochenplatten bedeckt. Die meisten von ihnen sind Süsswasserbewohner; von der Familie der Kreuzwelse (*Ariidae*) jedoch leben viele Arten im Meer, wo sie weltweit über die Tropen und Subtropen als Speisefische verbreitet sind. (→Fische; →Meeresfische; →Süsswasserfische)

Wermut : (*Artemisia absinthium*) Beifussart aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae - Compositae*), bis 1 m hoher, aromatisch duftender, filzig behaarter Halbstrauch mit gefiederten Blättern und gelben Blütenköpfchen in Rispen; enthält ätherische Öle. Sehr bitter und herbwürzig, am besten zu Beginn der Blüte gepflückt. ☹ Würzmittel sind Kräuterauszüge und Bitterstoffe aus den Blüten. Nebst medizinischer Verwendung auch zur Herstellung von alkoholischen Getränken (Absinth) und Gesundheitstees. Eignet sich auch als aromatische Würze für Suppen, fette Speisen, Eintöpfe usw. ✖ Erleichtert Galle, Leber, Verdauung, wirkt krampflösend. Enthält das giftige Thujon. ☒ Europa und Asien. (→Beifuss)

Westindian Arrowroot (engl.) : Handelsbezeichnung für eine stärkehaltige Wurzel; →Pfeilwurzel

Westindische Kirsche : →Acerola

Westliche Königsgarnele : Indopazifische Garnelengattung; →Geisselgarnelen

Westseekarpfen : Chinesische Karpfenart aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*). ☹ Die Karpfen werden in glühend heissen Woks gekocht, dabei nur ganz kurz angebraten, dann in Reiswein geschmort und schliesslich mit einer süssen und scharfen goldenen Sauce glasiert. Gehört zu den berühmtesten Fischgerichten Chinas. ☒ China, aus dem Westsee Xi Hu bei der Stadt Hangzhou. (→Karpfen)

Wheat (engl.) : Weizen

Wicke : (*Vicia* spp.) Artenreiche Gattung der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*); einjährige oder ausdauernde, meist kletternde Kräuter mit paarig gefiederten Blättern (obere Fiederblättchen und Endfieder meist in Ranken umgewandelt) und einzeln oder in Trauben stehenden Blüten. ☹ Die weissrötlichen Blüten und Knospen schmecken mild süsslich; sie werden als Würze und Dekoration verschiedener Gerichte verwendet. ☒ Nördliche gemässigte Hemisphäre, einelne Arten auch in subtropischen Gegenden.

Widder : Das männliche →Schaf, in der Küchensprache über 12 Monate alt und nicht kastriert.

Wie (chin.) : Köcheln in klarer Flüssigkeit. Schonendes, langsames Pochieren in klarer Brühe oder gewürzter Sauce.

Wiesenchampignon : Feldegerling; →Champignons

Wiesenklee : Wiesenkraut mit meist roten, winzigen essbaren Blüten; →Klee

Wiesenkümmel, Feldkümmel : Eines der ältesten Gewürze der Welt; →Kümmel

Wiesensauerampfer : →Sauerampfer

Wild : Darunter versteht man Tiere, die in freier Wildbahn leben und gejagt werden. Seit einigen Jahren aber gibt es immer mehr Zuchtbetriebe, in welchen Wildtiere gehalten werden. Das Fleisch der Wildtiere bezeichnet man als →Wildbret

Wildbret : Das essbare Fleisch von allen erlegten wild lebenden Tieren, die dem Jagdrecht unterliegen. Sie werden in die beiden Kategorien Haarwild und Federwild eingeteilt. Nicht alles Wild, das heute unter diesem Namen angeboten wird, stammt wirklich von wild lebenden Tieren, sondern grossenteils von Zuchtwild. Des- sen Fleisch ist zwar zarter als das der wild lebenden Artgenossen, dafür aber meist auch nicht so aromatisch, da die Tiere anders gefüttert werden. Der Geschmack von Wildfleisch hängt sehr stark von der Ernährung der Tiere sowie Geschlecht und Alter ab. Beim Haarwild unterscheidet man grob zwischen dem hirschartigen Wild (*Cervidae*), den horntragenden Wildtieren (*Bovidae*), dem Steinwild (*Capra ibex*), dem Schwarzwild (*Sus*) und den hasenartigen Wildtieren (*Leporidae*). Das beliebteste W. ist das Reh (*Capreolus capreolus*), das die kleinste und häufigste Hirschart in unseren Breitengraden darstellt. Es liefert rotbraunes, zartfseriges und wohlschmeckendes Fleisch. Besonders geschätzt wird das Fleisch von Kitzen und einjährigen Tieren. Rot- und Damwild sind weitere Gruppen der Hirschartigen. Rotwild ist das weltweit am weitesten verbreitete Hirschwild. Es liefert kerniges, rotbraunes, fettarmes und wohlschmeckendes Fleisch; das Fleisch vom Damwild ist dagegen etwas heller, zarter und saftiger. Das Wildschwein (*Sus scrofa*) zählt zum Schwarzwild. Am liebsten wird das Fleisch von jungen Wildschweinen, den Frischlingen, zubereitet. Das mag daran liegen, dass das Fleisch von älteren Tieren, die während der Paarungszeit erlegt wurden, einen penetranten, geschlechtsspezifischen Geruch ausströmt. Fleischstücke, die leicht nach Ammoniak riechen, gehören keinesfalls in die Küche! ☹ Frisch erlegtes älteres Wild lässt man 4 - 7 Tage an einem kalten, gut belüfteten, trockenen Ort abhängen, damit das Fleisch zart wird und sich sein Aroma entfalten kann. Dagegen müssen

Jungtiere, bei denen der strenge Geschmack noch nicht so ausgeprägt ist, nicht abhängen. Wild, das im Laden angeboten wird, ist bereits abgehängt und kann sofort verwendet werden. Das Marinieren ist nur bei älteren Tieren zu empfehlen. Das im Ofen zu gärende Fleisch sollte zuvor gespickt oder bardiert werden, da Wild sehr mager ist, leicht austrocknet und zäh wird. Ausserdem ist es ratsam, sichtbares Fett, das streng und ranzig schmeckt, vor der Zubereitung zu entfernen. Die zartesten Stücke - Filet, Schnitzel und Nuss - stammen vom Rücken und werden meist in der Pfanne kurz gebraten oder grilliert. Schulterstücke eignen sich v.a. als Gulasch oder für Eintöpfe, während Stücke aus dem Schlegel häufig als Braten verwendet werden. Da Wildfleisch sehr mager ist, wird es bei zu langer Garzeit leicht zäh und trocken. Am besten schmeckt es, wenn es innen noch leicht rosa ist. ✖ W. ist äusserst mager und enthält im Durchschnitt 80 % weniger Fett als Rindfleisch. ☒ Weltweit. (→Hasen; →Hirsche, →Rehe, →Wildschwein; u.a.)

Wilde Malve : Rosa bis violett blühendes Heilkraut; →Malve, Wilde

Wildente : In freier Wildbahn lebende →Ente

Wilder Knoblauch : Wildgemüse; →Bärlauch

Wilder Majoran : Würzpflanze; →Oregano

Wilder Reis : →Wildreis

Wilder Trüffel, Wintertrüffel, Muskat-Trüffel : Warzige, rotbraune bis schwarze Trüffelart; →Trüffeln

Wilde Zichorie : Garten- und Blumenpflanze; →Wegwarte

Wildfrüchte : Fleischige, essbare Früchte heimischer wildwachsender Bäume oder Sträucher wie Eberesche, Hagebutte, Holunder, Sanddorn, Schlehe u.a. (→Obst, Früchte, Beeren)

Wildgans : In freier Wildbahn lebende →Gans

Wildgeflügel : In freier Wildbahn geschossenes, essbares →Geflügel mit magerem, hitzeempfindlichem Fleisch. ☹ W. hat einen geringen Fettgehalt (Ausnahme: Wildenten). Das Fleisch hat einen ausgeprägten Wildgeschmack. Nur junges W. ist zart. Lässt sich braten, dünsten, fritieren, kochen, poêlieren, schmoren. (→Ente; →Fasan; →Gans; →Haselhuhn; →Rebhuhn; →Schneehühner; →Schnepfen; →Taube; u.a.)

Wildgemüse : Wildwachsende, in der Regel nicht kultivierte essbare Pflanzen, wie →Bärlauch, →Brennessel, →Brunnenkresse, →Huflattich, →Löwenzahn, →Sauerampfer, u.a.

Wildhase : In freier Wildbahn lebende →Hasen

Wildhühner : Wildlebende, jagdbare Vögel wie →Fasan, →Haselhuhn, →Rebhuhn, →Schneehühner; →Schnepfen u.a.

Wildkalb : Weibliches Jungtier des Dam- und Rotwilds im ersten Lebensjahr.

Wildkaninchen : Ballenwild, dem Hasen verwandtes wild lebendes Nagetier; →Kaninchen

Wildkatze : (*Felis silvestris*) Kleinkatze mit grauem bis rötlich braunem, dunkel gemustertem Fell. ☹ Die Chinesen verwenden deren Fleisch für die „Drachen-Phönix-Tiger“-Suppe, einer wärmenden Schlangensuppe mit Hühner- und Katzenfleisch.

Wildkirsche : →Kirsche

Wildkräuter, Wildpflanzen : Wildwachsende Kräuter, reich an Vitaminen, Mineralstoffen, ätherischen Ölen und appetitanregenden Bitterstoffen. (→Bärlauch; →Brennessel; →Brunnenkresse; →Giersch; →Gundelrebe; →Huflattich; →Löwenzahn; →Wegerich; →Wiesenschaumkraut; u.a.)

Wildlachs : Frei lebender Lachs, der andere genetische Eigenschaften aufweist, als der →Zuchtlachs. Probleme ergeben sich, wenn Zuchtlachse aus ihren Gehegen entweichen und sich mit Wildlachsen vermischen. Dadurch wird das genetische Gut des Wildlachs verändert und auch Parasiten wie beispielsweise die Lachslaus vom Zuchtfisch auf den Wildlachs übertragen. (merke: Wildwasserlachs ist nicht wild aufgewachsener, sondern in Wildwasser gezüchteter →Lachs)

Wildreis, Wilder Reis : (*Zizania aquatica*) Same einer Wasserpflanze aus der Familie der Süssgräser (*Poaceae*), die im Sumpf- und Uferbereich von Süsswasserseen gedeiht. Botanisch ist W. nicht verwandt mit dem Reis der Gattung *Oryza*. W. ist eine einjährige Pflanze, die bis zu 3 m hoch werden kann. Ihr Anbau ist allerdings sehr kostspielig, da die Pflanze sehr empfindlich auf klimatische Veränderungen sowie auf Veränderungen des Wasserstands oder Parasiten reagiert und die Ernteerträge bei ungünstigen Bedingungen dementsprechend geringer ausfallen. Darüber hinaus lässt sich W. nur äusserst schwierig ernten. Nach der Ernte werden die Körner gewaschen, getrocknet und von der Spelze befreit. Mit einer Länge von bis zu 1,5 cm sind sie länger als gewöhnliche Reiskörner, haben eine tief dunkelbraune Farbe und schmecken gegart leicht nussartig. W. gilt heutzutage immer mehr als Delikatesse, sodass die Produktion in den letzten Jahren stark zugenommen hat. ☹ W. sollte vor der Zubereitung gründlich gewaschen werden, da er häufig noch Sandpartikel enthält. Dafür gibt man ihn in ein Sieb und wäscht ihn so lange unter fliessendem warmem Wasser, bis das Wasser klar bleibt. Wenn man ihn anschliessend einige Stunden in Wasser einweicht, verkürzt sich die Garzeit um die Hälfte. W. wird oft als Beilage zu Geflügel, Wild oder Meeresfrüchten serviert, da seine dunkle Farbe und das typische Aroma diese Gerichte gut ergänzen. Man kann W. ohne weitere Zutaten zubereiten oder mit anderen Reissorten der Gattung *Oryza* mischen. Er passt auch gut zu Pilzen, Gemüse, Früchten und Nüssen und ist gegart eine beliebte Zutat für Füllungen und Crêpes. W. kann ausserdem wie Popcorn zubereitet oder zu Mehl ausgemahlen werden. Um die Garzeit zu verkürzen, kann W. vor dem Kochen einige Stunden oder über Nacht eingeweicht werden. Die Einweichzeit kann ausserdem verkürzt werden, indem man den Reis 5 Minuten in der vierfachen Menge Wasser kocht, von der Kochstelle nimmt, zugedeckt 1 Stunde stehen lässt und anschliessend über einem Sieb abgiesst. Dann bringt man die dreifache Menge Flüssigkeit (Wasser oder Brühe) zusammen mit etwas Salz zum Kochen, gibt den Reis hinein, reduziert die Hitze und lässt den Reis zugedeckt etwa 20 Minuten garen (nicht eingeweichter Reis benötigt die doppelte Garzeit). W. sollte jedoch nicht zu lange garen, da er sonst an Aroma verliert und klebrig wird. Während des Kochens vergrössern sich die Reiskörner um das Vierfache. ✖ W. hat im Vergleich zum gewöhnlichen Reis der Gattung *Oryza* einen höheren Gehalt an Eiweiss, das ausserdem durch seinen höheren Anteil an der essenziellen Aminosäure Lysin besonders hochwertig ist. W. ist darüber hinaus sehr nährstoffreich und enthält viel Zink sowie etwas Folsäure, Nikotinsäure, Vitamin B2 und B6, Magnesium, Kalium, Phosphor und Kupfer. ☒ N-Amerika <Great Lakes>, China (→Getreide)

Wildreissprossen : Wildreiskeimlinge der Gattung *Zizania aquatica*, die in Teichen und flachen sumpfigen Gebieten wachsen. In chinesischen Lebensmittelläden wird der ganze Stängel einzeln verkauft. ☹ Die Blätter müssen weggeworfen und die grüne Schale abgezogen werden. Das Mark der Stängel, das im Geschmack an Palmherzen erinnert und eine feuchte Konsistenz hat, wird dann zum Verzehr zerkleinert. Wird meist pfannengerührt mit Rind- oder Schweinefleisch serviert. Die Chinesen verwenden die Wildreis Samen zwar nie als Ersatz für Reis, doch schadet es nicht, wenn man ein wenig davon unter gewöhnlichen Reis mischt. Man muss nur beachten, dass er etwa ein Drittel länger als Reis gekocht werden muss. (→Wildreis)

Wildsau : Weibliches Tier des Schwarzwilds; →Wildschwein

Wildschinken : Rohschinken von Dachs, Gamswild, Hirsch, Reh usw., meist geräuchert, fettarm und zart. (→Schinkenerzeugnisse)

Wildschwein : (*Sus scrofa*) Zählt zum Schwarzwild (*Sus*); Fell mit langen, borstigen Haaren, braunschwarz bis hellgrau; 100 - 180 cm Körperlänge, 55 - 110 cm Schulterhöhe und (bei Keilern) bis rund 200 kg Körpergewicht. Die Eckzähne, besonders der Männchen, sind verlängert, die des Oberkiefers nach oben gekrümmt (Gwaff). Frisst Pflanzen, Samen, Schnecken, Würmer und Insekten. Weibchen (Bache) und Jungtiere (Frischlinge) bilden Gruppen, die Männchen (Keiler) sind ausserhalb der Paarungszeit Einzelgänger. ☹ Am liebsten wird das Fleisch von Jungtieren im ersten Lebensjahr (Frischlinge) und Tiere im zweiten Lebensjahr (Überläufer) zubereitet. Das mag daran liegen, dass das Fleisch von älteren Tieren, die während der Paarungszeit erlegt wurden, einen penetranten, geschlechtsspezifischen Geruch ausströmt. Fleischstücke, die leicht nach Ammoniak riechen, gehören keinesfalls in die Küche. W.fleisch muss in jedem Fall durchgebraten werden. Es eignet sich auch zum Räuchern. (→Wildbret)

Wildwuchs : Bedeutet bei Exotengemüse, dass die Produkte nicht zu den gezüchteten Exemplaren aus gewerbsmässigen Plantagen gehören. Sie können in Hausgärten, vom Strassenrand oder von wilden Bäumen und Sträuchern auf freiem Feld geerntet werden.

Winterisieren, Fraktionierung : Verfahrensschritt bei der →Heisspressung von Rohöl

Winterkohl : Kohlart; →Grünkohl

Winkerkrabbe : Krabbenart; →Reiterkrabben

Winterkürbis : Vollreif geerntete →Kürbis, wie →Bananenkürbis, →Buttercupkürbis, →Butternusskürbis, Eichelkürbis, →Feigenblattkürbis, →Hubbardkürbis, →Moschuskürbis, →Riesenkürbis, →Spaghettikürbis, →Turbankürbis, etc. W. halten sich je nach Sorte zwischen 1 Woche und 6 Monaten, wenn sie an einem dunklen, gut durchlüfteten Platz bei einer Temperatur von 10 - 15 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 60 % aufbewahrt werden.

Wintermelone : Robustere Sorten der →Melone, meist hell- und glattschalig mit weisslichem Fruchtfleisch, wie Ananasmelone, Casabamelone, Galiamelone, Honey-dew-melon, Honigmelone, Ogenmelone, Wachs-kürbis, Zuckermelone, etc.

Winterpilz : Ostasiatischer Speisepilz; →Shiitake

Wintertrüffel, Muskat-Trüffel, Wilder Trüffel : Warzige, rotbraune bis schwarze Trüffelart; →Trüffeln

Winterzwiebel, Röhrenlauch : (*Allium fistulosum*) Gemüse- und Gewürzpflanze eines Lauchgewächses (*Alliaceae*); älteste Zwiebel, wurde schon im Mittelalter von der Speisewiebel verdrängt. Trotz ihres vielen Grüns verträgt sie viel Kälte, so dass man sie das ganze Jahr über essen kann. Mit ihren saftigen, grünen lauchartigen Röhren und den dünnen weissen Zwiebelchen erinnert sie eher an dicken Schnittlauch. So würzig und mild schmeckt sie auch. ☺ Wird gern als Essigzwiebel verarbeitet, die verdickten Stängel auch als lauchartiges, würziges Gemüse ☒ China und Japan. (→Frühlingszwiebel; →Zwiebel)

Win Yi (chin.) : Chinesischer Speisepilz; →Wolkenohrpilz. (→Pilze <Chinesische - >)

Wirsing : (*Brassica oleracea*) Kulturvarietät des Gemüsekohls aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*) mit gekrausten, sich zu einem lockeren Kopf zusammenschliessenden Blättern. Eines der zartesten Kohlgewächse mit platten oder runden, grünen oder (fester) gelben, kraus gewellten Blättern, angenehm würziger, fein nussiger Geschmack. Darf keine Frostschäden haben. ☺ Der helle Früh-W. eignet sich für knackige Salate und feine Gerichte, der gelbe oder dunkelgrüne Herbst-, Winter-W. für deftige Zubereitungen. Sollte blanchiert und gut abgetropft, dann schonend kurz und ohne viel Fett gegart werden. Eignet sich gekocht oder gedämpft als Gemüse, kurzgebratenem Fleisch, Fisch und Suppen. ☒ Kleinasien. (→Kohl)

Wirz (schwdt.) : →Wirsing

Wisent : (*Bison bonasus*) Massiges, bis 3 m langes und bis 1,9 m hohes Wildrind, stammverwandt mit dem nordamerikanischen Bison (Auerochse). Seit der BSE- und MKS-Krise wird W.fleisch (rsp. Bisonfleisch) bei uns in einigen Spezialitätenrestaurants, sowie vermehrt auch in Metzgereien angeboten. ☺ Hochwertiges, fettfreies, dem herkömmlichen Rindfleisch ähnliches Fleisch. ☒ Misch- und Laubwälder Eurasiens und N-Afrikas.

Wisiga (russ.) : Rückenmark des Störs; →Vesiga

Wo Bing (chin.) : Pfannkuchen mit Lotospastenfüllung. Die Pfannkuchen werden in der Pfanne gebraten, mit Lotospastenfüllung belegt, zusammengefaltet und mit Teig versiegelt. ☒ China

Wodka (russ.) : Wässerchen. Wasserheller Trinkbranntwein aus über Aktivkohle filtriertem Kartoffel- oder Getreidedestillat mit mindestens 37,5 Vol.-% Alkohol. Im 16. Jh. unter Zar Iwan IV., genannt der Schreckliche, wurde die damalige kostspielige Weinherstellung aus Honig (grosse Mengen Honig ergaben nur relativ wenig Wein) eingestellt und durch die Herstellung von gebranntem Schnaps, dem W. abgelöst. Von Anfang an war die W.-Brennerei Monopol des Staates, und die Verbreitung von W. brachte Reichtum für den Staat und Unglück für die armen Leute. Kabakow, Gaststätten mit einer W.-Lizenz, schossen wie Pilze aus dem Boden. Bereits 1847 gab es in Moskau 3'178 solcher Kneipen. Aber in Massen getrunken, vor dem Essen oder zur Vorspeise, ist das „Wässerchen“ ein bekömmlicher Genuss. ☒ Russland und Länder der GUS.

Wohlrichender Knöterich : →Koriander (Vietnamesischer -)

Wok (chin.) : Halbrundes Kochgefäss aus China, das dort wie auch in anderen asiatischen Ländern (teilweise unter anderem Namen) seit Jahrtausenden verwendet wird. Die Form dieser Pfanne trägt dazu bei, dass sich die Hitze gleichmässig verteilt, die hochgezogene schräge Wandung und das nur im Zentrum auf einer kleinen Fläche sich sammelnde Öl bewirkt durch eine besonder Technik, das →Pfannenrühren, ein schonendes Garen kleingeschnittener Zutaten. Im W. werden Gemüse und Fleisch unter ständigem Rühren

in heissem Fett (Öl) kurz gebraten. Er eignet sich aber auch zum Fritieren und - mit Deckel und Bambuseinsatz - zum Schmoren und Dämpfen.

Wok Lok Wuat (chin.) : Gewürz; →Kardamom (Unechter -)

Wolf-Eel, Pazifischer Seewolf : Speisefisch; →Seewölfe

Wolfsbarsch, Meerbarsch, Seebarsch : (*Dicentrarchus labrax*) Der wohl feinste Meerfisch aus der Ordnung der Barschartigen Fische (*Perciformes*) und der Familie der Sägebarsche (*Serranidae*), der bei uns unter seinem französischen Namen Loup de mer (so heisst der Fisch im Mittelmeer) oder Bar (so heisst der Fisch im Atlantik) bekannt ist. Es sind Raubfische, die im Küstenbereich gemässiger und tropischer Meere leben. Viele Arten können im Alter das Geschlecht wechseln, andere sind Zwitter. Ihr Körper ist mit Kamm-schuppen bedeckt; Dornen an den Kiemendeckeln. Der Körper ist elegant langgestreckt, spindelförmig, silb-rieglänzend gefärbt; oben grau, unten heller bis weiss gefärbt. Zwei Rückenflossen, die vordere besteht ganz aus Stacheln. Von den W. sind einige Arten Süsswasserfische, die in Malaysia mit viel Erfolg in Aquakulturen gezüchtet werden. ☹️ Besitzt mageres, festes weisses, aromatisch, allerdings auch druckempfindliches Fleisch mit wenig Gräten, sollte nicht zu gross sein und wird meist geschuppt. Ihr festes Fleisch ist sehr schmackhaft und eignet sich für eine Reihe verschiedener Zubereitungen, doch die Arten aus dem Meer sind von eindeutig besserer Qualität. Der W. gehört zu den begehrten Fischen der gehobenen Küche. Lässt sich besonders gut mit Haut braten, dämpfen, wird auch grilliert, pochiert usw. (→Seebarsch <Gefleckter - >; →Seebarsch <Gestreifter - >)

Wolfshering (Grosser -) : (*Chirocentrus dorab*) Gehört zur artenreichen Familie der Heringsfische (*Clupeidae*). Sein langgestreckter, seitlich stark abgeflachter Körper ist mit kleinen Schuppen bedeckt. Im Gegensatz zu den meisten Heringsfischen besitzt er in seiner weiten Maulspalte grosse Fangzähne und macht Jagd auf andere Fischarten. Er wird bis 3,6 m lang. Sein Fleisch gilt als schmackhaft, ist aber grätig. In Singapurs Chinatown gehört er zum täglichen Angebot und wird wegen seines guten Geschmacks sehr geschätzt. ☒ Gesamter tropischer Bereich des Indischen und Pazifischen Ozeans.

Wolkenohrpilz : Zuchtpilze, die ihren Platz in den Küchen weniger ihrem Geschmack als ihrer knackigen Konsistenz verdanken. (→Pilze)

Wollblume : Pflanze mit leuchtend gelben Blüten; →Königskerze

Wollhandkrabbe : (*Eriocheir sinensis*) Gehört zur Familie der Springkrabben (*Grapsidae*). Sie hat ihren Namen von den dick bepelzten Scheren der Männchen. Sie gehört zu den Arten, die unbeschadet zwischen Salzwasser, Süss- und Brackwasser wechseln können. In China gilt sie als Leckerbissen. Dort wird sie auch Shanghai crab (→Shanghai-Krabbe) genannt. ☹️ → Krabben. ☒ Chinesische Gewässer.

Wollmispel (Japanische -) : →Loquat

Wong Geung (chin.) : →Gelbwurz

Wong Nga Bak (chin.) : Chinesischer Blätterkohl; →Kohl

Won Ton, Wonton, Hun Tun, Huntun (chin.) : Teighülle aus Mehl und Eiern hergestellt. Der Teig wird geknetet, bis er glatt und elastisch ist, dann papierdünn ausgerollt und in Quadrate von 6 cm geschnitten. In Packungen von etwa 36 Stück frisch oder tiefgekühlt verkauft, können die Hüllen rund vier Tage im Kühlschrank oder eingefroren einen Monat aufbewahrt werden. Daraus werden Teigtaschen hergestellt, deren Füllung völlig umhüllt ist. Sie können gedämpft, in einer Suppe gekocht, gebacken, gebraten oder frittiert werden. Für die Dim Sum-Spezialität Shao Mai werden die gleichen Hüllen verwendet, doch bleibt die Füllung nach oben frei. Sie werden meist gedämpft, können aber auch gebraten werden. (→Chinesische Ravioli; →Dim Sum; →Hun Tun; →Maultaschen; →Teigblätter)

Won Ton Tong (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Suppe mit Chinesischen Ravioli, einer Teighülle, gefüllt mit hauchdünn geschnittenem Fleisch, feingeschnittenem Gemüse, Pilzen, Kräutern usw; auch mit feingeschnittenen Fischen und Garnelen, Bambussprossen, Kohl, Pilzen, gerösteten Sesamkörnern usw. Die Suppe ist ein gutes Dim Sum Gericht, besonders am Ende eines Festessens. ☒ China

Wooi Heung (chin.) : →Fenchel

Woon Sen (thai.) : Chinesische Glas- oder Cellophannudeln aus Mungbohnenmel. Vor ihrer Verwendung müssen sie etwa 10 Minuten in heissem Wasser eingeweicht werden. (→Glasnudeln; →Nudeln)

Worcestershire-sauce (engl.) : Markenname einer Flüssigwürze aus Chilis, Knoblauch, Limetten, Malzessig, Melasse, Muskat, Nelkenköpfen, Pfefferschoten, Sardellen, Schalotten Sojabohnen, Tamarindensaft, Zwiebeln, Pfeffer, Salz, Zucker und weiteren, geheimgehaltenen Gewürzen. Reift mind. 3 Jahre in Fässern. Benannt nach der gleichnamigen Stadtgrafschaft bei Birmingham. ☹ Die Sauce würzt mit wenigen Spritzern Suppen, Eintöpfe, Grilladen, Pasteten, Saucen, Salate, Getränke usw. ☒ Grossbritannien.

Wor Tip (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Topf- oder Pfannenhocker - gebratene und anschliessend in Hühnerbrühe gekochte Teigtaschen, gefüllt mit Schweinehack, Speck, Kohl und Schnittlauch. ☒ N-China

Wrackbarsch (Neuseeländischer -) : (*Polyprion oxygeneios*) Meerfisch aus der Ordnung der Barschartigen Fische (*Perciformes*) und der Familie der Sägebarsche (*Serranidae*). Es ist eine sehr imposante Erscheinung mit kräftigem Körper, hohem Kopf mit Knochenleisten auf den Kiemendeckeln, kleinen Schuppen auf Kopf und Körper. ☹ Er ist von grosser kulinarischer Bedeutung. Sein festes Fleisch hat hervorragende Qualität und eignet sich für alle Zubereitungsarten, besonders aber zu Steaks und zum Räuchern. Von Juni bis August hat dieser Fisch vorzüglichen Roggen. ☒ Südastralien, Neuseeland, Pazifik.

Wu Chia Pi (chin.) : Chinesischer →Likör

Würfelzucker : Aus reinem, angefeuchtetem Weisszucker (*Saccharose*) oder braunem Zucker (Rohzucker) gepresst. (→Haushaltszucker; →Zucker <Weisser - >)

Würmer : Sammelbezeichnung für lang gestreckte, bilateralsymmetrische Wirbellose sehr verschiedener, untereinander nicht näher verwandter systematischen Kategorien. Gewisse Würmer werden in einzelnen Gegenden Südostasiens als Delikatesse verspiesen. (→Sago Delight)

Wurst : Die ersten Würste wurden schon im Altertum von Griechen und Römern hergestellt, und seither hat die W. über die Jahrhunderte hinweg nichts von ihrer Popularität eingebüsst. Es gibt heute eine nahezu unendliche Auswahl an Würsten. Die zahlreichen Methoden der W.zubereitung, die von Land zu Land verschieden sind, bestimmen Aussehen und Zusammensetzung und somit auch Geschmack und Nährwert der jeweiligen W. W. besteht im Wesentlichen aus Fleisch, Gewürzen, Salz und Wasser oder Milch sowie Konservierungsstoffen wie Natriumnitrit. Das für die W.herstellung verwendete Fleisch stammt überwiegend vom Schwein, Rind, Kalb und Geflügel, wobei die Zusammensetzung der einzelnen W.sorten einschliesslich der Zusatzstoffe genau geregelt ist. Allerdings gibt es bei Würsten erhebliche Qualitätsunterschiede.

Brühwurst : Brühwürste zählen bei weitem zu den beliebtesten Würsten. Dazu gehören z.B. Wiener und Frankfurter Würstchen, Fleischwurst, Bockwurst, Lyoner, Krakauer oder Jagdwurst. Auch die Münchner Weisswurst, Leberkäse und Mortadella sind Brühwürste. Bei der Herstellung von Brühwürsten werden mageres, sehnenhaltiges rohes Rind- und Schweinefleisch und Fettgewebe zusammen mit Wasser und Salz oder Nitritpökelsalz sowie weitere Zutaten wie Gewürzen und Speck je nach Sorte fein oder grob zerkleinert. Dabei tritt Fleischeiweiss aus, das in Verbindung mit Wasser eine zähe Masse ergibt. Diese Masse wird in grosse Hüllen oder Därme abgefüllt und erhitzt, wodurch sich das Eiweiss verfestigt. Manche Würste werden ausserdem während des Erhitzens noch geräuchert. ☹ Brühwürste werden in heissem Wasser erhitzt und schmecken in Suppen und Eintöpfen oder im Wurstsalat.

Kochwurst : Kochwürste bestehen im Wesentlichen aus vorgekochtem Fleisch, Fettgewebe, Salz und Gewürzen sowie bei manchen Sorten aus Innereien, Schwarten, Speck und Blut. Zu den bekanntesten Kochwürsten gehören grobe und feine Leberwurst, Rotwurst und Sülzwürste. Im Gegensatz zu Brühwürsten bleiben Kochwürste beim Erhitzen nicht fest und werden deshalb v.a. als Brotaufstrich verwendet. ☹ Kochwürste werden meist als Aufschnitt für die kalte Platte oder als Brotbelag verwendet.

Rohwurst : Rohwürste bestehen aus zerkleinertem rohen Fleisch, Fettgewebe, Gewürzen, Zucker, Salz oder Nitritpökelsalz und weiteren Zutaten wie etwa Speck oder Zwiebeln. Zu den Rohwürsten zählen schnittfeste Würste, wie Salami, Cervelat, Landjäger und Mettwurst. Bei der Herstellung von Rohwürsten werden die Zutaten gemischt und in luftdurchlässige Naturdärme gefüllt und anschliessend an der Luft getrocknet und/oder geräuchert. Während des Trocknungsprozesses wird der Zucker in Milchsäurebakterien umgewandelt, sodass die Wurst auch ohne Kühlung lange haltbar ist. Bei manchen Sorten wird der Fermentierungsprozess ausserdem durch Zugabe von Schimmelpilzen bewirkt. ☹ Rohwürste werden meist als Aufschnitt für die kalte Platte oder als Brotbelag (Brotaufstrich) verwendet.

☹ Viele Würste eignen sich ausserdem hervorragend zum Braten in der Pfanne und zum Grillieren. Die asiatische Küche kennt vielerlei Würste, vor allem die Chinesen stellen eine grosse Vielfalt davon her. ✖ Der Nährwert von W. variiert je nach Sorte und Zutaten sehr stark. Insbesondere Roh- und fette Kochwürste sind häufig sehr fetthaltig und damit sehr kalorienreich. Ein häufiger Zusatzstoff in W.waren ist Pökelsalz (Natriumnitrit), das für die typische rosarote Farbe verantwortlich ist, als Geschmacksverstärker wirkt und die Ent-

wicklung von Bakterien wie Clostridium botulinum hemmt. Durch falsche Zubereitung wie unsachgemäßes Grillieren kann sich dieses Natriumnitrit in kanzerogene Nitrosamine umwandeln. (→Fleischerzeugnisse)

Würste (Chinesische -) : Chinesische Schweinswürste werden in den meisten chinesischen Metzgereien verkauft, wo man sie gewöhnlich an Ketten hängen sieht - vor der Tür im Wind, um den Trocknungsprozess zu vollenden. Lap Cheong, wie sie heißen, gibt es in mehreren Sorten: Am häufigsten ist eine rotbraune, etwas schrumpelige und trocken aussehende dünne Wurst aus durchgedrehtem Schweinefleisch, Schweinefleischspeck und Gewürzen. Dank ihrer ausgeprägten Milde eignet sie sich sehr gut für Füllungen, als Belag für Brötchen und, in Reisgerichte geschnitten, für Congee. Eine andere Sorte enthält Leber, die sie dunkler und schmackhafter macht. Auch Entenfleisch und Entenleber werden für eine Wurst mit kräftigem Geschmack verwendet, die in Suppen ausgezeichnet ist. ☒ China

Würze : Flüssiges, pastöses oder festes Erzeugnis aus Gewürzen, Gewürzkräutern und/oder anderen geschmackgebenden Zutaten zum Aromatisieren, Verfeinern und/oder Verstärken des Geschmacks einer Speise. Nicht zu verwechseln mit →Gewürze.

Wurzelgemüse : Gemüsepflanzen, deren Wurzeln fleischig und essbar sind, wie Japanische Klettenwurzel, Knollensellerie, Kohlrübe, Malanga, Möhre, Pastinake, Radieschen und Rettich, Rote und Weiße Rübe sowie Hafer- und Schwarzwurzel. (→Gemüse)

Wurzelmundqualle : Meeresweichtier; →Medusen

Wurzelsellerie : Faustgrosse, fleischige Wurzelknolle; →Sellerie

Würzmischung : Streuwürze mit mind. 10 % Gewürzen und Kräutern.

Würzpaste : Sie ist keine standardisierte Mischung, sondern eine aus trockenen oder feuchten Gewürzen sowie Sojabonen, Zwiebeln, Knoblauch, Würzsaucen, Salz, Zucker, Limonen und Geschmacksverstärker etc. meist industriell hergestellte, mehr oder weniger dickflüssige Paste, die von Geschmack und Land recht unterschiedlich sind. (→Gewürzpaste)

Würzsauce : Industriell hergestellte, stark würzende Flüssigkeit aus Bestandteilen pflanzlicher, auch tierischer Herkunft und Genußsäuren, um Geschmack und Aroma einer Speise zu verstärken; hochkonzentriert und nur tropfenweise verwendbar. Sie sind auf bestimmte Speisen ausgerichtet.

X

Xa (viet.) : →Zitronengras

Xanthan : Aus Bakterien gewonnenes →Dickungsmittel (E 415) und Geliermittel für Brotaufstriche, Konditoreiwaren, Konserven, Puddinge, Sahnen usw. (→Zusatzstoffe)

Xia Jiao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpfte Reisteigtaschen mit einer Füllung aus frischen Garnelen und gehackten Bambussprossen. ☒ China

Xian Dan (chin.) : Gesalzene Enteneier, →Eier nach chinesischer Art

Xian Gu (chin.) : Winterpilz; →Shiitake

Xiang Chang (chin.) : Wurst

Xiang Hua (chin.) : Knospe der roten Ingwerpflanze, dient als Zutat für Salate und Currys.

Xiang LanYe (chin.) : Pandanusblätter vom →Schraubenbaum

Xiao Long Bao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gedämpfte Teigtaschen, gefüllt mit Schweinefleisch und garniert mit einer Erbse. ☒ China (Sichuan)

Xiao Long Shao Mai (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität, eine Abwandlung von Shao Mai-Teigtaschen. ☒ Nordchina

Xiao Mang Xia Tong (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; frittierte Teigröllchen, mit einer Garnelen-Mango-Creme gefüllt und in Sesamkörnern gewälzt. ☒ China

Xiang Mao (chin.) : →Zitronengras

Xie Rou Yu Chi (chin.) : Haifischflossensuppe in Fond mit Krebs-, Schweine- und Hühnerfleisch sowie mit Yunnan-Schinken. ☒ China

Xie Zi (chin.) : →Skorpione

Xi Yang Shen : Rübenartige Wurzel; →Ginseng

Xoi Nuoc Dir A (viet.) : Gedämpfter Klebreis in Kokoscreme. Rundkörniger Glutireis, der erheblich mehr Stärke als Standardreis enthält, wird in Ostasien sehr häufig für die Zubereitung von Süßspeisen verwendet. Gekocht nimmt er eine geleeartige Konsistenz an und kann zum Servieren in Stücke geschnitten werden. ☒ Vietnam

Xue Wa Xian (chin.) : Getrocknete Schneefrosch-Drüsen; →Hasma

Xylit (grch.) : In der Natur vorkommender, brennwerthaltiger Zuckeraustauschstoff; fünfwertiger Alkohol (Pentit), der sich von der Xylose ableitet. X. kommt in der Natur in den meisten Früchten, Gemüse und Pilzen vor, kann aber auch durch Reduktion von Xylose gewonnen werden. X. hat nahezu die gleiche Süßkraft wie Zucker (*Saccharose*). ✱ X. ist vollkommen nicht-kariogen (zahnschonend); X. kann als Zuckeraustauschstoff für Diabetiker verwendet werden, da sein Abbau im Stoffwechsel insulinunabhängig verläuft. (→Süßungsmittel; →Zuckeralkohole; →Zuckeraustauschstoffe)

Xylose (grch.) : Holzzucker; Monosaccharid, das als Baustein von Xylan vorkommt, aus dem es durch Hydrolyse gewonnen wird. X. wird bevorzugt zu Xylit verarbeitet.

Y

Yabbie : →Flusskrebse

Ya-Dsi (chin.) : Ente

Yaki, Yaita (jap.) : Gebacken, gebraten

Yaki Buta, Yakibuta (jap.) : Schweinebraten

Yaki Kome, Yakikome (jap.) : Gerösteter Reis

Yaki Meshi, Yakimeshi (jap.) : Gebratener Reis

Yaki Mono, Yakimono (jap.) : Gegrilltes und Gebratenes.

Yaki Niku, Yakiniku (jap.) : Braten

Yaki Nori, Yakinori (jap.) : Geröstete Nori-Blätter, wird für Hoso-Maki und Sushi verwendet. (→Algen; →Nori; →Rotalgen)

Yaki Tofu, Yakitofu (jap.) : Gebratene Tofuwürfel (→Tofu)

Yaki Tori, Yakitori (jap.) : Grillspiesse mit Huhn. Das Hühnerfleisch wird mitsamt der Haut in mundgerechte Stücke geschnitten und in einer süssen Sojasaucen-Marinade eingelegt. Diese besteht aus Sojasauce, braunem Zucker und Mirin, einem süssen Reiswein, der zum Kochen verwendet wird. Dieser Marinade ähnlich ist die Teriyaki-Sauce. Die Spiesse werden über Holzkohle grilliert. ☒ Japan

Yaki Zakana, Yakizakana (jap.) : Gegrillter Fisch. Ganz oder als Filet wird der Fisch dabei an Spiesen über den Rost gehalten.

Yakju (kor.) : Hochprozentiger Reiswein.

Yam (thai.) : Salat

Yambohne (Afrikanische -), Knollenbohne : (*Sphenostylis stenocarpa*) Perennierender, einjähriger Strauch aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*) mit kletterndem Stamm von 1 bis 3 m Länge, der oft rötlich gefärbt ist und sich stark verzweigen kann. Die dünnen dreizähligen Blätter stehen auf kurzen Stielen und sind oval bis lanzettlich, 2,7 bis 13 cm lang und 0,2 bis 5,5 cm breit, in eine Spitze auslaufend. Aus den Blattachseln entwickeln sich auf bis zu 30 cm langen Stielen relativ grosse Blüten. Die Blütenfarbe ist sehr variabel von weiss-gelblich über rosa, rötlich bis purpurrot. Die Pflanze entwickelt Hülsen, die in einer Spitze enden. Im Inneren sind sie durch feine Querwände aufgegliedert. Die Hülsenfarbe ist zur Reife bräunlich, die Schale ist hart und zäh. Eine Hülse kann 10 bis 25 walzen- oder ellipsoförmige, manchmal aber auch fast runde Samen enthalten. Sie sind 6 bis 8 mm lang, 4 bis 5 mm breit und 0,3 bis 0,4 mm flach. Im Boden wird ein reich verzweigtes Wurzelsystem ausgebildet. Einige Wurzeln verdicken sich zu Speicherorganen von 5 bis 25 cm Länge und einem Gewicht von durchschnittlich 250 g. Äusserlich ähneln die Wurzelknollen denen von Bataten (*Ipomoea batatas*), sie schmecken aber eher wie Kartoffeln (*Solanum tuberosum*). ☉ Sowohl die Körner als auch die Knollen stellen in erster Linie ein Nahrungsmittel dar. Die Knollen werden gekocht gegessen oder zu Mehl verarbeitet, welches zum Andicken von Suppen verwendet wird. Die Körner werden zum Teil nur über Feuer geröstet und gemeinsam mit Palmkernen gegessen. Vielfach werden sie aber mehrere Stunden in Wasser eingeweicht und dann lange, 4 bis 6 Stunden, gekocht und danach verzehrt. In einem anderen Verfahren werden nach dem Einweichen die Schalen entfernt, die Restbohnen gequetscht, mit Palmöl und Pfeffer sowie anderen Zutaten zu einer Paste verarbeitet, die dann gekocht und anschliessend in Bananenblätter eingewickelt gegessen wird. Dies ist eine sehr nahrhafte und sättigende Speise, die aber auch schwer im Magen liegt. Um Abhilfe oder Erleichterung zu verschaffen, wird viel Wasser nachgetrunken. ✖ Im Übermass gegessen, sollen die Bohnen Durst und Schwindel verursachen. In der Volksmedizin finden die Körner gemischt mit Wasser zur Bekämpfung von Trunkenheit Anwendung. ☒ W-Afrika, von dort Verbreitung in vielen Ländern Afrikas, des Nahen Ostens und zum Teil Indien.

Yambohne, Knollenbohne, Andine Knollenbohne : (*Pachyrrhizus erosus* - *Pachyrrhizus tuberosus* – *Pachyrrhizus ahipa*) Essbare Knolle einer Schlingpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Fabaceae*) mit traubenförmigen, verschiedenfarbigen Blütenständen und essbaren Fruchthülsen mit Samen. Man unterscheidet 6 perennierende Arten mit dreigeteilten Fiederblättern und zu Knollen verdickten Wurzeln. Alle Arten sind Selbstbefruchter. Sie entstammen allen tropischen Regionen. Von wirtschaftlicher Bedeutung sind lediglich 3 Arten von Bedeutung. Die Wurzeln *Pachyrrhizus tuberosus* können sich auf entsprechenden Standorten stark verdicken und grosse Knollen mit einem Gewicht von 3 bis 4 kg entwickeln. Sie können 50 bis 60 cm lang und bis zu 30 cm dick werden. Reif ist sie ungeniessbar, da sie den Giftstoff Rotenon enthält, der v.a. als Insektenvernichtungsmittel verwendet wird. Diese Art ist sehr saftig und wird fast ausschliesslich roh gegessen. Die traubenartigen Blütenstände sind vielblütig mit 2 bis 5 Einzelblüten und stehen am oberen Ende eines langen Fruchtsstiels. Die Blütenfarbe ist meist violett, selten weiss. Die Hülsenlänge kann von 4 bis 30 cm schwanken; die Breite beträgt etwa 2 cm. Zur Reife sind die Hülsen rötlich behart. Die Samen sind nierenförmig, 10 bis 14 mm lang und ihre Farbe variiert stark von schwarz, schwarz-weiss gesprenkelt, oder rot bis orange. Die Wurzel der zweiten Sorte (*Pachyrrhizus erosus*) ist turnipartig verdickt mit einem Durchmesser bis zu 40 cm und einem Gewicht von 5 bis 15 kg. Die Farbe der Wurzel ist braun mit weissem Fleisch. Anfangs ist die Knolle wässrig, später wird sie faserig und hat bis zu 78 % Trockenmasse. Der feine, leicht süsse Geschmack erinnert an die Wasserkastanie. Nur wenige ihrer weissen, blauvioletten oder korallenroten Blüten entwickeln sich zu Früchten. Diese sind linear länglich, dicht behaart und 8 bis 14 cm lang. Die Hülsen enthalten ca. 5 bis 10 quadratische Samen, welche einen Durchmesser von 5 bis 11 mm haben, und flach sind. Die Samenfarbe variiert von gelb über braun bis rot. Die *Pachyrrhizus ahipa*, auch als Andine Knollenbohne benannt ist in Höhenlagen von 1000 bis über 2500 m ü.M. zu finden. Der Habitus der Andinen Knollenbohne ist gedrungenere und nichtkletternd. Die Blütenstände sind kurz, etwa 4 cm, und enthalten nur wenige Blüten von weisser oder violetter Farbe. Die Hülsen sind ca. 8 bis 11 cm lang. Sie enthalten rundliche Samen von 1 cm Durchmesser und braun-schwarzer Farbe. Die Pflanze entwickelt kleinere, regelmässig geformte rübenförmige Knollen mit gelber Schale und weissem, faserdurchzogenem Fleisch. Das Gewicht der einzelnen Knolle schwankt zwischen 500 und 800 g. Die Y. verdankt ihren Namen, weil die unterirdische, stark wasserhaltige Knolle der Yamswurzel ähnelt (mit der sie jedoch botanisch keineswegs verwandt ist), die noch unreifen oberirdischen Schoten aber wie Bohnen gegessen werden können. ☉ Bei allen drei Arten werden auch Samen und Hülsen, aber vornehmlich die Knollen gewonnen. Im jungen Zustand sind die Knollen wässrig und schmecken süss. Y. sollten mittelgross oder klein und möglichst fest sein und eine dünne Schale ohne Druckstellen haben. Grosse Knollen mit dicker Schale sind meist holzig und trocken. Y. lassen sich am besten mit einem Messer schälen. Danach werden sie gerieben oder in Würfel, Stifte oder Scheiben geschnitten. Y. werden roh oder gegart gegessen. Roh verwendet man sie für Salate, Dips oder als kleine Zwischenmahlzeit. Sie gehört auch zu den Zutaten für die Füllung von Frühlingssrollen. Die Y. ist auch nach dem Garen noch knackig und verleiht Suppen, Gemüse, Reis, Tofu, Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchten und sogar Obstsalaten eine aussergewöhnliche Note. Da sie sich gut mit anderen Zutaten verbindet, ohne ihren Eigengeschmack zu verlieren, ist sie eine gute Ergänzung für Eintöpfe und süsssaure Speisen. In den meisten Rezepten kann sie anstelle von Bambussprossen und Wasserkastanien verwendet werden. ✖ Nach alten Berichten gilt bei den Indianern *P. tuberosus* als Medizinalpflanze. In Java wendet man Puder aus Samen gegen Hitzepickel an. 1 ½ Samen sollen laxierend wirken, grössere Mengen wirken aber toxisch, auch als Wurmmittel sollen Samen gut wirken. ☒ *Pachyrrhizus erosus* sowie *Pachyrrhizus ahipa* stammen aus Mexiko und Mittelamerika, wird heute in grossem Umfang in S-Amerika und SO-Asien (Philippinen, Pazifische Inseln) angebaut. *Pachyrrhizus tuberosus* stammt aus dem Amazonasbecken, gedeiht heute in den tropischen und gemässigten Gebieten N- und S-Amerikas sowie in China.

Yam Pla (thai.) : Mariniertes Fisch

Yams : Wichtige tropische Nutzpflanze; →Yamswurzel

Yamsbohne : Knolle einer Schlingpflanze aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse; →Yambohne

Yamsstärke : Stärke aus den Wurzelknollen tropischer Yamswurzel-Pflanzen; →Yamswurzel

Yamswurzel : (*Dioscorea* spp.) Gattung einer Kletterpflanze aus der grossen Familie der Yamswurzelgewächse (*Dioscoreaceae*), zu denen etwa 650 Y.arten zählen. An langen Stielen tragen sie Blätter, die ähnlich aussehen wie der Philodendron. Bei einigen Sorten ranken sie links (*D. esculenta*) herum, bei anderen rechts (*D. alata*). Y. verfügt über Rhizome (Knollen), wie mächtige Ingwerwurzeln. Sie werden geerntet, wenn die oberirdischen Stängel abgestorben sind. Die Knolle ist wie die Batate rund oder länglich. Ihr Fleisch, das weiss, gelb, elfenbeinfarben, rosa oder braunrosa sein kann, wird je nach Sorte nach dem Kochen sämig oder fest. Die dicke, grobe oder mit Flaum bedeckte Schale ist weiss, rosa oder schwarzbraun. Die Knollen können bis knapp 23 kg schwer werden und einen Durchmesser von 50 cm erreichen. Im Geschmack hat die Y. Ähnlichkeit mit einigen Batatesorten, schmeckt im Vergleich zu diesen aber süsser und weniger erdig.

Die Pflanze muss in Kultur an Stangen gezogen werden, denn für die optimale Entwicklung der Knolle ist die bestmögliche Stellung zum Licht erforderlich. Der Anbau von Y. ist daher im Vergleich zu Maniok und Batate besonders arbeits- und somit kostenintensiv.

Asiatische Yamswurzel : (*Dioscorea esculenta*) Wird v.a. in Indien und Polynesien angebaut und schmeckt ähnlich aromatisch wie Bataten.

Chinesische Yamswurzel, Chinesische Kartoffel : (*Dioscorea batatas*) Aus China, Korea, Japan und dem Osten der USA, gedeiht auch bei uns. Man erhält sie manchmal als kleine Knollen zum Selberziehen.

Cush-Cush Yamswurzel : (*Dioscorea trifida*) Stammt aus Brasilien und der Karibik; es ist die einzige Y., die aus der Neuen Welt stammt. Mit ihrem weissen, gelblichen oder rosafarbenen Fleisch gehört sie zu den besten Sorten.

Japanische Yamswurzel : (*Dioscorea opposita*) Auch Brotwurzel genannt. Unterscheidet sich durch seine Form und die helle Farbe von anderen Y.arten. Er wird meist gerieben verwendet. ✖ Werden in China bei Appetitlosigkeit, Durchfall, Husten und Asthma verordnet.

Kartoffelyams : (*Dioscorea bulbifera*) Schmeckt leicht bitter und wird beim Garen pappig.

Wasseryams, Grosse Yamswurzel : (*Dioscorea alata*) Bedeutendster Vertreter der rund 200 Wasseryams-Sorten. Die Knollen können enorme Ausmasse und ein Gewicht von 60 kg erreichen. Besitzt weisses bis rötliches oder violette Fleisch, das beim Garen mehlig wird und süss schmeckt.

☉ Wie die Kartoffel enthält auch die Y. reichlich unverdauliche Stärke, die beim Garen in Zucker umgewandelt wird, sodass sie nur gegart verzehrt werden kann. Dazu wird sie geschält, gewaschen und in Stücke geschnitten 10 - 20 Minuten in kochendem Salzwasser gegart. Nur sehr kleine Knollen können mit der Schale gegart werden. Y. wird wie Kartoffeln zubereitet und häufig in Suppen und Eintopfgerichten verwendet. Man kann sie auch reiben und Brot oder Kuchen daraus herstellen. Da sie gekocht oder püriert relativ wenig Geschmack besitzen, werden sie meist mit Gewürzen verfeinert, zu verschiedenen Saucen serviert oder mit anderen Zutaten kombiniert. Frittiert schmeckt die Knolle ebenfalls sehr gut. Gart man sie im Ofen, wird das Fleisch meist recht trocken. In den meisten Gerichten kann Y. die Kartoffel und die Batate ersetzen. Die aus der Y. gewonnene Stärke ist auch als Guyana-Pfeilwurzel bekannt. ✖ Die Y. enthält sehr viel Kalium sowie viel Vitamin C, Vitamin B1 und B6, Folsäure, Magnesium, Phosphor und Kupfer. Sie ist stärkehaltiger als die Kartoffel. Einige wild wachsende Sorten enthalten Steroide, die in der pharmazeutischen Industrie v.a. bei der Herstellung von Verhütungsmitteln verwendet werden. ☒ Ursprung unbekannt, wurde vermutl. schon vor mehr als 10'000 Jahren in Afrika und O-Asien angebaut und gelangte erst später nach S-Amerika.

Yang (thai.) : rösten, braten

Yang-Pa (kor.) : →Zwiebel

Yáng-Ròu (chin.) : Hammelfleisch

Yangtse-Stör : (*Acipenser dabryanus*) Eine chinesische Störart aus der Familie der Echten Störe (*Acipenseridae*). ☒ China (→Fische; →Störe <Echte - >; →Anadrome Wanderfische)

Yan Kok (chin.) : →Anis

Yao Jiu (chin.) : →Weine

Yao-Zi (chin.) : Nieren

Yasái (jap.) : Gemüse

Yasoya : Sojavollmehl und Sojaprotein werden mit Wasser, Milcheiweiss und Meersalz gemischt. Durch die Beigabe von Milchprotein wird die biologische Proteinwertigkeit wesentlich verbessert. Gleiche Verarbeitung wie →Tofu.

Ya-Zi (chin.) : Ente

Yee Raa (thai.) : →Kreuzkümmel

Yellowfin (engl.) : Gelbflossen-Thunfisch, →Thunfische

Yellowtail (engl.) : Bernsteinmakrele; →Stachelmakrelen

Yen (thai.) : kalt

Yen Ta Fo (thai.) : Nudelsuppe mit Meeresfrüchten. Dieses schmackhafte Nudelgericht, das zur Mittagszeit in vielen Restaurants und von Strassenhändlern angeboten wird, kann auch als eigenständige Mahlzeit serviert werden. Das Gericht ist gut geeignet, um übriggebliebene „Won-Tons“, Fischbällchen und Fischküchlein zu verwerten. Man bekommt diese Zutaten aber auch in asiatischen Lebensmittelgeschäften fertig zubereitet. ☒ Thailand

Yifu-Nudeln, Yi-Nudeln (chin.) : Dies sind Eiernudeln, die frittiert und danach getrocknet sind. Es gibt sie in chinesischen Geschäften. Sie werden vor der Weiterverwendung 3 bis 4 Minuten in heissem Wasser eingeweicht. Als Ersatz kann man frische oder getrocknete Eiernudeln nehmen. ☒ China. (→Nudeln)

Yiiraa (thai.) : →Kreuzkümmel

Yi Mian (chin.) : Getrocknete dünne Eiernudeln aus Weizenmehl ☹ Wie →Sheng Mian. (→Nudeln)

Yin Sai (chin.) : Koriandergrün; →Koriander

Yin - Yang (chin.) : Chinesische Theorie vom hellen und dunklen, männlichen und weiblichen Prinzip. →Kapitel 16 EINFÜHRUNG IN DIE CHINESISCHE ERNÄHRUNGSTHEORIE.

Yoghurt : →Joghurt

Yosenabe (jap.) : Eintopfartiges Fischgericht, welches im Gegensatz zu →Nimono wie ein Fondue am Tisch zubereitet wird. Dazu bereitet man zuerst eine Brühe aus Dashi (die bekannte japanische Grund-Brühe), Salz, Sojasauce und Sake, die erwärmt wird, sowie eine Zitronen-Soja-Tunke (wieder mit Dashi, dazu Zitronensaft, Sojasauce, Lauchzwiebeln, Rettich und Cayennepfeffer). Die unbedingt sehr frischen und schön präsentierten Zutaten (Fischfilet, Calamares, Garnelen, Krebsbeine, Jakobsmuscheln, verschiedene Gemüse und unbedingt frische Austern) werden zuerst kurz in der Brühe gegart, dann kann sich jeder Gast selber bedienen. ☒ Japan

Ysop, Essigkraut : (*Hyssopus officinalis*) Küchenkraut aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*); 20 - 70 cm hoher, aromatisch duftender Halbstrauch mit dunkelblauen, blauviolettten, manchmal auch rosaroten oder weissen Blüten in dichten, endständigen Scheinähren. Schmeckt erfrischend, etwas bitter und leicht nach Minze. ☹ Y. kann man kochen, schmoren und backen. Ist als Küchenkraut vielseitig verwendbar. Frisch oder tiefgefrorene Blätter kann man roh und gegart verwenden für Salate, Suppen, Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte sowie für Chutneys. Getrocknete Y. nimmt man für Suppen und Eintöpfe sowie für Kräutertee. Frisch gepflückte Blüten sind Garnierung für Salate, Suppen und Saucen. ✕ Als Heilpflanze appetitanregend, entzündungshemmend und schleimlösend. ☒ Vom Mittelmeergebiet bis zum Altaigebirge.

Yú (chin.) : Fisch; das Wort Yu klingt wie das für Reichtum, häufiger Fischgenuss kann also dazu angetan sein, ihn zu schaffen, zu erhalten oder zu mehren.

Yucca, Tapioka, Kassave, Cassave : (*Manihot esculenta - Manihot dulcis*) Anderer Name für →Maniok. In fast allen tropischen Ländern angebauter, bis 5 m hoher Strauch, aus dessen dicken Wurzelknollen →Tapiokastärke, ein körniges Bindemittel aus nass vermahlenden Wurzelknollen zur Dickung von Speisen gewonnen wird.

Yú Chi (chin.) : →Haifischflossen

Yú Chi Tang (chin.) : →Haifischflossensuppe

Yü Dou Tong (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; kleine, zarte Bällchen aus gehacktem Fisch, Garnelen, Krabben oder Tintenfisch in Hühner- oder Fischbrühe mit Frühlingszwiebeln. ☒ China

Yuen Sai (chin.) : Koriandergrün; →Koriander

Yukkai Jang Kuk (kor.) : Würzige Suppe aus meist Rindshackfleisch und Zwiebeln mit sehr viel Chilipulver, dass sie prächtig rot ist und ein Löffel davon jeden Unvorbereiteten umwirft. ☒ Korea

Yun-Err (chin.) : Wolkenohrpilz

Yunnan-Dampftopf : Man gart die Zutaten in einem verschlossenen Topf, der in einem Dampftopf steht. Die Töpfe können einfach ein unten und oben verschlossenes Stück Bambus sein und werden oft zum Garen von Schweinefleisch oder Tauben benutzt. Für Suppen und viele berühmten Schweinefleischgerichte nimmt man winzige Töpfe und Tassen aus braunem unglasiertem Ton. Zur Suppe werden nur Fleisch und Gemüse (ohne oder mit ganz wenig Flüssigkeit) angesetzt. Wenn das Wasser im Dampftopf zu kochen beginnt, steigt der Dampf durch den Schornstein in der Mitte des Topfes auf, kondensiert im Topf und rinnt an dem schrägen Schornstein nach unten, um die Suppe zu bilden. ☒ Provinz Yunnan im SW Chinas - Hauptstadt Kunming.

Yunnan-Schinken : Es ist der qualitativ beste chinesische Schinken. Er ist fest und eher trocken, vergleichbar mit italienischem Parmaschinken. ☹ Man verwendet ihn als Geschmacksverstärker, gehackt für Suppen, in Scheiben für Schmortöpfe oder in dünnen Streifen als Garnierung für Gemüse. Als Ersatz eignet sich Parmaschinken, eventuell auch Bündnerfleisch bzw. roher, geräucherter Bauernschinken. ☒ Provinz Yunnan im SW Chinas - Hauptstadt Kunming. (→Schinken <Chinesischer - >)

Yun Tun Pi (chin.) : Kreisrunde Hüllen aus Weizen-Eiernudelteig für gedämpfte Teigtaschen →Shao Mai; oder Quadrate für in Brühe gekochte oder frittierte →Won Ton; (→Teigblätter)

Yu Rong Zha Dai Zi (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Jakobsmuscheln werden in Yamswurzelpüree eingehüllt und goldbraun frittiert. Dazu reicht man eine süß-saure Sauce. ☒ China

Yu Yi (chin.) : Speisepilzgattung; →Ulmen-Rasling; →Pilze (Chinesische -)

Yuzu (jap.) : Spezielle japanische Zitronensorte, vom Geschmack her ähnlich wie Limetten. (→Zitrone)

Z

Zackenbarsche : (*Serranidae*) Grosse und artenreiche Familie von barschartigen Meeresfischen, die in allen gemässigten und tropischen Meeren vertreten sind, und zwar immer rund um Korallen- und Felsriffe. Diese Vorliebe für Riffe macht ihren Fang schwierig. Die Fischereierträge sind daher nicht besonders gross, aber sehr wertvoll. Sie ernähren sich von Krebs- und Weichtieren und haben daher ein festes weisses Fleisch von überdurchschnittlicher Qualität. Die wichtigsten asiatischen Vertreter dieser Familie sind:

Brauner Zackenbarsch : (*Cephalopholis pachycentrum*) Einer der vielen asiatischen Vertreter der Zackenbarsche. Er wird nur 25 cm lang. ☉ Er wird überwiegend gedämpft, gebraten oder für Fischsuppe verwendet. Sein Fleisch ist fest und schmackhaft. Die Köpfe grösserer Arten werden in der chinesischen Küche als Suppeneinlage gekocht und verspiesen. ☒ Südostasiatische Gewässer.

Blaugefleckter Felsenbarsch, Leopard Felsenbarsch, Juwelenbarsch : (*Plectropomus leopardus*) Dieser Zackenbarsch hat verschiedene deutsche Namen. In englisch ist er bekannt als leopard coral trout oder als blue-spotted sea bass. Seine Färbung ist hellrot, orange oder braunrot, mit dunkel gesäumten blauen, grünen oder grauen Tupfen. Er wird bis 1,20 m lang. ☉ Es ist ein exzellenter, teurer Speisefisch und im Westen schwer erhältlich; er kommt ganz, als Filets oder auch tiefgekühlt in den Handel. Er hat ein zartes, eher weiches Fleisch mit delikatem Eigengeschmack. Meistens kommt er ganz auf den Tisch; er eignet sich aber auch zum Pochieren oder zum Garen im Dampf. ☒ Gesamter Indopazifik, von Japan bis Ostafrika

Panterfisch : (*Cromileptes altivelis*) Südostasiatische Gattung aus der Familie der Zackenbarsche; wird bis 60 cm lang. Er ist fahl- oder lilabraun gefärbt und mit kleinen schwarzen Punkten übersät. ☉ Sein Fleisch ist von hervorragender Qualität, in Hong Kong ist er der teuerste aller Speisefische. ☒ Südostasiatische Gewässer.

(→Fische; →Meeresfische)

Zahnbrasse : (*Dentex dentex*) Mitglied der grossen Familie der Meerbrassen (*Sparidae*). Kennzeichen ist der ovale Körper mit steil gewölbtem Kopfprofil. Grosser Kopf mit kräftigem Kiefer. Färbung bläulich-silberfarben, mit 4 - 5 undeutlichen bräunlichen Querbändern. Bauchseite silbern, Brustflossen rosa glänzend. Auf der Flanke kleine blaue Punkte, die nach dem Tod verblassen. Z. ist ein sehr begehrter Speisefisch und wird meist als Frischfisch angeboten. (→Fische; →Meeresfische)

Zahnwale : Gattung von →Wale mit Zähnen anstatt Barten

Zährte, Russnase : (*Vimba vimba*) Süsswasserfisch mit zahlreichen Unterarten aus der Familie der Karpfen- oder Weissfische (*Cyprinidae*) mit spindelförmigem, seitlich abgeflachten Körper. Er hat einen kleinen Kopf mit nasenartig vorgestrecktem Oberkiefer und kleinem Maul. Während der Laichzeit sind Schnauze, Kopf und Rücken schwarz-russig mit Samtglanz. Die Z. liebt langsam fliessende Gewässer mit Sand- oder Schlammgrund; sie ernährt sich von kleinen Bodentieren und kann 50 cm lang werden. ☉ Sein Fleisch ist sehr fein und von angenehmer Konsistenz, wenn auch grätenreich. ☒ Hauptsächlich Osteuropa, vom Einzugsgebiet der Nord- und Ostsee bis nach Süden zum Schwarzen und Kaspischen Meer sowie Zentralasien. (→Fische; →Süsswasserfische)

Zakuski (russ.) : Russisches Vorspeisenbüffet; →Sakuski

Zander : (*Stizostedion lucioperca* - *S. canadense* - *S. marina* - *S. vitreum*) Zahlreiche Fischarten aus der Familie der Echten Barsche (*Percidae*). Sie sind in Süsswasserseen und grossen Flüssen zu Hause und haben einen langen, leicht flachen Körper, einen schmalen Kopf und ein grosses Maul mit kräftigen Kiefern und zahlreichen Zähnen. Der Z. unterscheidet sich vom Hecht, mit dem er oft verwechselt wird, durch seine zwei Rückenflossen, während der Hecht nur eine besitzt. Sie haben je nach Art einen lang gestreckten oder kräftig zylindrischen oder dicken Körper und werden zwischen 25 cm und 1,30 m lang und können von 500 g bis zu 15 kg wiegen. Das Fleisch ist weiss, zart und von sehr gutem Geschmack. ☉ Z. hat sehr aromatisches, mageres weisses Fleisch und wird im Ganzen oder filetiert wie Hecht, Flussbarsch oder jeder andere Fisch mit festem Fleisch zubereitet. ☒ Mittel- und O-Europa, Zentralasien, N-Amerika. (→Fische; →Süsswasserfische)

Zapote : Uneinheitliche tropische Obstbaumgattungen aus unterschiedlichen botanischen Familien; →Sapote

Zaren-Art : 1. Garnitur aus olivenförmig geschnittenen, in Butter gedünsteten Salzgurkenstückchen und Champignonköpfen, zu mit Mornay-Sauce glasiertem Fisch; 2. Gebundene Suppe von Haselhuhn mit Gänseleberpüree, mit Madeirawein gewürzt, mit Trüffelstreifen garniert.

Zarewitsch-Art : Wildkraftbrühe mit Sherry, Haselhuhnklösschen und Trüffelstreifen.

Zarin-Art : 1. Pochiertes Geflügel mit in Sahne gedünsteten Gurken; 2. Pochierter Fisch (Glattbutt, Seezunge o.ä.) mit in Butter gedünsteten Gurken in Mornay-Sauce; 3. Auch andere klassische Zubereitungen der russischen Küche. ☒ Russland und Länder der GUS

Za-Zai (chin.) : Eingesalzener chinesischer Senfkohl; →Chinakohl

Zebrakrabbe : Kreuzkrabbe; →Schwimmkrabben

Zedratzitrone : Stammfrucht der Zitrusfrüchte; →Zitronatzitrone

Zehnfüsser : (*Decapoda*) Die kulinarisch genutzten Krebs- oder Krustentiere (*Crustacea*) gehören mit wenigen Ausnahmen zur zoologischen Gruppe der Z. an. Garnelen, Languste, Hummer und Taschenkrebs, Flusskrebs und Einsiedlerkrebs, Palmendieb, Meerspinne, Wollhandkrabbe, Bärenkrebs und Steinkrabbe - so verschieden diese Tiere auch alle sein mögen, sie gehören zur grossen Ordnung der zehnfüssigen Krebse. Diese Zehnfusskrebse werden wiederum in zwei Unterordnungen aufgeteilt: 1. →Garnelen (*Natantia*) und 2. →Panzerkrebse, Ritterkrebse (*Reptantia*).

Zeilkarpfen : Süsswasserfisch; →Karpfen

Zellulose : Pflanzliche →Ballaststoffe; →Cellulose

Zerealien, Cerealien : Getreide-, Feldfrüchte; insbes. zu Flocken (engl. Flakes), Grütze, Schrot usw. verarbeitete Getreidekörner (engl. Cereals) wie Gerste (engl. Barley), Hafer (engl. Oat), Hirse (engl. Millet), Mais (engl. Corn), Roggen (engl. Rye), Weizen (engl. Wheat) und Weizenkleie (engl. Bran). Hoher Nährwert. (→Getreide)

Zespri : Neuseeländischer Markenname für die →Kiwi

Zeste : Dünn abgeschältes Stück Schale von Zitrusfrüchten, gerieben oder in feine, lange Streifen geschnitten; enthält aromatisches Zitrusöl.

Zha Cai (chin.) : →Gemüse, eingelegtes

Zha Fu Pi Juan (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gebratene Tofublattrollen, gefüllt mit Schweinefleisch, Garnelen, Pilzen, Möhren und Schalotten. Wird mit einer süssen Sauce oder mit Chilisauce serviert. ☒ China

Zha Nai Huang Bao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; fritierte Teigbällchen, gefüllt mit Lotospaste, auf einer Garnitur aus Omeletten und Gurke. ☒ China

Zha Sheng Hao (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; fritierte Austern, schlicht, aber wirkungsvoll in der eigenen Schale serviert. ☒ China

Zha Yun Tun (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; feingehacktes Schweinefleisch und Garnelen, in eine Won Ton-Hülle gewickelt und fritiert. ☒ China

Zhen Zhu Ci Wie (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Hackfleisch-Igelchen - Bällchen aus Schweinehack, mit Klebreis überzogen und im Bambusdämpfer gegart. ☒ China

Zhi Bao Ji (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; in Folie fritiertes Hühnerbrustfilet, mariniert in einer Mischung von Austern- und Sojasauce. ☒ China

Zhu Rou Su (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gebackene Pasteten, gefüllt mit gehacktem Schweinefleisch, Garnelen, Winterpilzen und Schnittlauch. ☒ China

Zhú-Sun (chin.) : →Bambussprossen

Zhu Teng Tang (chin.) : Taubenfleischsuppe in Bambusbechern über Dampf gegart. ☒ China (Hunan)

Zibetkatzen : (*Viverra*) Schlanke, meist auf hellerem Grund dunkel gefleckte oder gezeichnete Raubtiere aus der Familie der Schleichkatzen (*Viverridae*). Die nachtaktiven Katzen markieren ihre Reviere mit einem Duftstoff (Zibet). ☹ Im Ofen gebratene Z. gelten in Südchina, besonders auf der Insel Hainan als ganz besondere Delikatesse. ☒ S-Asien

Zichorie (Wilde -) : Garten- und Blumenpflanze; →Wegwarte

Zickel, Zicklein : →Ziegenlamm; Junge →Ziegen

Ziegen : (*Capra*) Gattung der Ziegenartigen; Männchen (Böcke) mit Kinnbart und säbelförmig gebogenen oder schraubig gedrehten Hörnern; Weibchen (Geissen) mit kleinen, seitlich abgeflachten, nur wenig nach hinten gekrümmten Hörnern. Z. sind geschickte Kletterer der Hoch- und Mittelgebirge Südeuropas, Nordafrikas und Asiens. Die in Südosteuropa auf Kreta und in Westasien lebende Bezoar-Ziege (*Capra aegagrus*) ist die Stammform der Haus-Ziege Es sind neben den Schafen die ältesten Haustiere. Die Körpergewichte der Haus-Ziege (*Capra hircus*) schwanken zwischen 20 kg bei weiblichen Zwerg-Ziege und 70 - 80 kg bei den grossen Rassen. Die durchschnittliche Milchleistungen liegen zwischen 100 und 1'000 kg pro Jahr. Die Z. können noch karge Weiden nutzen. Die Rassen lassen sich einteilen in: Fleisch- und Herden Z. mit nur geringen Milchleistungen; Wollhaar-Z. mit einem Besatz von Angora-Mohair-Wollhaaren; Milch-Z. mit grossem Euter und Milchleistungen von jährlich 500 bis 1'000 kg. Zuchttauglich sind männliche Haus-Z. erstmals im Alter von 5 - 6 Monaten, weibliche Tiere im Alter von 7 - 9 Monaten. Sie werfen nach 150 Tagen Tragzeit 1 - 3 Zickel, die bis zu 5 kg schwer sind. ☹ Die Jungtiere der Haus-Z. liefern besonders beliebtes und schmackhaftes Fleisch. (→Ziegenlamm) Zubereitung wie Lamm. ☒ Mesopotamien, W-Persien, Anatolien, Syrien und Kreta; wurde vor etwa 9'000 Jahren domestiziert.

Ziegenfische : (*Upeneus* spp.) Artenreiche Gattung von Bodenfischen aus der Familie der Meerbarben (*Mullidae*). Die grossen Augen sitzen auf der Oberseite des ausgeprägten Kopfs, der Schwanz ist gegabelt und die Brustflosse ist mit einem Stachel versehen. Seinen Namen verdankt er den beiden an den Bart eines Ziegenbocks erinnernden Barteln, die an dem Unterkiefer hängen und ihren Tast- und Geschmackssinn verstärken. Die mit grossen Schuppen überzogene Haut kann unterschiedlich gefärbt sein, ist aber meistens rötlich oder rosa. Da sie nach dem Fang rasch ihren Glanz verliert, ist dieser ein untrügliches Zeichen für Frische. Neben den hauptsächlich im Mittelmeer vorkommenden Arten der Gattung *Mullus* kommen in Asien folgende Arten der Gattung *Upeneus* vor:

Schwarzstreifen Ziegenfisch : (*Upeneus tragula*) Er ist am Rücken rötlich-braun und hat einen dunklen Längsstreifen, der sich in der gegabelten Schwanzflosse als Querstreifen fortsetzt. ☹ In SO-Asien ein beliebter Speisefisch. Wird vorwiegend gedünstet oder gekocht.

Kakunir : (*Upeneus vittatus*) Die im Indopazifik vorkommende Art hat eine variable Färbung, meist hat er aber 3 bronzefarbene und 2 gelbe Längsstreifen auf dem Rücken und den Flanken. Die Schwanzflosse ist quergestellt.

☹ Obwohl der Z. sehr grätenreich ist, macht ihn sein köstliches Fleisch zu den begehrtesten Speisefischen. Er sollte darum so einfach wie möglich zubereitet werden, damit sein köstliches Aroma nicht überdeckt wird. Kleine Z. können im Ganzen oder ausgenommen gegart werden, wobei die wohlschmeckende Leber nicht entfernt werden sollte. Z. sollten wegen ihrer zarten Haut sehr vorsichtig geschuppt werden. ✖ Das magere, feste Fleisch enthält viele kleine Gräten.

Ziegenkäse : Besteht entweder aus roher oder pasteurisierter →Ziegenmilch oder aus einer Mischung aus Ziegen- und Kuhmilch, manchmal auch Schafmilch, und enthält 45 - 60 % Fett i. Tr. Aussehen, Geschmack und Konsistenz hängen ab von der verwendeten Milch sowie vom jeweiligen Herstellungsverfahren. Der weisse Z. kann mild würzig bis sehr kräftig schmecken und kommt als ungereifter Frischkäse, als gereifter Weichkäse und gelegentlich auch als Schnittkäse auf den Markt. (→Käse)

Ziegenlamm : 6 - 8 Wochen altes weibliches oder männliches Jungtier der Ziegen; Sinnbild der Unschuld und Geduld. Wird als Spezialität zu Ostern geschlachtet. ☹ Das Schlachtgewicht beträgt 5 - 8 kg. Sehr zartes, schmackhaftes Fleisch, wird ganz oder halbiert, auch nur Schlegel, Gigot, im Ofen gebraten. In Stücken für Ragout geschmort. (→Ziegen)

Ziegenlippe : (*Xerocomus subtomentosus*) Speisepilz der Gattung Filzröhrlinge (*Xerocomus*) und der Familie *Boletaceae* mit 3 bis 10 cm breitem Hut, olivgrünlicher bis olivbräunlicher Farbe. Die Huthaut ist feinsamtig, immer trocken. Die Röhren lange leuchtend gelb, relativ weitporig, bei Berührung nicht oder schwach blauend. Stiel auf gelblichem Untergrund rotbräunlich marmoriert, Spitze manchmal unvollständig genetzt. Das Fleisch ist weisslich, im Stiel gelblich, geschnitten meistens nicht blauend, relativ festfleischig. Er wird mit der Rotfussröhrling oder dem braunen Filzröhrling verwechselt. ☹ Durch die Festfleischigkeit und neutralem Geschmack einer der besseren Speisepilze unter den Filzröhrlingen. (→Pilze)

Ziegenmilch : Dient seit uralter Zeit der menschlichen Ernährung. Sie ist weisser als Kuhmilch und weist im Vergleich zu dieser einen strengeren Eigengeschmack auf. Z. muss im Gegensatz zu Kuhmilch nicht homogenisiert werden, da ihre winzigen Fettkügelchen sich nicht an der Oberfläche absetzen, sondern in der Milch verteilt bleiben. ☹ Z. muss als solche immer deutlich gekennzeichnet sein und darf zusammen mit Kuhmilch nur zu Käse und Butter verarbeitet werden. Sie ist im Reformhaus und in Naturkostläden erhältlich. Z. wird wie Kuhmilch verwendet, für die sie ein guter Ersatz ist. Man kann sie trinken oder anstelle von Kuhmilch zur Zubereitung von Milchgerichten verwenden. Ausserdem bildet sie die Grundlage vieler aromatischer Käse sowie von Joghurt und Butter. ✖ Z. enthält weniger Cholesterin als Kuhmilch und hat einen etwas höheren Fettgehalt als diese. Allerdings ist das in der Z. enthaltene Fett leichter verdaulich, weil es mehr einfache Fettsäuren enthält, die in Form winziger Kügelchen in der ganzen Milch verteilt sind. Der Zucker- und Eiweissgehalt von Z. ist mit dem von Kuhmilch identisch. Z. enthält sehr viel Kalium, Kalzium und Phosphor, viel Vitamin B2 sowie etwas Vitamin A, Magnesium, Nikotinsäure, Pantothensäure, Vitamin B1, Zink, Vitamin B12, Vitamin B6 und Kupfer. (→Milch)

Ziehen lassen : Entweder ein Gericht knapp unter dem Siedepunkt garen - Fisch und Klösse werden so gegart (Garziehen - →Pochieren) - oder Lebensmittel in einer kalten Sauce aus Essig oder Zitronensaft, Öl und Gewürzen marinieren.

Zierkohl : (*Brassica oleracea* var. *acephala*) Kohlpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Es ist ein Blattgemüse, das ebenfalls zur grossen Kohlfamilie gehört und als enger Verwandter des Grünkohl noch nicht lange auf unseren Märkten erhältlich ist. Hat die Ähnlichkeit einer Blume. Seine losen, gekräuselten Blätter wachsen an kurzen Stielen und sind rosaviolett, grün, cremefarben oder sogar weiss. Die knackigen Blätter sind zarter als Kohlblätter, aber fester als Salatblätter; ihr feiner Geschmack erinnert an Brokkoli und Blumenkohl. ☹ Kann roh gegessen oder gegart werden. Roh verleiht er Salaten Farbe und Biss, und auch gegart bringt er mehr Farbe in Suppen, Reis, Bohnen, Nudelgerichte, usw. Wegen seines ansprechenden Aussehens eignet er sich gut zum Garnieren von Servierplatten oder als Beilage zu Dips, Appetithäppchen, Käse und pikanten Salaten. Kann gedämpft, geschmort oder kurz angebraten werden. Er sollte jedoch nicht zu lange gegart werden, damit Farbe, Geschmack und Nährstoffe erhalten bleiben. Um seine Farbe zu erhalten, ist es ratsam, dem Kochwasser etwas Essig oder Zitronensaft zuzufügen. ✖ Z. enthält sehr viel Vitamin A und C, Kalium, Phosphor, Kalzium und Eisen. (→Kohl)

Zierkürbis : (*Cucurbita*) Wilde Kürbisarten aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*). Es sind Kunstwerke der Natur! Farben- und Formenvielfalt begeistern und erstaunen jeden Herbst aufs Neue. ✖ Alle wilden Kürbisgewächse enthalten den giftigen Bitterstoff Cucurbitacin und sind daher, im Gegensatz zu den Speisekürbissen, ungeniessbar. Bei Genuss kommt es unweigerlich zu Durchfall und Magenbeschwerden. Die Hauptsorten der Zierkürbisse sind: Amphora, Kollektion, Krönli und verdrehter Hals. Falls nach dem Konsum von Kürbissen Beschwerden auftreten, sollte man sich umgehend an ein toxikologisches Zentrum oder an einen Arzt wenden.

Zierquitte, Scheinquitte : (*Chaenomeles X superba* – *Chaenomeles speciosa* - var. *Chaenomeles japonica*) Gelbliche Frucht eines bis 2 m hohen japanischen Dornstrauchs aus der Familie der Rosengewächse (*Roseaceae*). ☹ Die Frucht ist roh nicht essbar, lässt sich aber wie Äpfel oder Birnen kochen und zu Gelee, Konfitüre u.ä. verarbeiten.

Ziest : Pflanzenknollen; →Knollenziest

Zimt : (*Cinnamomum* spp.) Artenreiche Gattung des Z.baums aus der Familie der Lorbeerengewächse (*Lauraceae*). Es gibt mehr als 100 verschiedene Z.baumarten, die sich im Aroma jedoch alle sehr ähnlich sind. Beim Trocknen der Rinde bilden sich etwa 7 cm lange und 1 cm dicke röhrenförmige, schuppige Stangen, die sog. „Quills“. Die wirtschaftlich wichtigsten Sorten sind:

Ceylon Zimt, Echter Zimt, Kaneel : (*Cinnamomum zeylanicum* syn. *C. verum*) Die feinste und edelste Z.sorte ist dieser hellbraune, süsslich schmeckende. Stammt von einem immergrünen Baum, der 9 - 12 m hoch wird, auf Plantagen aber auf eine Höhe von höchstens 3 m zurückgeschnitten wird. Seine grossen, zähen, aromatischen Blätter haben eine glänzend grüne Oberseite und eine graublaue Unterseite. Für die Z.produktion schneidet man ein bis zwei Jahre alte, etwa 1,5 Meter lange Triebe ab, befreit sie von Seitentrieben und Blättern und trennt in Handarbeit die Rinde ab. Anders als bei Cassia wird auch die äusserere Korkschicht und die holzige Innenseite abgeschabt. Übrig bleibt die aromatische Innenrinde - hauchdünne Platten von 0,3 - 1 mm Dicke. Sie werden getrocknet - abwechselnd in Sonne und Schatten - und rollen sich dabei von beiden Seiten zu Stangen ein. Aus diesen etwa 1 cm dicken Quills werden die bekannten Z.stangen geschnitten. Sie sind von matter hellbrauner Farbe und äusserst aromatisch. Je blässer die Rinde ist, umso besser die Qualität. Z.stangen werden je nach Dicke der Rindenplatten in 8 Qualitäten gehandelt - die beste Qualität ist die dünnste. Z.pulver besteht meist aus gebrochenen Z.stangen oder den Resten, die beim Schneiden der Stangen anfallen. ☹ Am aromatischsten und am haltbarsten

sind die Stangen. Man gart sie mit und nimmt sie vor dem Servieren wieder heraus oder lässt sie wie Vanilleschoten in heisser Flüssigkeit ziehen. Z.pulver muss nicht von so guter Qualität wie die Stangen sein. Z. entfaltet sein Aroma am besten in Begleitung von Süssem - an herzhaften Gerichten können es z.B. Früchte, Wein, Bier oder auch Würzsaucen sein, die alle relativ viel Zucker enthalten. Z.stangen nimmt man für Currygerichte; geschmortem Fleisch; Eier-, Sahne- und Schokoladencremes; Kompott und Obstsalaten; Zimtsaucen zu gekochtem Pudding, süssem Gratin, Aufläufen oder Soufflés; Chutneys; Senfrüchte; Konfitüren; Glühwein; Punsch. Z.pulver passt zu Beizen für Wild, Saucen zu Wild; Eier-, Sahne- und Schokoladencremes, Kompott und Obstsalat; Apfel-, Pflaumen-, Quitten- und Zwetschgenkuchen; Gewürzkuchen und Weihnachtkeksen. ✖ War schon vor 2700 v. Chr. als Heilmittel bekannt. Mit warmem Wasser aufgegossen, wirkt er heilsam gegen Erkältungen, nervöse Spannungen und Übelkeit. Ausserdem regt der Aufguss die Verdauung an. Zimtöl heilt Magenbeschwerden und wird zum Inhalieren bei Erkältungen und Nebenhöhlenentzündung verwendet. Äusserlich angewendet soll es rheumatische Beschwerden lindern. ☒ Sri Lanka; wächst in tropischen Regionen in Indien, auf den Seychellen und Madagaskar.

China-Zimt, Cassia, Kassia : (*Cinnamomum aromaticum* syn. *C. cassia* var. *burmanii* var. *loureirii* var. *massoia* var. *oliveri*) Stammt von bis zu 12 m hohen Bäumen mit unscheinbaren Blüten und rötlicher Rinde. Genutzt werden die Zweige etwa sechsjähriger Bäume. Man schneidet sie ab und entrindet sie. Die Rindenstücke lässt man über Nacht, in Matten eingewickelt, fermentieren. Während man die Spezies *C. zeylanicum* noch weiter verarbeitet, wird der China-Z. (Kassia) nur getrocknet, bevor sie in den Handel kommt. Die Rinde ist dicker als bei *C. zeylanicum*, hat stellenweise graubraunen Korkbelag und rollt sich meist nur nach einer Seite auf. Die dunkelbraunen, 5 - 10 mm grossen Blüten werden nach dem Abblühen gesammelt und getrocknet. Sie duften und schmecken zart nach Zimt und werden heute vorwiegend industriell für Süssigkeiten und Getränke genutzt. Kassia ist billiger als der Kaneel, hat einen schärferen, würzigeren, intensiveren und weniger feinen Geschmack; sollte deshalb sparsamer dosiert werden. Obwohl preiswerter als Kaneel., ist Kassia bei uns, ausser in Asienläden, nicht so leicht oder kaum zu bekommen. Es gibt ihn meist nur als Pulver im Gewürzhandel. ☹ Nur zum Kochen, Schmoren oder Backen geeignet. Immer kombiniert man Kassia mit Süssem, denn Zucker verstärkt sein Aroma. Passt zu Grillierbeizen, Saucen, Suppen, Kuchen, Füllungen, Chutneys, Glühwein usw. Kassia verleiht süssen oder herzhaften Gerichten ein feines Aroma. ✖ Wird als Tonikum verwendet sowie zur Behandlung von Durchfall, Brechreiz und Blähungen. ☒ S-China, Burma; wird v.a. in Indonesien (auf der Insel Sumatra) aber auch in Indien und in den südostasiatischen Ländern angebaut.

Weisser Zimt, Canella : (*Cinnamomum canella winterana*) Weisslich gelbe Rinde; schmeckt nelkenartig scharf und bitter, sein Geruch erinnert an Piment (*Pimenta dioica*). Ist noch weniger leicht zu bekommen, als den China-Zimt. ☹ Wird als Gewürz im Haushalt, in der Süsswaren- und Likörindustrie sowie in der Parfümerie verwendet.

☹ Alle Z.arten werden als Stange, Pulver oder als ätherisches Öl verkauft. Gemahlener Z. hat ein stärkeres Aroma als Z.stangen, bleibt aber nicht so lange frisch wie diese. In der asiatischen Küche nutzt man nebst den Z.stangen und dem Z.pulver auch die Blütenknospen, Blätter (*Cinnamomum tamala*) und getrockneten Beeren der Z.bäume. Z. wird in der pharmazeutischen Industrie als Geschmacksstoff verwendet, beispielsweise für Zahnpasta. ✖ Z. wirkt appetitanregend, krampflösend, nervenstärkend und antiseptisch, dient als Wurmmittel und regt den Kreislauf an. Als Tee oder als Beigabe in anderen Getränken hilft er bei Verdauungsbeschwerden und Durchfall. Für einen Tee übergiesst man eine 2,5 - 3 cm lange Z.stange (2 g) mit ¼ l kochendem Wasser und lässt den Tee 10 Minuten ziehen. ☒ Ist eines der ältesten Gewürze der Welt. Es kommt in den frühesten botanischen Abhandlungen der Chinesen vor, die sich auf 2'800 v.Chr. datieren lassen.

Zimtapfel : Tropische Sammelfrucht: Schuppenannone; →Annone

Zimtbasilikum : Küchenkraut; →Basilikum

Zimtblatt : (*Cinnamomum tamala*) Aromatische Blätter eines Baumes aus der Familie der Lorbeergewächse (*Lauraceae*), der dem Zimtbaum ähnelt. Daraus wird auch das aromatische Z.öl gewonnen. Die Blätter besitzen ein scharfes und starkes Aroma. ☒ NO-Indien und Kerala

Zimtfarn : →Farn

Zink : Anorganisches chemisches Element (*Zn*), das der menschlichen Organismus im Gegensatz zu den Mineralstoffen nur in kleinsten Mengen (Spurenelement) benötigt, aber für viele Stoffwechselfunktionen lebenswichtig ist, jedoch keine Energie liefert. (→Mineralstoffe; →Spurenelemente)

Ziselieren : Arbeitsvorgang in der Küche; abgeleitet vom französischen Wort *ciseler* (ausstechen). Mit dem kleinen Ziseliermesser Gemüse, (Zitrus-)Früchte einkerben; auch Fleisch, kleinere Fische leicht einschneiden, damit sie beim Garen nicht zerreißen und die Hitze schneller und gleichmässig eindringt.

Zitrate : Salze und Ester der →Zitronensäure; als Zusatzstoff für Lebensmittel.

Zitronat : Kandierte Schale der →Zitronat- (Zedrat-)Zitrone, mit Zucker überzogen (glasiert) oder unglasiert (abgelaufene Schale), auch unglasiert in Würfel geschnitten (gewürfelt, weniger Aroma), als Backzutat. (→Kandierte Früchte; →Orangeat)

Zitronatzitrone, Zedratzitrone : (*Citrus medica*) Grüngelbe Stammfrucht der Zitrusfrüchte mit dicker, wuls-tiger grünlich gelber Fruchtschale und sehr stark duftet. Die 15 - 25 cm lange Beerenfrucht wiegt zwischen 4 und 5 kg. Das säuerliche grüne oder gelbliche Fruchtfleisch ist eher trocken und enthält zahlreiche Kerne. ☉ Häufige Zutat in Backwaren und Süssigkeiten. Die kandierte Früchte werden gerne zum Dekorieren ver-wendet, passen aber auch zu pikanten Gerichten und werden zu Marmelade verarbeitet. ✕ Z. ist reich an Vit-amin C. und wirkt schweisstreibend, fiebersenkend sowie verdauungsfördernd. Die Kerne werden gemahlen als Entschlackungsmittel verwendet. ☒ SO-Asien und Indien; heute auch Mittelmeerländer, Kalifornien, Pu-erto Rico, Brasilien. (→Zitrone)

Zitrone : (*Citrus limon* syn. *C. limonum*) Immergrüne, bis 6 m hohe Bäume aus der Familie der Rautenge-wächse (*Rutaceae*) mit grünen Zweigen, die in den Blattachsen Dornen tragen können. Die Beerenfrucht der Z. ist von ovaler Form und endet meist in einer abgesetzten, dick warzen- bis kegelförmigen Spitze; sie wird bis 14 x 8 cm gross. Ihre Schale ist zur Reife gelb und von feinen Drüsen punktiert; zusammen mit dem weis-sen Albedo ist die Fruchtrinde bis 1 cm dick. Das saftige, blassgelbe Fruchtfleisch ist in 8 - 10 Segmente ge-gliedert und von aromatischem, sehr saurem Geschmack. Die Samen sind elliptisch oder eiförmig, zuge-spitzt, weiss und etwa 1 cm gross. Je nach Sorte unterscheiden sich die Zitronen in Grösse und Säuregehalt, wie auch die Schale unterschiedlich grobporig oder dick ist und die Anzahl der Kerne im saftigen Frucht-fleisch variiert; manche Sorten sind sogar kernlos. Zitronen, die reif gepflückt werden, schmecken eher süss als säuerlich; aus diesem Grund werden sie meist grün geerntet und dann in Lagerhäusern 1 - 4 Monate künstlich nachgereift.

Japanische Zitrone : Japanische Zitrushybride, vom Geschmack her ähnlich wie Limetten. Als Ersatz dient die kleine grüne Variante →Limette.

Rauschalige Zitrone : (*Citrus jambhiri*) Eine der Gewöhnlichen Zitrone nahestehende Sippe, die v.a. in den Tropen angebaut wird. Die kleinen Bäume oder Sträucher tragen etwa 1 cm lange, blattachselständi-ge Dornen. Die Beerenfrüchte sind rund oder verkehrt-eiförmig, zum Stiel eingebuchtet und tragen eine dicke, stumpfe, aufgesetzte Spitze; sie sind meist grösser als die der gewöhnlichen Zitrone. Ihre zur Reife gelbe Schale ist grob warzig und der weisse Albedo bis 1 cm dick. Die farblosen bis blassgelben, glasigen Saftschläuche haben typischen Zitronengeschmack und sind meist auf 11 Segmente verteilt, die von der-ben Häuten umgeben sind. In der Mitte der Frucht findet sich ein bis 1,5 cm dicker schwammiger, oft ho-ler Zentralstrang. Die halbrunden oder schief-eiförmigen, leicht verflachten Samen haben einen zugespit-zen Grund, sind gelblichweiss und bis 13 x 8 mm gross. ☉ Die Früchte werden in gleicher Weise wie die der Gewöhnlichen Zitrone verwendet. ☒ Vermtl. Indien; sie wird in den Tropen und Subtropen, häufig in S-Asien und Lateinamerika angebaut.

Süsse Zitrone : (*Citrus limetta*) Der Zitrone nahestehende Sippe mit kleinen, runden gelbgrünen Beeren und süssem Geschmack.

☉ Wird mit Wasser und Zucker gemischt kalt oder heiss getrunken, zum Aromatisieren und Säuren von Speisen, Getränken und Süssigkeiten sowie zur Herstellung von Limonaden verwendet. Das saftige, saure Fruchtfleisch enthält u.a. rund 3,5 - 8 % Z.säure; mit dünner glatter Schale saftiger als mit dicker grober, weich besser als hart. Geriebene frische oder kandierte Schalen dienen als Gewürz für Backwaren und Süs-sigkeiten. Aus zerschnittenen Früchten samt Schale wird Marmelade hergestellt. Z.scheiben werden zum Garnieren von Speisen und Getränken verwendet, der Saft lässt sich ausserdem zum Konservieren von Le-bensmitteln einsetzen. Ein paar Tropfen oder die unbehandelte Schale würzen salzige und süsse Speisen, Fleisch, Fisch usw. Aus Z. werden u.a. auch ätherisches Öl und Pektin gewonnen. ✕ Wie alle Zitrusfrüchte sind Z. besonders reich an Vitamin C und beugen dadurch Skorbut vor. Ausserdem enthalten sie Kalium und Folsäure. Z. enthalten überdies 6 - 10 % Zitronensäure, sodass der Saft unverdünnt kaum geniessbar ist. Das ätherische Öl der Z. besteht zu 95 % aus Terpenen und hat eine schleimlösende Wirkung. Die Terpene gelten auch als wichtige Krebshemmer. Die Früchte aktivieren Entgiftungsenzyme in Leber und Dünndarm. Z.saft lässt Zahnschmerzen verschwinden und hemmt Zahnfleischbluten. Die Frucht ist ausserdem ein her-vorragendes natürliches Antiseptikum und lindert durch Insektenstiche hervorgerufenen Juckreiz. Z. wirken appetitanregend, blutreinigend, harntreibend und tonisierend und helfen bei Rheuma, Verdauungsbeschwer-den und Übelkeit. Z. und Limette lässt Sommersprossen verblassen. Heisser Z.saft wird zur Vorbeugung und Linderung von Erkältungen getrunken, der Saft wirkt fiebersenkend. ☒ China oder N-Indien (dort schon seit mind. 2'500 Jahren kultiviert); wird heute weltweit in mediterranen und subtropischen Klimaten kultiviert. (→Limette; →Kaffirlimette; →Calamansi)

Zitronellagras : →Zitronengras

Zitronenbasilikum : Eine Kräutervarietät von →Basilikum

Zitronenblätter : Die aromatischen Blätter der →Kaffirlimette

Zitronengelb : Die abgeriebene (unbehandelte) Schale der →Zitrone.

Zitronengras, Zitronellagras : (*Cymbopogon citratus* var. *C. nardus*) Mehrjährige, schilfartige Pflanze aus der Familie der Süssgräser (*Poaceae*) mit zwiebelartig verdickter Wurzel, das einen starken Zitronenduft verströmt. Z. wird bis zu 60 (- 150) cm hoch, seine knolligen Stängel sind oben gelbrün, am Fuss - dem zartesten Teil - jedoch cremefarben. ☉ Die frischen Stängel werden geschält und nur die unteren 6 - 10 cm verwendet, da diese am zartesten sind. Die äussere Ummantelung und der obere Teil der Stängel sind zu faserig, können aber zum Würzen von Brühe, Saucen, Suppen, Eintöpfen, Fisch, Geflügel und für einen Kräutertee trotzdem verwendet werden. Z. schmeckt frisch aromatischer als getrocknet. Man sollte es sparsam verwenden, insb. wenn man mit dem Geschmack noch nicht vertraut ist. Z. passt gut zu Ingwer, Paprika, Kokosnuss, Knoblauch, Schalotten und grünem Pfeffer. Besonders beliebt ist es in Südostasien, wo es zum Würzen zahlreicher Gerichte verwendet wird, darunter Suppen, Gemüse, Currys, Geflügel, Krustentiere, Fisch und Marinaden. ✖ In der Volksmedizin gilt der Aufguss als wirksames Mittel gegen Magenbeschwerden und Fieber. Gilt als harntreibend, belebend und anregend. Es fördert die Verdauung. Ein paar Tropfen Öl auf einem Stückchen Zucker sollen bei Magenkrämpfen, Erbrechen und Darminfektionen helfen. Z.öl enthält Geraniol und Citral, die für den Zitronenduft der Pflanze verantwortlich sind. ☒ O-Indien und SO-Asien; wird danebst auch in Afrika, den USA, in S-Amerika, auf den Antillen und in Australien angebaut

Zitronenkraut : →Zitronenmelisse

Zitronenmayonnaise : Mayonnaise mit Zitronensaft statt Essig.

Zitronenmelisse : (*Melissa officinalis*) Die mehrjährige stark nach Zitrone duftende Pflanze dieser Melisengattung aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) wird 30 - 90 cm hoch. Ihre ovalen dunkelgrünen Blätter haben eine sehr markante Äderung, die Oberseite ist von feinen Härchen überzogen. Aus den kleinen weisslichen oder rosafarbenen Blüten werden ovale Samen. Z. wird vor der Blüte gepflückt, da das Zitronenaroma dann am intensivsten ist. ☉ Z. wird frisch oder getrocknet verwendet. Sie passt besonders gut zu Gerichten, die sehr durchdringend schmecken. In der indischen Küche wird sie überaus geschätzt und zum Würzen von Currys, Suppen und Saucen verwendet. Z. gibt man erst kurz vor dem Servieren dazu, da ihr Aroma leicht flüchtig ist. Man kann mit ihr gemischte Salate, Omeletten, Reis, Fisch oder Füllungen würzen oder sie für Zitronen- oder Orangengebäck, Fruchtsäfte, Obstsalat und Kompott verwenden. Z. findet sich in zahlreichen Likören wie dem Bénédictine und dem Chartreuse. Aus den getrockneten Blättern wird der Melisengeist gewonnen. In Holland verwendet man sie, um den Geschmack von eingelegtem Hering und Aal zu mildern. Die Spanier würzen Milch, Saucen und Suppen damit. ✖ Das in der Z. enthaltene ätherische Öl wirkt anregend, es fördert die Verdauung, regt die Schweissbildung an, hilft bei Krämpfen, bei Asthma und Darmbeschwerden und bekämpft Bakterien. Dem Volksglauben nach wirkt die Z. auch lebensverlängernd. Ein Tee aus Z. vertreibt Kopfschmerzen und hilft bei kleineren Magenproblemen, Nervosität und Benommenheit. Dafür nimmt man pro Tasse 1 TL getrocknete Blätter, kocht sie 1 - 2 Minuten und lässt den Tee dann 10 Minuten ziehen. Eine Tasse Z.tee nach dem Essen verhindert auch Blähungen und Koliken. Den besten Erfolg erzielt man mit frischen Blättern, da sich das ätherische Öl, in dem die aktiven Bestandteile enthalten sind, beim Trocknen verflüchtigt. Citral, ein Bestandteil des ätherischen Öls, wird zum Parfümieren von Deodorants, Salben und Insektiziden verwendet. ☒ S-Europa; heute wird sie auch in Asien kultiviert.

Zitronenöl : Hellgelbes ätherisches Öl, aus reifen Zitronenschalen gepresst oder durch Wasserdestillation gewonnen. ☉ Für Fleisch, Fisch, Back- und Süsswaren, Getränke, usw. (→Öle)

Zitronensäure : Lebensmittelzusatzstoff (Antioxidantien) E 330. Farblose, kristalline organische Säure. Sie kommt in vielen Früchten (besonders Zitrusfrüchten, Himbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren usw.) vor und spielt im Zellstoffwechsel aller Organismen eine grosse Rolle. Ihre Salze und Ester heissen Zitate. Z. gibt es als feines, weisses, glänzendes Pulver oder als grosse zerbrechliche Kristalle. Sie hat kein Aroma und einen angenehm sauren Geschmack. ☉ Verwendung findet Z. besonders in der Lebensmittel- und Getränkeindustrie zur Erzeugung einer sauren Geschmacksrichtung und zur Stabilisierung von Aroma und Aussehen. In Indien werden die Körner der Z. in Chiwas oder Snacks gestreut. Als Lösung werden sie auch an Reis, Linsen oder Gemüse gegeben. Z. ist ein guter Ersatz für Zitronensaft und gibt hausgemachter Limonade die Würze. ✖ Z. kann Allergien auslösen. In Mengen greift Z. auch den Zahnschmelz an.

Zitronenschale : Die dünne äussere, gelbe Schale der Zitrone, sollte zum Würzen unbehandelt sein und sehr dünn geschnitten oder abgerieben werden.

Zitronenstrauch, Zitronenverbene : Intensiv nach Zitronen duftender Blütenstrauch; →Zitronenverbene

Zitronenthymian : Feines Würzkräut mit Zitronenaroma; →Thymian

Zitronenverbene : (*Aloysia triphylla* – *Aloysia citriodora* – syn. *Lippia triphylla* – *Lippia citriodora*) Bedingt winterfester, sommergrüner, 1 – 3 m hoch werdender Strauch aus der Familie der Eisenkrautgewächse (*Verbenaceae*), dessen zarte, lanzettlichen grünen Blätter einen stark zitronenartigen Wohlgeruch verbreiten. Die Gattung *Lippia* umfasst etwa 200 Arten. Die winzigen weissen oder rosafarbenen und in kleinen Pyramiden wachsenden Blüten mit lila Säumen blühen von Frühsommer bis Frühherbst und sind ebenfalls essbar. ☺ Wie viele andere zitronenduftende Pflanzen wird auch die Z. gerne zum Würzen von Fisch verwendet; auch mit Geflügel harmoniert sie bestens. Ihre wesentlichste Anwendung liegt jedoch in der Aromatisierung verschiedener Süssspeisen und Desserts. Sowohl Blüten als auch Blätter harmonieren mit Getränken, Fruchtsalaten, Kuchen und Gelees. Sie passen sogar zu selbstgemachtem Eis.

Zitrusfrüchte : Sammelbezeichnung für Früchte der botanischen Gattung *Citrus* aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*), deren Fleisch in Spalten eingeschlossen ist, wie →Bergamotte, →Calamansi, →Calamondin, →Clementine, →Grapefrucht, →Kaffirlimette, →Kumquat, →Limequat, →Limette, →Mandarine, →Minneola, →Orange, →Pomelo, →Pomeranze, →Satsuma, →Tangelo, →Tangerine, →Ugli, →Zitronatzitron, →Zitrone u.a. (→Obst, Früchte, Beeren)

Zitrusblüte : An den immergrünen, bis 8 m hohen Bäume oder Sträucher der Gattung *Citrus* aus der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*) blühen im Frühjahr kleine, höchst aromatische, weisse Blütensterne, einzeln oder in Dolden. ☺ Die Z. ist oft in Duft und Aroma sehr intensiv. Sie ist süss, pikant und zitronig zugleich und harmoniert mit einer Vielzahl von Gerichten, von kurzgebratenen Speisen bis hin zu Desserts. Die Blüten sind vollständig essbar, doch müssen alle grünen Teile entfernt werden.

Zitruschalen, getrocknete : In vielen chinesischen Rezepten taucht getrocknete Zitruschale auf. Sie verleiht pfannengerührten Gerichten Aroma, mildert sehr scharfe Gerichte, gibt faden Saucen einen leicht säuerlichen Geschmack oder Suppen und Geflügel eine interessante Note. Puristen bereiten sie vielleicht am liebsten selbst, indem sie die Schale einer Orange oder Tangerine (Mandarine) im Backofen oder in der Sonne trocknen. Aber getrocknete Zitruschalen sind auch in chinesischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. (→Orangenschalen)

Zitwerwurzel : (*Curcuma cerumbet* - *Curcuma zedoaria*) Mehrjährige Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Sie trägt grosse Blätter mit parallel verlaufenden Adern und gelben Blüten. Z. ist ein hocharomatisches Gewürz, das mit der Gelbwurz verwandt ist. Es gibt zwei Z.sorten: *C. cerumbet*, von langer, und *C. zedoaria*, von runder Wurzelform. Die Pflanze wird 1 m hoch und braucht zwei Jahre, bis sie voll entwickelt ist. Das Gewürz wird der grossen fleischigen gelben Wurzel der Pflanze entnommen; sie wird in Stücke geschnitten und getrocknet. Die graubraunen, harten, getrockneten Wurzelschnitten sind 2 - 4 cm breit. Sie fühlen sich rau, etwas haarig, an. Das Aroma ist moschusartig und angenehm, mit einem Hauch von Kampfer, und entfernt erinnert es an Rosmarin. Der Geschmack ist scharf und gleicht dem von Ingwer, ist aber weniger bitter. Die Wurzel liefert auch eine leichte, gelbe Essenz. Ausserhalb Indiens und Indonesiens ist die Z. kaum bekannt. ☺ In den Ursprungsländern Südostasiens wird die Wurzel als Gewürz in Tafelmischungen und in Gerichten gebraucht, zu denen Gelbwurz oder getrockneter Ingwer passen würden. In Südindien und Indonesien wird sie mit gutem Erfolg für Huhn- und Lammgerichte gebraucht. Hauptsächlich wird die Z. als Pickles gegessen, die rasch verbraucht werden müssen. Sie bringt Aroma und Farbe in ein Gericht. In Würfel geschnitten, ist sie eine hübsche Verzierung für Salate. In Indonesien isst man die jungen Schosse der Pflanze und verwendet die Blätter auch zum Würzen von Fisch. Z. wird in Indien bei der Parfumherstellung gebraucht. ✖ Z. wird wegen ihrer blutreinigenden Eigenschaften geschätzt. Wie Kurkuma wirkt sie desinfizierend – eine Paste auf Wunden aufgetragen, fördert die Heilung. Z. ist ein Stimulans und wird, da sie stärkereich ist, in Indien auch Kleinkindern und Kranken gegeben. Man kombiniert sie mit Pfeffer, Zimt und Honig gegen Erkältungen. Medizinisch hat Z. ähnliche Eigenschaften wie Ingwer und gilt als verdauungsfördernd. ☒ Indien und Indonesien; wird in ganz SO-Asien in subtropischen feuchten Waldzonen gezogen. Wird kaum exportiert.

Zong Zi (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; Klebreis mit roten Bohnen sowie Rotdatteln in Schilf- oder Bananenblättern im Wasser gegart. ☒ S-China

Zucchetto, Zucchetti (ital.) : Übersetzt "Käppchen"; gebräuchlicher Name →Zucchini, Zucchini.

Zucchini, Zucchini (ital.) : (*Cucurbita pepo*) Sehr vielgestaltige, einjährige sehr bekannte nicht rankende Sommer-Kürbisvarietät aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit cremefarbenen oder gel-

ben, trompetenförmigen Blüten mit zartem Aroma. Die Frucht zählt zu den Speisekürbissen (Garten- oder Gemüsekürbis). Der Kleinkürbis wird geerntet, bevor er seine volle Reife erlangt. Im Aussehen ähnelt er einer Gurke, ist zylindrisch oder keulenförmig, schwach fünfkantig; die dünne, glatte Schale kann gelb oder grün sein und ist bisweilen graugrün oder gelblich gesprenkelt oder aber gestreift, verstreut mit rauhaarigen Beeren. Das helle, wässrige Fruchtfleisch schmeckt mild, ähnlich wie Gurke, aber neutraler und nussig, und enthält unterschiedlich viele Samenkörner. Am schmackhaftesten ist der Z. bei einer Länge von 15 - 20 cm; je mehr er reift, desto mehr verliert er an Geschmack. ☹ Die Schale braucht nicht geschält, sondern nur gewaschen, gekappt und blanchiert zu werden. Das Fleisch unreifer Früchte wird gedünstet oder gebacken als Gemüse gegessen oder in Suppen gekocht und ist im übrigen äusserst vielseitig verwendbar. Ebenso können die Blüten als Gemüsegericht gekocht werden, oder man verwendet sie zur Dekoration. Besonders beliebt sind gefüllte Zucchini Blüten. ☒ Wird v.a. in tropischen und subtropischen, sowie in mediterranen Gebieten kultiviert. (→Kürbis; →Sommerkürbis)

Zucchiniblüte : Cremefarbene oder gelbe, trompetenförmige Blüte des →Zucchini (*Cucurbita pepo*). ☹ Lässt sich (gross) mit Fleisch usw. füllen, in heissem Fett ausbacken oder in Öl fritieren. Ebenso können die Blüten als Gemüsegericht gekocht werden, oder man verwendet sie zur Dekoration.

Zuchtchampignon : →Champignons

Zuchtlachs : In Aquakulturen (Fischfarmen – riesige Netzgehege in Meeresbuchten) gezüchtete Lachse, die manchmal wenig artgerecht gehalten mit Fischmehl und aus Getreide bestehendem Kunstfutter (auch mit Zusätzen von Antibiotika, Medikamenten und Farbstoffen) gemästet werden. Diese Zuchtlachse haben eine stumpfe Schwanzflosse, verkümmertes Rückgrat und ein kleiner Kopf. Geschmacklich jedoch kein wesentlicher Unterschied zum →Wildlachs (merke: Wildwasserlachs ist nicht wild aufgewachsener, sondern in Wildwasser gezüchteter →Lachs)

Zucker : (*Saccharose*) Nahrungs- und Genussmittel, kristallisiertes natürliches, in Flüssigkeit leicht lösliches Kohlenhydrat aus →Zuckerrohr (Tropen) oder →Zuckerrübe (gemässigte Zonen), zum Süssen, Färben, Konservieren, Würzen von Nahrungsmitteln. Z. besteht, chemisch betrachtet, aus Kohlenstoff (C), Wasserstoff (H) und Sauerstoff (O) und gehört zur grossen Gruppe der Kohlenhydrate, die neben Eiweiss und Fett zu den Hauptnährstoffen zählen und im Rahmen einer gesunden Ernährung unerlässlich sind. ✖ Frei von Ballaststoffen, Energiespender, Gerhirn- und Nervennahrung, die sofort ins Blut geht, erst über 60 g pro Tag gesundheitlich fragwürdig. (→Demerara-Zucker; →Einmachzucker; →Gelierzucker; →Hagelzucker; →Haushaltszucker; →Invertzucker; →Kandiszucker; →Melasse; →Puderzucker; →Rohzucker; →Rohrzucker; →Rübensirup; →Rübenzucker; →Vanillezucker; →Vanillinzucker; →Vollrohrzucker; →Würfelszucker; →Zucker <Brauner - >; →Zucker <Flüssige - >; →Zuckerhut; →Zucker <Weisser - >)

Zuckeralkohole : Derivate von Zuckern, die natürlicherweise in einigen Früchten vorkommen. Sie werden durch chemische Reduktion des Ausgangszuckers gewonnen. Zu ihnen gehören Sorbitol (aus Glucose), Dulcitol (oder Galactitol, aus Galactose), Mannitol (aus Mannose) und Xylitol (aus Xylose). Aus Hexosen entstehen Hexite, aus Pentosen entstehen Pentite usw. Zu den Hexiten gehören z.B. Sorbit, Mannit und Dulcitol, zu den Pentosen gehören Arabit und Xylit. Die Z. sind farblos, kristallin, wasserlöslich und meist von süssem Geschmack. Ihre Süsskraft reicht von etwa der Hälfte bis zu etwa der gleichen Süsskraft der Saccharose. Sie finden daher als →Zuckeraustauschstoffe Verwendung. ✖ Z. werden vom Körper nur langsam absorbiert und nicht vollständig umgesetzt (metabolisiert). Der durchschnittliche Brennwert beträgt zehn Kilojoule pro Gramm, verglichen mit 16 Kilojoule pro Gramm beim Zucker (*Saccharose*). Daher haben Produkte, die statt Zucker Z. einsetzen, einen geringeren Kaloriengehalt. Sie werden von Diabetikern gut vertragen und häufig in diätetischen Lebensmitteln (für Diabetiker geeignet) eingesetzt. Sie sind normalerweise unbedenklich und können in beliebiger Menge in Lebensmitteln verwendet werden. Allerdings kann die Einnahme von mehr als 20 bis 50 Gramm pro Tag Magen-Darm-Beschwerden und eine abführende Wirkung hervorrufen. Ein weiterer Vorteil der Z. ist ihre geringe Verwertbarkeit für Bakterien, die z.B. Zahnkaries erzeugen. Xylitol hat eine antikariöse Wirkung, weshalb es für die Herstellung „zahnfreundlicher“ Süssigkeiten verwendet wird.

Zucker (Andere -) : Brennwerthaltige, in der Natur vorkommende Süssungsmittel wie: →Traubenzucker (*Glucose, Dextrose*), →Malzzucker (*Maltose*), →Milchzucker (*Lactose*). (→Süssungsmittel)

Zuckeraustauschstoffe : Brennwerthaltige, in der Natur vorkommende Süssungsmittel wie; Fruchtzucker (*Fructose*) und Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit, Maltitsirup, Isomalt, Lactit. Sie werden im Vergleich zu Traubenzucker (*Glucose*) langsamer vom Organismus aufgenommen, wodurch der Blutzuckerspiegel nicht so stark belastet wird. Ausserdem werden sie ohne das Hormon Insulin, welches bei Diabetikern nicht ausgeschüttet wird, verwertet. Die Z. und die Süsstoffe weisen denn auch verschiedene Eigenschaften auf. In der Gastronomie- und Diätküche werden meist nur die Süsstoffe eingesetzt, während die Zuckerwarenindustrie bei

zahnschonenden Produkten meist die Z. einsetzt. Der wichtigste Unterschied zwischen Z. und Süsstoffen besteht aber darin, dass Süsstoffe keine Kalorien liefern (synthetisch hergestellt). Z. hingegen sind mit 2 bis 4 Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm anzurechnen. Deshalb werden die Süsstoffe vorwiegend für Diäten mit Gewichtsreduzierung verwendet. Austauschstoffe sind bei Gewichtsdiäten nicht ideal. Während die meisten Z. nur etwa halb soviel „Süsse“ wie normaler Zucker aufweisen, verfügen die Süsstoffe über eine Süsskraft, die bis zu 3'000-mal grösser ist als beim Zucker. Geschmacklich sind die Austauschstoffe dem Zucker jedoch etwas ähnlicher. (→Süssungsmittel; →Süsstoffe; →Zusatzstoffe).

Zuckerbanane : →Babybanane; →Obstbanane

Zucker (Brauner -) : (*Saccharose*) Besteht traditionell aus nur leicht raffinierten, feinen Kristallen, die immer noch mit einer dünnen Melasseschicht bedeckt sind. Er wird ausschliesslich aus Zuckerrohr gewonnen, da der Geschmack von Zuckerrübenmelasse zu kräftig ist. Heutzutage wird brauner Zucker meist durch Zusatz von Melasse und bisweilen auch künstlichen Farbstoffen aus Weissm Zucker hergestellt, wobei einer dieser Farbstoffe Karamell ist, der aus gebranntem Zucker besteht. Farbe und Geschmack von braunem Zucker, der zwischen 91 und 96 % Saccharose enthält, hängen von dem jeweiligen Melasseanteil ab. Je dunkler der Zucker ist, desto kräftiger ist sein Geschmack. Zum Kochen und Backen kann man ihn ohne weiteres anstelle von Weissm Zucker verwenden. (→Haushaltszucker; →Rohrzucker; →Zucker; →Zuckerrohr)

Zuckercouleur : Durch Erhitzen (mit Brenner) tiefbraun gefärbter Zucker, zum Färben von Lebensmitteln.

Zuckererbse, Kefe : (*Pisum sativum* var. *saccharatum* var. *macrocarpon*) Unreif geerntete Gemüseerbse aus der Familie der Schmetterlingsblütengewächse (*Leguminosae - Fabaceae*), deren zarte, süssliche Samen samt Hülse im ganzen roh wie auch (kurz) gedämpft, gekocht oder sautiert geniessbar sind. (→Erbse; →Gemüse)

Zucker (Flüssige -) : Auch Zuckersirupe oder Stärkesirupe genannt, sind klare Flüssigkeiten aus stark raffinierten Zuckern. Sie werden v.a. in der Süsswarenindustrie eingesetzt, aber auch bei der Herstellung von Speiseeis, alkoholischen Getränken, Erfrischungsgetränken und Obstprodukten verwendet sowie in der Backwarenherstellung genutzt. Stärkesirupe wie Glukose- und Maltosesirup verhindern beispielsweise das Weichwerden von Hartkaramellen und dienen andererseits als Weichhaltemittel bei Weichkaramellbonbons, Fondant und Kaugummi.

Zuckerhut : Aus reinem Weisszucker (*Saccharose*) in Kegelform gepresst, Spitze bleibt länger feucht und wird deshalb nach dem Trocknen härter, aber nicht etwa süsser. Für Feuerzangenbowle und Punsch ist der Z. unerlässlich. (→Haushaltszucker; →Zucker)

Zuckerkraut : Zuckersirup; →Rübensirup

Zuckermais : →Mais

Zuckermelone : (*Cucumis melo*) Kriechendes oder kletterndes, reich verzweigtes, borstig abstehend behaartes, einjähriges Kraut aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*) mit gefurchten, bis 3 m langen Sprossen und einfachen, am Ende spiraligen Ranken. Zahlreiche Beerensorten, sehr vielgestaltig, rundlich bis elliptisch, glatt, gefurcht oder gerippt, mit rissiger oder genetzter Rinde, kahl oder fein behaart, glatt, rau oder längsrunzelig, weisslich bis tief gelb, gelbbraun oder grün, orange oder gesprenkelt, bis 40 cm gross und bis 3,5 kg schwer. Das saftige, reif weiche, süsse Fruchtfleisch ist je nach Sorte mehr oder weniger aromatisch, gelb, rötlich, orange, weiss oder grün, An der zentralen Fruchthöhle haften zahlreiche, flach-elliptische, weisse oder hellbraune, glatte Samen von 5 - 15 x 2 - 8 mm Grösse. Wie bei Kürbissen werden die verschiedenen Sorten nach Sommer- und Wintermelonen unterschieden. Zu den empfindlicheren Sommermelonen gehören die zahlreichen Kantalup- und Netzmelonensorten. Zu den robusteren Wintermelonen zählen unter anderem die Honigmelone, Honey-Dew-Melone, Casaba-Melone, Ananasmelone, Ogenmelone und Galiamelone. Darüber hinaus teilt man die Z. in drei Grundtypen ein: die glatten Melonen, die Netzmelonen und die Kantalupmelonen. ☉ Reife Früchte werden roh als Obst verspeist, in Fruchtsalaten verwendet oder püriert mit Wasser oder Milch getrunken, unreife Beeren gekocht als Gemüse verzehrt und als Pickles eingelegt. Die ölreichen Samen werden geröstet gegessen. ✖ Z. enthalten sehr viel Kalium sowie Vitamin C und Folsäure, für manche Menschen schwer verdaulich. Sie wirken tonisierend, harntreibend, abführend und appetitanregend. ☒ O-Afrika und Indien; schon vor Jahrtausenden in Ägypten kultiviert; nach Europa gelangte sie vermutlich vor etwa 2'000 Jahren - wird heute weltweit in mediterranen und tropischen Klimaten angebaut. (→Ananasmelone.; →Casaba-Melone; →Galiamelone; →Honey-Dew-Melone; →Honigmelone; →Kantalup-Melone; →Melone; →Netzmelone; →Ogenmelone)

Zuckerpalme : (*Arenga pinnata* syn. *A. saccharifera*) Bis 20 m hoch werdende, kräftige Palme aus der Familie der Palmengewächse (*Arecaceae*) mit steil aufgerichteter Krone. Ihren Stamm umgeben grosse Narben von abgestorbenen Blättern und schwarze Fasern, dicht wie Rosshaar und mit Dornen besetzt. Wenn die Bäume nach 7 - 10 Jahren zum ersten Mal blühen, wandelt sich die Stärke im Stamm in Zucker um und fliesst als süsser Saft in die 2,5 m langen Blütenstände. Der Zuckergehalt ist sehr hoch: Palmsaft enthält etwa 15 % Saccharose, und eine Palme soll etwa 1'800 Liter Saft liefern. Übrigens lässt man Zuckerpalmen keine Früchte tragen: Erstens sterben sie dann ab, und mit der Zuckerproduktion ist es vorbei. Zweitens kann man die Früchte ohnehin nicht essen, weil sie zuviel gesundheitsschädliches Oxalat speichern. ☹ Um Palmzucker zu gewinnen, schneidet man die noch geschlossenen männlichen Blüten der Palmen an, sobald der Saft in die Knospen der Blütenstände strömt, und klopft mit einem Holzschleib dagegen. Dies bewirkt Gewebeverletzungen, die die Saftproduktion in der Pflanze stimulieren. Den aufgefangenen Saft kocht man in einer eisernen Pfanne zu dickem Sirup ein, bis sämtliches Wasser verdunstet ist und die Saccharose zu kristallisieren beginnt. Dann giesst man den Sirup in runde Formen, wo er beim Abkühlen erstarrt. 9 l Saft ergeben etwa 1 kg Zucker. Die runden Scheiben werden über dem Feuer nachgetrocknet und kommen als „Jaggery“ oder →Palmzucker in den Handel. Der Palmsaft wird u.a. auch zu →Palmwein (Toddy) vergoren und/oder zu →Branntwein (Arrak - Tuak) destilliert. ☒ Von N-Indien (Assam) über Malaysia bis zu den Philippinen. Die Z. wachsen sowohl wild oder werden in Plantagen gezogen. (→Atapalme; →Palmyrapalme)

Zuckerrohr : (*Saccharum officinarum*) Pflanze aus der Familie der Süssgräser (*Poaceae*). Wächst in tropischen Regionen. Die grosse, ausdauernde Z.pflanze ist ein empfindliches, relativ pflegeaufwändiges bambusartiges Rispengras, das u.a. regelmässig gewässert und gedüngt werden muss. Sie kann zwischen 2 und 7 m hoch werden, und der Durchmesser ihres Stängels beträgt etwa 5 cm. Je nach Klima wird Z. 8 - 16 Monate nach dem Erscheinen der ersten Sprösslinge geerntet, indem die Rohre bis auf Bodenhöhe abgeschnitten werden, sodass sich wieder neue Schösslinge bilden können. Obwohl die Ernte in weiten Teilen der Welt mittlerweile längst voll mechanisiert ist, wird Z. in einigen Ländern immer noch von Hand mit der Machete geschnitten. Durch Abpressen wird Zuckersaft gewonnen. Durch den Raffinierungsprozess entstehen verschiedene Produkte wie →Rohzucker (brauner Zucker), weisser →Zucker, →Puderzucker, →Melasse und Zuckersirup. ☹ Der frisch gepresste Z.saft ist in der chinesischen und vietnamesischen Küche ein beliebtes Getränk. Geschälte Stängel werden beim Kochen als Spiesse verwendet. ✖ Die Kohlenhydrate des Z. befinden sich in seinem Stängelmark und enthalten 12 – 15 % Saccharose. 1 t Z. ergibt ungefähr 137 kg Zucker. ☒ Indien (wurde schon vor 2'500 Jahren angebaut), SO-Asien; heute v.a. Brasilien, China, Indien, Kuba, Mexiko, Pakistan.

Zuckerrübe : (*Beta vulgaris*) Kulturform der →Runkelrübe aus der Familie der Gänsefussgewächse (*Chenopodiaceae*), die besonders im gemässigten Klima auf tiefgrundigem, humosem Lehm Boden angebaut wird. Ihre Blätter werden als Viehfutter genutzt, die Rübe zu Zucker verarbeitet, die Rückstände werden als Nass-, Sauer-, Trocken- oder Zucker-Schnitzel verfüttert. Durch den Raffinierungsprozess entstehen verschiedene Produkte wie →Rohzucker (brauner Zucker), weisser →Zucker, →Puderzucker, →Melasse und Zuckersirup. ☒ China, Deutschland, Frankreich, Polen, Russland, USA

Zuckerschote : Hülsenfrucht; →Zuckererbse

Zuckersirup : →Invertzuckersirupe; →Rübensirup; →Zucker (Flüssige -)

Zucker (Weisser -) : (*Saccharose*) Auch Haushaltszucker, Kristallzucker oder Streuzucker genannt, bestimmt den grössten Teil des Zuckerangebots. Er besteht aus reinen getrockneten Zuckerkristallen, die vollständig raffiniert worden sind. Weisser Zucker enthält 99,9 % Saccharose, keinerlei Vitamine oder Mineralstoffe und 100 g davon liefern 400 kcal. Beim weissen Zucker unterscheidet man verschiedene Qualitätsstufen. Die Qualitätsstufe 1 - Raffinade oder Kristallzucker - ist besonders rein, weiss und feinkörnig, die Qualitätsstufe 2, die Grundsorte, ist die preiswerteste Zuckersorte und weniger fein als die Raffinade. (→Haushaltszucker; →Zucker)

Zucrinet : Markenname eines synthetisch hergestellten brennwertfreien Süsstoffes auf der Basis von Cyclamat.

Zui Zha Su Juan (chin.) : Eine →Dim Sum-Spezialität; gefüllte fritierte Omeletten. ☒ S-China

Zu Man Po (chin.) : Gericht aus Schweinefiletstreifen, Lauch und Champignons, mit feingehackten Zwiebeln in Schmalz gebraten, mit Knoblauch, Sojasauce usw. gewürzt, dazu Sojasprossen und Klebreis. ☒ China

Zunge : Die rosafarbene oder graue Z. ist ein fleischiger Muskel und wird von einer rauen, dicken Schleimhaut überzogen, die nach dem Garen leicht entfernt werden kann. Eine Rinder-Z. wiegt im Durchschnitt etwa 1 kg, kann aber auch ein Gewicht von bis zu 2,5 kg erreichen. Kalbs-Z., die am zartesten ist und besonders gut schmeckt, hat die kürzeste Garzeit. Schweine-Z. ist relativ weich. Z. wird meistens im Ganzen frisch, gepökelt oder gepökelt und geräuchert angeboten. Gegart und in Scheiben geschnitten ist sie auch als Aufschnitt erhältlich. ☹ Z. braucht nur unter kaltem Wasser abgewaschen zu werden. Einweichen ist nicht erforderlich. Z. wird zuerst gekocht und nach dem Enthäuten wahlweise paniert und gebraten, geschmort oder eingelegt. ✖ Z. ist reich an Vitamin B12 und Zink. Insbesondere Rinder-Z. enthält sehr viel Eisen. (→Innereien).

Zusatzstoffe, Lebensmittelzusatzstoffe : Substanzen, die als Zusatz von Lebensmitteln deren Beschaffenheit beeinflussen oder bestimmte Eigenschaften und Wirkungen erzielen. Sie sind nur zugelassen, wenn sie gesundheitlich unbedenklich sind und als solche deklariert werden, wobei die diesbezüglichen lebensmittelrechtlichen Verordnungen nicht unumstritten sind: sie sind lückenhaft und oft verwirrend, Menge, Zutraglichkeit, Zusammenwirkung untereinander sind nicht immer ersichtlich, und sie lassen sich manipulieren. In jedem einzelnen Fall ist die Verwendung jedoch genehmigungspflichtig. Als brauchbare Norm haben sich die E-Nummern erwiesen, mit welchen die Europäische Union (EU) seit 1986 die Zusatzstoffe kennzeichnet, wobei auch diese Liste nach den neuesten Erkenntnissen laufend überarbeitet, verändert und ergänzt werden muss. Sie weist u.a. folgende Kategorien auf:

Antiklumpmittel, Mittel zur Erhaltung der Rieselfähigkeit E 530, 535, 536, 538, 541 : verhindern das Verkleben feinkörniger oder pulveriger Produkte, erleichtern das Ablösen von Süß- und Backmitteln aus der Form. ✖ Meist harmlos.

Antioxidantien, Antioxidationsmittel E 270, 300-312, 315, 316, 320-322, 325-327, 330-337, 339-341, 472 : verhindern Veränderungsprozesse durch Luftsauerstoff, Licht, Metallspuren, Enzyme und wirken der Oxydation und dem Verderb von Lebensmittel entgegen, hemmen das Ranzigwerden von Fetten und Ölen sowie die Verfärbung von Gemüse- und Obstprodukten. ✖ Können synthetisch hergestellt werden (E 310-312, 315, 316, 320, 321) und Allergien auslösen. (Tocopherole E 306, Lezithin E 322, Ascorbinsäure E 300L, Zitronensäure E 330, Schwefelsäureanhydrid E 220)

Backtriebmittel E 341, 500-504 : neben der natürlichen Hefe chemische Substanzen, die den Teig auflockern.

Dickungs- und Geliermittel E 400-407, 410, 412-418, 440, 460, 461, 463-466, 1404 : stabilisieren Gemische aus Wasser und Fett oder aus festen und flüssigen Bestandteilen. ✖ I.a. keine Nebenwirkungen. (Agar-Agar E 406, Pektin E 440a, Johannisbrotkernmehl E 410, Alginsäure aus Braunalgen E 400, Carrageen aus Rotalgen E 407)

Emulgatoren und Stabilisatoren E 322, 432-436, 442, 444, 445, 470-477, 479, 482, 483, 491-495, 570 : verbinden normalerweise nicht mischbare Stoffe (Öl und Wasser u.a.) und erhalten die Konsistenz, kasschieren aber auch den Fettanteil von Fleischprodukten oder erhöhen das Gewicht von Lebensmitteln durch Wasserzusatz. ✖ I.a. keine Nebenwirkungen. (Lezithin E 322, Essigsäure E 472a, Milchsäure E 472b, Weinsäure E 472d)

Farbstoffe E 100-102, 104, 110, 120, 122-124, 127-129, 131-133, 140-142, 150, 151, 153-155, 160-163, 170-175, 180, 579, 585 : zum Einfärben von Lebensmitteln, dienen nur der Verkaufsförderung, aber nicht der Qualitätsverbesserung; i.a. harmlos. ✖ Können in Einzelfällen Allergien auslösen. (Kurkumin E 100, Chlorophyll E 140, Indigotin E 132, Betamin E 162, Gold E 175)

Feuchthaltemittel E 420-422, 640 : verhindern das Austrocknen von Backwaren.

Geschmacksverstärker E 620-625, 626-628, 630-635 : Substanzen, um bestimmte Geschmacksrichtungen zu intensivieren.

Konservierungsstoffe E 200, 202, 203, 210-224, 226, 227, 249-252, 280-283 : verzögern oder verhindern das Wachstum von Mikroorganismen (Bakterien, Hefen, Pilze), beeinflussen die Haltbarkeit von Lebensmitteln und bewahren sie vor Gärung, Fäulnis, Schimmelbildung. ✖ Nicht immer unbedenklich, besonders in Säuglings- und Kindernahrungsmitteln nicht zu empfehlen. (Sorbinsäure E 200, Ameisensäure E 236)

Modifizierte Stärken E 1414, 1420, 1422 : Substanzen zum Binden und Andicken.

Oberflächenbehandlungsmittel, Überzugsmittel E 901-904, 912, 914 : Substanzen, um Austrocknen und Geschmacksveränderungen zu verhindern. ✖ Können verzehrbar oder ungeniessbar sein.

Phosphate E 338-341, 450-452 : lebensnotwendig; ✖ sollten aber nicht übermäßig aufgenommen werden.

Säuerungsmittel und Säureregulatoren E 260, 270, 290, 296, 297, 325-327, 330-338, 350-357, 363, 380, 507-511, 513-517, 524-529, 574-578 : regeln den Säuregrad von Lebensmitteln und verlängern ihre Haltbarkeit. ✖ Die Chloride E 508, 509 und 511 sollten bei Leber- und Nierenschäden gemieden werden, die Sulfate E 514-517 können bei hoher Dosierung abführend wirken.

Schaumstabilisatoren E 432, 436, 491-495 : Substanzen, um schaumige Back- und Süßwaren zu stabilisieren.

Schmelzsätze E 450-452 : ermöglichen die Herstellung einer cremigen Käsemasse.

Süssstoffe E 950-952, 954, 957, 959 : natürlich oder synthetisch hergestellte chemische Verbindungen als Ersatz der echten Zucker. ✖ Sollten nicht in zu grossen Dosen oder im Übermass verwendet werden. (Saccharin E 954, Cyclamat E 952, Aspartam E 951, Acesulfam E 950)

Trennmittel E 551-556, 570, 901-903 : Substanzen, um Backwaren voneinander zu trennen und um Lebensmittel aus der Form zu lösen.

Zuckeraustauschstoffe E 420, 421, 953, 965-967 : vermitteln einen süssen Geschmack, ohne dass zur Verarbeitung Insulin benötigt wird. ✖ Können bei übermässigem Verzehr abführend wirken. (Fruchtzucker <Fructose>, Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit, Maltitsirup, Isomalt, Lactit)

✖ Die Zulässigkeit der einzelnen Lebensmittelzusatzstoffe beruht auf einer Verordnung, welche für jede Kategorie von Lebensmitteln einen ADI-Wert (**A**ceptable **D**aily **I**ntake) angibt. Es ist die tolerierbare Tagesdosis einer Substanz pro kg Körpergewicht, welche ein Leben lang, ohne gesundheitliche Schäden hervorzurufen, aufgenommen werden kann.

Zu Za Yok (chin.) : In Brühe aus Essig, Pfeilwurzelmehl, Sojasauce, Wasser und Zucker geschmortem Spanferkel auf gedünstetem Chinakohl, dazu Reis. ☒ China

Zweifachzucker : (*Disaccharide*) Bestehen aus zwei Monosacchariden, die durch ein Wassermolekül miteinander verbunden sind. Sie sind wie →Einfachzucker (*Monosaccharide*) wasserlöslich. Unser Haushaltszucker (*Saccharose*) ist beispielsweise ein Disaccharid, das aus einem Traubenzucker- (*Glucose*) und einem Fruchtzucker- (*Fructose*)molekül besteht. Der Milchzucker (*Lactose*) und der Malzzucker (*Maltose*) sind weitere Disaccharide. Bevor ein Disaccharid vom Organismus aufgenommen werden kann, muss es in Monosaccharide gespalten werden. Zur Spaltung von Lactose ist beispielsweise das Enzym Laktase notwendig. Menschen mit einem Mangel an diesem Enzym leiden deshalb an einer Laktoseunverträglichkeit und müssen milchzuckerhaltige Produkte meiden.

Zweigriffeliger Weissdorn : →Weissdorn

Zweikorn : Flachweizen; →Weizen

Zwergorange : Kleine zitrusähnliche Frucht der Gattung Fortunella; →Kumquat

Zwergpottwal : Zahnwalgattung; →Wale

Zwergwal : Bartenwal aus der Familie der Furchenwale; →Wale

Zwergzitrone : Kleine Zitrusfruchtkreuzung; →Limequat

Zwetschge, Hauspflaume : (*Prunus domestica*) Baumsteinobst aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*); mittelgrosse länglich ovale Frucht mit spitzen Enden und blau-violetter dicker Schale. Ihr saftiges, säurehaltiges Fleisch ist fest und gelb oder grünlichgelb und schmeckt aromatisch sehr süss. Von allen Pflaumenarten am wenigsten saftig. Je reifer und später, desto süsser. Ist leicht entsteinbar. ☹ Lässt sich roh essen, aber auch gut (zu Pflaumenmus, Kompott usw.) verarbeiten, dörren (zu Fleisch, Geflügel usw.), einmachen, einlegen; hält sich länger als die übrigen Sorten, lässt sich gut ohne Zucker ganz bis 6 Monate, halbiert bis 8 Monate tiefkühlen. ☒ China, heute auch Asien und Mitteleuropa u.a. (→Pflaume)

Zwiebel, Speisewiebel : (*Allium cepa*) Zweijährige knollenförmige Gemüsepflanze aus der Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*), die jedoch meistens einjährig angebaut wird. Sie besteht aus vielen konzentrischen Schichten heller, saftiger Blätter, die von mehreren hauchdünnen Häutchen umhüllt sind. Wird die Z. trocken, färbt sie sich je nach Sorte weiss, violett, gelb, braun oder rot. Die verschiedenen Z.sorten, die sowohl frisch als auch halbtrocken oder trocken angeboten werden, unterscheiden sich in Form, Grösse und Geschmack. Klima und Sorte bestimmen auch, wie scharf oder mild die Z. ist, wobei die Schärfe von dem ätherischen Öl verursacht wird, das reich an Allylsulfid ist. Die spanische Gemüse-Z. wie auch andere weisse Z. und v.a. die rote Z. zählen zu den mildesten Sorten. Sie werden geerntet, wenn die Knolle völlig ausgereift ist und die äusseren Blätter gelb und welk werden.

Frühlingszwiebel : Lauchartige Zwiebel, auch als Schnitzwiebel bekannt. Obwohl die Wurzeln der F. geringfügig bauchig gewölbt sind, bildet sie keine richtige Zwiebelknolle aus. Sie gehört nicht zu den *cepa*-Arten. (→Frühlingszwiebel)

Gemüsezwiebel : (*Allium cepa*) Gemüse- und Gewürzpflanze; besonders grosse Art, goldbraune bis kupferfarbene Schale, saftiges weisses Fleisch, mild und leicht süsslich. ☹ Sie ist wie Speisewiebel verwendbar.

Japanische Zwiebel : (*Allium cepa*) Gemüse- und Gewürzpflanze; eine Zwiebel, die jungem Lauch und ausgewachsenen Frühlingszwiebeln gleicht - beides kann auch als Ersatz genommen werden.

Lauchzwiebel : (*Allium cepa*) Gemüse- und Gewürzpflanze; eine unreife Zwiebel, die im Frühling geerntet und deshalb auch oft (fälschlicherweise) Frühlingszwiebel genannt wird. Sie wird geerntet, solange die röhrligen Blätter noch knackig grün und die Knolle noch grünlich weiss, klein und nicht vollständig ausgebildet ist. Nicht zu verwechseln mit der in Sibirien und China beheimateten →Frühlingszwiebel der Gattung *fistulosum*, deren Wurzelknolle nur geringfügig bauchig gewölbt und dessen Blätter wesentlich schlanker ist. Diese Art ist auch als Schnitzwiebel bekannt. ☹ Muss möglichst frisch zubereitet und verzehrt werden, eignet sich als Gemüse und Würze für Suppen, Salate, usw. Die röhrligen Blätter werden, solange sie noch knackig grün sind, mitgegessen. Erst am Schluss der Garzeit den Speisen beigegeben. ✖ Manche Menschen können rohe Zwiebeln nur schlecht verdauen. Darüber hinaus verursachen sie einen unangenehmen Mundgeruch, was sich jedoch durch Kauen von einigen Petersilie- oder Minzeblättern oder ein paar Kaffeebohnen vermeiden lässt. (→Frühlingszwiebel)

Luftzwiebel, Catawissazwiebel : (*Allium cepa* var. *viviparum*, *Allium cepa* var. *poliferum*) Gemüse- und Gewürzpflanze; sie ist die merkwürdigste aller Zwiebeln, weil sie neben der Knolle in der Erde auch kleine Zwiebeln in den Blütenständen bildet. Die Pflanze ist anspruchslos, wetterfest und vermehrungsfreudig. Die knielangen Zwiebelrohre blühen im Sommer, entwickeln dann büschelweise kleine Brut- respektive Luftzwiebelchen. Diese kann man abnehmen; sie sind wie andere Zwiebelarten gehaltvoll und ausserdem gut lagerfähig. ☹ Die Zwiebelchen schmecken roh, als Gewürz und eingelegt. Ausserdem sind sie Saatgut. ✖ Die Zwiebel ist ein Naturheilmittel mit einer guten Schutzwirkung gegen allerlei Winterleiden.

Perlzwiebel, Silberzwiebel : Gemüse- und Gewürzpflanze; Sammelbezeichnung für nussgrosse, runde Zwiebeln verschiedener Lacharten. Sie gelten als die feinsten Speisezwiebeln. Die Perlzwiebel oder Silberzwiebel (*Allium porrum* var. *sectivum*) gehört nicht zu den *cepa*-Arten. (→Perlzwiebel)

Schalotte : (*Allium cepa* var. *ascalonicum*) Robuste mehrjährige Zwiebelpflanze, die jedoch einjährig angebaut wird. Sie schmeckt aromatischer und feiner als die Gemüsezwiebel und ist weniger scharf als der Knoblauch; im Unterschied zu diesen verursacht sie auch keinen unangenehmen Mundgeruch. Die Schalotte hat die Grösse einer Knoblauchknolle und besteht aus zwei bis drei Zehen. Von den verschiedenen Arten sind die kleine, schmale, feste Graue Schalotte mit grauer Schale und violetter Knolle, die eher pikant schmeckt, die Rosa Schalotte, deren kurze runde Knolle von einer rosafarbenen Schale bedeckt ist und deren Fruchtfleisch saftig und mild schmeckt, sowie die längliche Cuisse de Poulet, deren kupferfarbene Schale der der Gemüsezwiebel ähnelt, am bekanntesten. ☹ Werden sowohl roh als auch gegart verwendet. Man nutzt sie v.a. als Gewürz, das vielen Gerichten eine besondere Note gibt. Sie dienen zum Verfeinern von Salaten, Suppen und Saucen oder als Beilage zu Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten. Gegart sind sie besser verdaulich als gegarte Zwiebeln. Werden Schalotten in Fett angebräunt, schmecken sie leicht bitter. Aus diesem Grund ist es ratsam, sie langsam bei schwacher Hitze weich zu dünsten. Die grünen Stiele sind sehr schmackhaft und werden wie Schnittlauch verwendet. Mit ganzen Zehen kann man Essig und Öl aromatisieren. Man kann Schalotten u.U. durch rote Zwiebeln ersetzen (im Verhältnis 1 kleine rote Zwiebel für 4 - 6 asiatische Schalotten). ✖ Reich an Mineralstoffen, wirken appetitanregend und tonisierend. Ausserdem gelten sie in der Volksmedizin als Heilmittel bei Verbrennungen und Insektenstichen. ☒ Naher Osten; wird weltweit angebaut.

Winterzwiebel, Röhrenlauch : Älteste Zwiebel, wurde schon im Mittelalter von der Speisezwiebel verdrängt. Trotz ihres vielen Grüns verträgt sie viel Kälte, so dass man sie das ganze Jahr über essen kann. Mit ihren saftigen, grünen lauchartigen Röhren und den dünnen weissen Zwiebelchen erinnert sie eher an dicken Schnittlauch. Sie gehört ebenfalls nicht zu den *cepa* Arten. (→Winterzwiebel, Röhrenlauch)

☹ Z. lassen sich auf unterschiedlichste Weise zubereiten. Ausser in Desserts sind sie in vielerlei Speisen unerlässlich. Man verwendet sie roh als auch gegart. Um roher geschnittener Z. die Schärfe zu nehmen, kann man sie einige Minuten blanchieren und anschliessend unter kaltem Wasser abschrecken oder sie in kaltes Wasser oder Essig legen. ✖ Nicht nur Universalgewürz und Gemüse, sondern auch ausgezeichnetes, Allheilmittel. Z. enthalten Kalium, Vitamin C, Folsäure und Vitamin B6. Gegart haben sie nahezu den gleichen Vitamin- und Mineralstoffgehalt wie in rohem Zustand. Sie wirkt harntreibend, antibiotisch, anregend und schleimlösend und wird zur Behandlung von Erkältungen, Darmparasiten, Gallensteinen, Durchfall und Rheuma eingesetzt, zudem wirkt sie appetitanregend, blutdrucksenkend, abführend und cholesterinsenkend. Manche Menschen können rohe Z. nur schlecht verdauen. Darüber hinaus verursachen sie einen unangenehmen Mundgeruch (ausser bei Schalotten), was sich jedoch durch Kauen von einigen Petersilie- oder Minzeblättern oder ein paar Kaffeebohnen vermeiden lässt. ☒ Zentralasien (wird schon seit mehr als 5'000 Jahren angebaut); wird heute in allen Erdteilen und Ländern kultiviert. (→Frühlingszwiebel; →Perlzwiebel, Silberzwiebel; →Winterzwiebel)

Zwiebelgemüse : Dazu zählen z.B. Frühlingszwiebel, Knoblauch, Lauch, Schalotte, Schnittlauch und Zwiebel. (→Gemüse)

Zwiebelsamen : Sind kleine, tropfenförmige Samen, die in Indien für →Pickles, Fleischcurrys und verschiedene Brotsorten verwendet werden. Sie besitzen ein etwas muffiges Aroma, das entfernt an Zwiebeln erinnert.

16 EINFÜHRUNG IN DIE CHINESISCHE ERNÄHRUNGSTHEORIE

Was ist gesunde Ernährung? Diese Frage wird in China anders beantwortet als im Westen, wo Nahrungsmittel nach Nährstoffen und Kalorien klassifiziert werden. Um der Frage aus chinesischer Sicht gerecht werden zu können, muss man sich intensiver mit einigen Begriffen auseinandersetzen, die das gesamte chinesische Denken durchziehen und aus einer mehrere tausend Jahre alten Lebens- und Alltagserfahrung erwachsen sind.

Yin und Yang

Das Begriffspaar Yin und Yang bezeichnet die bipolaren Kräfte, die überall im Mikro- und Makrokosmos wirken. Ihre Gegensätze sind nicht absolut im Sinn von „Sein und Nichtsein“ oder „Gut und Böse“, sondern bedingen einander und ergänzen sich, und nur gemeinsam können sie wirksam sein. Das eine ist ohne das andere nicht vorstellbar. Yin und Yang sind keine konstanten Grössen, sondern sie sind in einem ständigen rhythmischen Wechsel begriffen. Vorherrschend ist der Grundsatz der Ablösung, d.h., dass die Wirkkräfte des Yin und Yang wechselweise in den Vordergrund treten.

Yin steht für das weibliche, dunkle Prinzip und beschreibt Eigenschaften wie Ruhe, Kälte oder Passivität. Es wird mit der Nacht assoziiert. Yang bezeichnet das männliche, helle Prinzip und steht u.a. für Wärme, Aktivität und den Tag.

Da Yin und Yang sowohl im Mikro- als auch im Makrokosmos wirksam sind, wird natürlich auch der menschliche Körper von ihnen reguliert. Yin bildet die Substanzen des Körpers wie Blut, Körperflüssigkeiten, Gewebe, Muskeln, Knochen, während Yang die Energie zur Verfügung stellt, die der Körper für den Wärmehaushalt und alle seine Funktionen benötigt. Über feinstoffliche Leitbahnen, auch Meridiane genannt, werden die Organe mit Substanz (Yin: Körpersäfte, Blut) und Energie (Yang) versorgt. Befinden sich Yin und Yang nicht mehr im Gleichgewicht, dann wird der Mensch erkranken. Die traditionelle chinesische Medizin unterscheidet zwischen Störungen der Yin- und Störungen der Yangwurzel des Menschen. Ist die Yangwurzel gestört, kann im Anfangsstadium eines Krankheitsprozesses ein Qi-Mangel, d.h. ein Energieverlust oder im fortgeschrittenen Stadium ein Yang-Mangel, also ein Mangel an Energie vorliegen. Befindet sich zuviel Energie oder Hitze im Körper, spricht man von einer Yang-Fülle. Ist die Yin-Wurzel beeinträchtigt, kommt es zu Blutmangel beziehungsweise zum Yin-Mangel oder zur Yin-Fülle. Unter Blutmangel fasst man alle Krankheiten zusammen, die die Qualität, die Quantität oder die Funktion des Blutes negativ beeinflussen. Bei einem Yin-Mangel sind die Körperflüssigkeiten mehr oder weniger stark reduziert, während sich dagegen bei einer Yin-Fülle zuviel Schleim, Wasser oder Fett im Körper angesammelt hat.

Die drei Erwärmer

Die drei Erwärmer bilden das Organsystem, bestehend aus drei Ebenen, in denen Energie und Wärme von Organ zu Organ weitergeleitet werden. Die Aufgabe dieses Systems besteht u.a. darin, Energie aus Luft und Nahrung zu gewinnen.

Die Niere ist der untere Erwärmer. Eine ihrer wichtigsten Funktionen ist die Speicherung des vorgeburtlichen Qi, des Yuan-Qi. Es wird nicht durch die Organe gebildet, sondern bei der Geburt jedem Menschen mitgegeben. Jeden Tag gibt der Körper ein wenig von seinem Yuan-Qi ab, ein Vorgang, mit dem die Chinesen den Altersungsprozess erklären. Ist es aufgebraucht, stirbt man. Seine Qualität und Quantität ist individuell festgelegt und daher auch nicht erneuerbar. Die Menge des Yuan-Qi, die von den Nieren ausgeschieden wird, lässt sich allerdings durch eine gesunde Lebensführung und Ernährung beeinflussen.

Die weitere Aufgabe der Niere ist es, Energie und Wärme an den mittleren Erwärmer, die Milz und den Magen, weiterzugeben. Mittels dieser Energie können sie das Qi und die Essenz aus der Nahrung extrahieren. Sie erzeugen so den ersten Teil der nachgeburtlichen Energie.

Aus dem mittleren Erwärmer gelangt wiederum Energie in den oberen Erwärmer und versorgt die Lunge und das Herz. Ihre Aufgabe besteht darin, den zweiten Teil der nachgeburtlichen Energie zu gewinnen, indem sie die Energie aus der Atemluft für den Körper verfügbar machen. Nahrungs- und Atmungs-Qi bilden die beiden Komponenten des nachgeburtlichen Qi. Je mehr nachgeburtliches Qi dem Körper vom Organismus zur Verfügung gestellt werden kann, desto weniger muss er seine vorgeburtliche Energiequelle angreifen. Denn die Nieren speichern ebenfalls überschüssiges Qi aus der nachgeburtlichen Energiegewinnung, das sie dann bei Bedarf an den Organismus abgeben können.

Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel

Wenn die kosmischen Kräfte überall wirksam sind, so sind natürlich auch die Nahrungsmittel nicht von diesem System ausgenommen. Ausserdem zeichnet sich jedes Nahrungsmittel durch eine bestimmte energetische Wirkung aus, durch die man die Organe, ihre Funktionen und das Qi, das durch sie hindurchfliesst, harmonisieren, aufbauen, aber eben auch ins Ungleichgewicht bringen kann.

Die Chinesen klassifizieren alle Nahrungsmittel nach fünf Energiezuständen: heiss, warm, neutral, erfrischend und kalt

Heisse und warme Nahrungsmittel nimmt man zu sich, um einem Yang-Mangel vorzubeugen oder ihn auszugleichen, denn sie können den Körper vor Kälte schützen und werden deshalb auch im Winter bevorzugt. Wer bereits bei mässig kaltem Wetter zu frieren beginnt, sollte vermehrt zu diesen Nahrungsmitteln greifen. Hier haben sich Gemüse- und Fleischbrühen besonders bewährt. Doch ein Übermass an diesen heissen und warmen Speisen ist auch nicht gesund und kann zu einem Yin-Mangel führen.

Heisse Nahrungsmittel sind z.B. Fenchel, Lammfleisch, hochprozentiger Alkohol, heisses Wasser, scharfe Gewürze wie Chili und Pfeffer, aber auch mildere wie Nelke, Zimt, Muskatnuss. Zu den warmen Nahrungsmitteln gehören an Fischarten Barsch, Lachs und Forelle, ausserdem Geflügel und Wild; an Gemüse Möhren, Kürbis, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch und die Wintergemüse; von den Gewürzen Koriander, Kümmel, Rosenpaprika, Ingwer, Majoran sowie alle getrockneten Gewürze. Auch Rotwein und Kaffee zählen zu den warmen Lebensmitteln.

Am bekömmlichsten für den Körper sind alle neutralen Nahrungsmittel, z.B. Getreide, Kartoffeln sowie Rind- und Schweinefleisch, da sie eine ebenso harmonisierende wie stabilisierende Wirkung auf das Qi ausüben. Besonders gekochtes Getreide, allen voran Mais und Hirse, enthalten eine sehr harmonische Form des Qi und sollten daher auf dem täglichen Speiseplan möglichst selten fehlen. Kartoffeln hingegen wohnt diese besondere Wirkung nicht inne. Rindfleisch tonisiert Blut und Qi gleichermaßen, wohingegen Schweinefleisch in dieser Hinsicht als minderwertiger gilt

Zu den erfrischenden Lebensmitteln gehören die meisten Gemüse, z.B. Bohnen, Champignons, Zucchini, Tomaten, Chinakohl, Mangold, die Obstsorten und auch die Milchprodukte, etwa Joghurt, Käse und Butter. Sie sind massgeblich am Aufbau des Blutes und der Substanzen des Körpers beteiligt. Damit dies geschehen kann, müssen Niere, Milz und Bauchspeicheldrüse ausreichend mit Energie versorgt werden. Ist die erforderliche Energiezufuhr nicht gewährleistet, kommt es unweigerlich zum Yang-Mangel (an dem besonders häufig Frauen leiden). Nahrungsmittel dieser Kategorie sollten daher im Herbst und Winter weniger oft verarbeitet werden.

Das gleiche, und zwar in noch verstärktem Mass, gilt natürlich auch für die kalten Nahrungsmittel. Sie sollen den Körper im Sommer vor zuviel Hitze schützen und somit eine Yang-Fülle verhindern. Südfrüchte, die in ihren Heimatländern ja im Sommer reifen, sollten auch bei uns hauptsächlich im Sommer verzehrt werden. Weitere kalte Nahrungsmittel sind beispielsweise Salate, Kräutertees wie Pfefferminz- oder Kamillentee, schwarzer Tee, Mineralwasser und alle eisgekühlten Getränke, Speiseeis und Salz. Da man bei grosser Hitze geneigt ist, besonders viele kalte Speisen zu sich zu nehmen, muss man sich gerade im Sommer vor einer Energieschwäche des mittleren Erwärmers (Milz und Magen) hüten.

Als Faustregel kann man sich merken, dass man bestrebt sein sollte, seinen täglichen Nahrungsbedarf überwiegend aus neutralen, warmen und erfrischenden Lebensmitteln zu decken. Heisse und kalte Nahrungsmittel dienen lediglich der Ergänzung. Wer zudem seine Nahrung aus Gemüse und Obst der Saison zubereitet, ernährt sich bereits auf sehr gesunde Weise, und das nicht nur aus chinesischer Sicht. Die Angaben über die thermische Wirkung der Lebensmittel beziehen sich immer auf den zubereiteten Zustand der Speisen.

Die fünf Elemente

Der Herrschaft des Yin und Yang unterworfen sind die fünf Wandlungsphasen und damit eine Lehre der Fünf Elemente, der die Erkenntnis zugrunde liegt, dass die Naturabläufe einem subtilen Gleichgewichtssystem zwischen verschiedenen Prozessen unterliegen, die je nach Situation unterstützen, hemmen oder blockieren. Diese fünf Elemente, Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, bilden ein weiteres universell wirksames System im ganzheitlich orientierten chinesischen Denken, mit dem die Naturabläufe erklärt werden und das entsprechend auch bei der Nahrungsauswahl und -zusammenstellung eine grosse Rolle spielt. Sie unterstützen, hemmen oder blockieren sich, je nach Situation. Jedem der Elemente ist u.a. eine bestimmte Geschmacksrichtung, eine spezifische Energieform, eine eigene Farbe und eins oder mehrere der Organe zugeordnet.

So werden dem Element Holz der saure Geschmack, das Organpaar Leber und Galle und die Farbe Grün zugeordnet. Alle sauren und/oder Lebensmittel von grüner Farbe wirken sich daher günstig auf die Holzorgane aus, auch dann, wenn sie geschmacklich noch weiteren Elementen zugehören mögen. Ente, Huhn, Pute, Weizen, Dinkel und Grünkern wirken ebenfalls positiv auf Leber und Galle. Nahrungsmittel mit einem sauren Geschmack haben fast alle zugleich auch eine erfrischende thermische Energie, was ausgleichend bei Säf-

temangel und überschüssiger Hitze in der Leber wirkt. Wenn man stark ins Schwitzen kommt, sorgen Hagebutten-, Malven- und Hibiskustee für Erfirschung.

Zum Feuerelement gehören der bittere Geschmack, die Organe Herz und Dünndarm und die Farbe Rot. Der bittere Geschmack hat einen direkten Einfluss auf den Verdauungstrakt. Deshalb regen bittere Aperitifs den Appetit an und sorgen Bitterliköre für eine bessere Verdauung nach schwerem, fettreichem Essen. Kalte Feuernahrungsmittel, die zudem eine erfrischende Energie besitzen, schützen vor Hitze im Herzen und helfen Körpersäfte aufzubauen, während der bitter-warme Geschmack im Kakao, Kaffee und Rotwein austrocknend wirkt und bei feucht-kaltem Wetter den Körper schützt. Lamm- und Ziegenfleisch sowie Roggen, Buchweizen, Süsskirschen, rote Weintrauben und Paprika, um hier nur einige zu nennen, gehören zum Feuerelement.

Dem Erdelement ist der süsse Geschmack eigen, das Organpaar Milz und Magen und die Farbe Gelb. Nahrungsmittel mit süßem Geschmack bauen Qi auf, befeuchten und harmonisieren den Körper und geben ihm Kraft. Um Missverständnisse von vornherein vorzubeugen: Dies gilt nicht für industriell hergestellte Süßigkeiten, sondern einzig für unbehandelte, zubereitete Nahrungsmittel wie z.B. Getreide und süßschmeckende Gemüse, etwa Kürbis, Möhren oder Bataten. Hirse und Mais kräftigen am besten die Milz und den Magen. Hafer vermag das Qi der Erdorgane auszugleichen. Süß-kalte oder erfrischende Obst- und Gemüsesorten befeuchten und wirken abkühlend. Zuviel Süß-Kaltes schwächt jedoch das Milz- und Magen-Qi. Fleisch, Möhren, Fenchel und Kürbis gehören zu süß-warmen Nahrungsmitteln und üben daher eine erwärmende und tonisierende Wirkung auf die Erdorgane aus.

Dem Metallelement werden der scharfe Geschmack, die Organe Lunge und Dickdarm sowie die Farbe Weiss zugeordnet. Scharf-warme Lebensmittel helfen, die Poren zu öffnen und schützen vor Kälte. Bei Erkältungen zählen daher Glühwein und Ingwertee zu den bewährten Hausmitteln, denn nur wenn die Poren sich öffnen, kann die eingedrungene Kälte entweichen. Ein Zuviel von Nahrungsmitteln aus dem Bereich des Metallelements führt allerdings wieder zu einer Überhitzung des Körpers, die sich besonders auf die Leber schädlich auswirken kann. Die Lungen reagieren darauf mit Husten. Nahrungsmittel, die als scharf-erfrischend aufgefasst werden, wie z.B. Kohlrabi, Kresse, Rettich oder Vollkornreis, feuchten die Lunge an und sorgen ausserdem für einen schönen Teint.

Das Wasser bildet das letzte Element in diesem Zyklus. Ihm unterliegen Niere und Blase, der salzige Geschmack sowie als Farbe das Schwarz. Salz besitzt eine schleimlösende, aufweichende und abführende Wirkung, so dass es, in der richtigen Dosierung genossen, die Körpersäfte bindet und vermehrt, aber bei zu starkem Konsum die Organe austrocknet, ein Mißstand, dem man mit süßen Nahrungsmitteln begegnen kann. Das Nieren-Yang wird durch salzig-warme Lebensmittel gekräftigt. Viele Fischarten und Meeresfrüchte weisen diese thermische Wirkung auf. Einige Hülsenfrüchte sind salzig-neutral und Qi-aufbauend. Salzig-erfrischend wirkt ausgleichend auf die Nierensäfte, während salzig-kalt vor zu starkem Feuer in den Nieren schützt. Zu den salzig-kalten Nahrungsmitteln zählen Garnelen, Kaviar und Mineralwasser.

Auf diese Weise greifen alle Nahrungsmittel nach einem komplexen System ineinander, und will man eine nach diesen Kriterien in der jeweiligen Jahreszeit ausgewogene oder eine ausgleichende Mahlzeit zubereiten, kann es zu einer Zusammenstellung von Geschmacksrichtungen kommen, die für das westliche Verständnis von einer harmonischen Speisenfolge überraschend sein mag. Doch nach der chinesischen Auffassung ist das, was eine Mahlzeit bewirkt, mindestens ebenso wichtig wie ihr Geschmack - eine Einstellung, von der sicher auch das westliche Ernährungsverhalten noch profitieren könnte.

Feng Shui

Zu deutsch „gute Luft“, „lebendes Wasser“. Alte chinesische Harmonielehre von Wind und Wasser; die Lehre über die Wechselwirkungen zwischen Mensch, Natur und gebauter Umwelt. Die Wurzeln der Lehre reichen bis in das mythologische Dunkel der Urzeit chinesischer Kultur. So liegen ihre Ursprünge sowohl in der alten Astrologie, der überlieferten Geomantie, der altchinesischen Kultur und Volksreligion wie in der taoistischen Kosmologie und Philosophie. Vor allem aber hängt die Entwicklung des Feng Shui eng mit der Erfindung des Magnetkompasses in China vor etwa fünftausend Jahren zusammen. Die Regeln dieser Lehre entstanden aus dem Studium der natürlichen Abläufe, aus der Erkenntnis, dass sich alles ständig verändert und gleichzeitig grossen Kreisläufen folgt. Der Mensch seinerseits ist in die Prozesse der Natur eingebunden und sollte deshalb ihre Gesetzmässigkeiten beachten, wenn er glücklich leben möchte. Feng Shui soll helfen, durch Beachtung der Naturkräfte eine optimale Ordnung zwischen dem Menschen und seiner Umwelt zu schaffen.

Die Feng Shui-Küche

Bei Feng Shui wird der gesamte Rhythmus des Lebens unter den Gesichtspunkten der Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser betrachtet. Ob Nahrungsmittel, Jahreszeiten oder Körperorgane – alles ist

diesen fünf Elemente zugeordnet, die wiederum in Verbindung zueinander stehen. Optimal ist es, in der täglichen Ernährung ausgewogen alle fünf Elemente unterzubringen. Das A und O der Feng Shui-Küche sind vollwertige, frische Lebensmittel der Saison. Die Gerichte, die nach Feng Shui zusammengestellt und zubereitet wurden, sind dabei gar nicht so verschieden von unserer täglichen westlichen Küche. Allerdings: Die westlichen Denkansätze, Nahrungsmittel nach Kalorien, Fett, Eiweiss, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen zu bewerten, müssen über Bord geworfen werden. Eine wichtige Erkenntnis von Feng Shui ist, dass alle Lebensmittel eine thermische Energie haben, das heisst: Nachdem man sie gegessen hat, kühlen (Yin) oder erwärmen (Yang) sie den Organismus und geben ihm so Gesundheit, Power und Lebensenergie.

Das Kochen in der Feng Shui-Küche basiert auf frischen, vollwertigen – vorzugsweise heimischen, saisonalen – Zutaten. Die Nahrungsmittel stärken gezielt die beiden Kräfte Yin und Yang, die nach der traditionellen chinesischen Philosophie die Gesundheit des Menschen bestimmen. Yin und Yang sollten idealerweise im Gleichgewicht sein. Hier kann der Verzehr bestimmter Lebensmittel ausgleichend – und damit energie- und gesundheitsfördernd – wirken. Dazu muss man lediglich wissen, dass alle Nahrungsmittel in bestimmter Menge Yin- oder Yang-Energien enthalten. Yin-Lebensmittel wirken auf den Körper „heiss“ oder „warm“, yanghaltige Lebensmittel „kühl“ oder „kalt“. Dazwischen gibt es sogenannte „neutrale“ Gruppen, die Yin oder Yang stärken können (siehe nachstehende Tabelle). Zählen Sie zu den sehr aktiven, heissblütigen Power-Menschen, die sich leicht überfordern, denen Entspannen und Abschalten schwer fällt? Dann versorgen Sie sich möglichst oft mit yinhaltigen Speisen (Zutaten der Gruppen „kühl“ / „kalt“). Frieren Sie schnell, sind Sie leicht müde und erschöpft? Dann erhalten Sie die nötige Power mit yanghaltigen Gerichten (Zutaten aus den Gruppen „heiss“ / „warm“). Grundsätzlich gilt: Achten Sie bei Ihrer täglichen Ernährung darauf, sich mit Lebensmitteln aus allen fünf Elementen zu versorgen. Wählen Sie zusätzlich – Ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechend – aus den „heissen“ / „warmen“ oder „kühlen“ / „kalten“ Bereichen.

Lebensmittel zur Ernährung nach den fünf Elementen

Diese Tabelle zeigt Ihnen Beispiele für die Zuordnung von Lebensmitteln zu den fünf Elementen **Holz, Feuer, Erde, Metall** und **Wasser**. Zugleich haben die Lebensmittel auch die Eigenschaften, den Körper unterschiedlich intensiv zu wärmen, zu kühlen oder neutral zu sein.

	YANG			YIN	
	Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
Holz	Essigessenz, Flusskrebse, Hummer, Langusten, Garnelen	Essig, Himbeeren, Kirschen, Passionsfrucht, Litschis, Basilikum	Petersilie, Estragon, Kerbel, Melisse, Grünkern, Mandarinen, Pflaumen, Kürbis, Weisswein	Blattsalate, Dill, Staudensellerie, Zitronen, Limetten, Orangen, Äpfel, saure Sahne, Ente, Sauerkraut	Mangold, Spinat, Rauke, Tomaten, Ananas, Kiwi, Pampelmuse, Gurke, Joghurt, Kefir, Quark
Feuer	Muskat, Safran, Wacholderbeeren, Zitronengras, grilliertes Fleisch, Glühwein, Meerrettich	Kakao, Salbei, Buchweizen, Leinsamen, Mandeln, Tee, Lamm, Aprikosen, Rosenkohl, Kaffee	Paprikapulver, Feldsalat, Radicchio, Knollensellerie, Preiselbeeren, Rotwein	Artischocken, Chicorée, Eisbergsalat, Oliven, Rote Bete (Randen), Hafer, Weizen, Pils, Holunder, Altbier,	Spargeln, Granatäpfel, Couscous-Griess, Haferflocken, Weizenflocken
Erde	Anis, Fenchelsamen, Honig, Ursüsse, Lakritz, Liköre	Vanille, Schokolade, Marzipan, Paprikaschoten, Fenchel, Dinkel, Eier, Klebreis, Rindfleisch	Gelatine, Mais, Quinoa, Tofu, Truthahn, Möhren, Kartoffeln, Datteln, Kalbfleisch, Zucchini	Nudeln, Brot, Roggen, Gerste, Rundkornreis, Avocados, Erbsen, Öle, Butter, Sahne, Käse	Champignons, Austernpilze, Chinakohl, Pfefferlinge, Schwarzwurzeln, Bananen, Mango, Zucker
Metall	Chili, Curry, weisser Pfeffer, Zimt, Sternanis, Piment, Peperoni, Knoblauch, Hirschfleisch	Ingwer, Koriander, Lorbeer, Nelken, schwarzer Pfeffer, Senf, Erdnüsse, Hähnchenfleisch	Gartenkresse, Pflirsiche, Bohnenkraut, Gänsefleisch	Langkornreis, Frühlingszwiebeln, Kohlrabi, Zwiebeln, Radieschen, Schalotten, Lauch	Pfefferminze, Gemüsezwiebeln, weisse Rübchen
Wasser	Schinken, Salami, Forelle, Lachs, Saibling, Räucherfisch	Sesam, Jodsalz, Kümmel, Kürbiskerne, Auberginen, Blauschimmelkäse, Schweinefleisch, Tunfisch	Agar-Agar, Wildreis, Maronen, Barsch, Hering, Karpfen, Muscheln, Sardinen, Wels	Kichererbsen, Linsen, Wirsingkohl, Dorsch, Schellfisch, Plattfische	Weizenflocken, Sojasauce, Gemüsebrühe, Bohnenkeimlinge, Rot- u. Weisskohl, Mineralwasser, Algen

17 DIE NÄHRWERTE

Der Energiegehalt der Lebensmittel wird in Kilokalorien (**kcal**) und Kilojoule (**kJ**), die Mengen an Eiweiss, Fett, Kohlehydraten und Ballaststoffen in **g**, Cholesterin in **mg pro 100 g** essbaren Anteil angegeben.

Besonders fett- und cholesterinreiche, also gesundheitlich bedenkliche Lebensmittel (Fett über 12 %, Cholesterin über 69 mg pro 100 g essbaren Anteil) sind mit einem Stern (*) markiert.

Lebensmittel, die sehr ballaststoffreich sind und deren empfohlene Verzehrmenge pro Tag über 5 g Ballaststoffe liefern, erhalten zusätzlich das Stichwort „**Bal.**“.

Als guten Speiseplan wird empfohlen, sehr viel Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln, viel Gemüse und Obst, in Massen Milch, Käse, Eier, Fisch, Fleisch und Wurst, wenig Fettreiches und Süsses zu essen.

Alle Energie- und Nährstoffangaben sowie die Gehalte an Mineralstoffen und Vitaminen wurden dem deutschen Bundeslebensmittelschlüssel II.2 (BLS II.2) entnommen. Das Urheberrecht des BLS II.2 liegt beim Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin (BGVV), Berlin.

Als Grundlage für die Bewertung der Mineralstoffe und Vitamine wurden ferner die „Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Frankfurt 1991, sowie „Die grosse GU-Vitamin- und Mineralstoff-Tabelle“ München 1992, herangezogen. Siehe dazu auch Kapitel 15 WARENKUNDE: →Mineralstoffe; →Spurenelemente; →Vitamine

Nahrungsmittel	Energie		Nährstoffe					Ballaststoffe Portion pro Tag	Mineralstoffe	Vitamine
	kcal/100g	kJ/100g	Eiweiss g/100g	Fett g/100g	Cholesterin mg/100g	Kohlenhydr. g/100g	Ballaststoffe g/100g			
A	besonders reich an									
Aal, frisch	278	1162	15	25 *	142 *	0	0		Mg, P, S, Zn	A, D, E, B1, B2, Nia, B6, B12
Aal, geräuchert	290	1215	16	26 *	149 *	0	0			A, D, E, B2, B12
Aal, Konserve in Öl, abgetropft	241	1009	15	20 *	148 *	0	0		Cl, Na	A, D, E, B12
Acerola, frisch	20	85	0,2	0,2	0	4	2			β-Car, K, C
Algen, frisch	37	153	6	0,4	0	2	0,3		Mg, J	K, Fol
Algen, getrocknet	337	1400	13	4	0	60	10		Mg, J	K, Fol
Ananas, frisch	59	246	0	0,2	0	13	1		Mg	K, B1, C
Ananas, Konserve, abgetropft	87	365	0,4	0,1	0	20	1			
Apfel, frisch	52	217	0,3	0,4	0	11	2	Bal.	Cu	C
Apfel, getrocknet	278	1165	2	2	0	61	11	Bal.		
Apfelessig	20	82	0,4	0	0	1	0			
Aprikose, frisch	42	177	1	0,1	0	9	2	Bal.	Cu, Fe, Mg, Mn, K	A, β-Car, K
Aprikose, getrocknet	249	1044	5	1	0	50	11	Bal.	Cu, Mn, K	A, β-Car, K
Aprikose, Konserve, abgetrocknet	78	328	1	0,1	0	18	2			A, β-Car
Artischocke, frisch	22	93	2	0,1	0	3	11	Bal.	Cu, Fe, Mg, Mn, K, P	K, B1, Bio, Fol
Artischocke, Konserve, abgetropft	19	81	2	0,1	0	2	10	Bal.	Cl, Cu, Mg, Mn, Na	K
Artischockenboden, Konserve, abgetropft	16	67	2	0,1	0	2	9	Bal.	Cl, Cu, Mg, Mn, Na	K
Aspik	148	619	18	5	72 *	7	0,2		Cl, Na	
Aubergine, frisch	17	72	1	0,2	0	2	3	Bal.	Mg, Mn, K	Fol.
Auster, frisch	63	264	9	1	123 *	4	0		Cl, Cu, Fe, J, S, Zn	D, Bio, B12
Avocado, frisch	217	909	2	24 *	0	0,4	3	Bal.	Cu, Mg, K	E, B2, Pan, B6, Bio, Fol

B

Bambussprossen, frisch	18	76	3	0,3	0	1	3	Bal.	Cu, Mn, K	B1, B2, Fol
Bambussprossen, Konserve, abgetropft	14	60	2	0,3	0	1	2	Bal.	Cl, Cu, Mn, Na	Fol
Banane, frisch	95	398	1	0,2	0	21	2	Bal.	Cu, Mg, Mn, K	β-Car, K, B6, Bio, Fol, C
Banane, getrocknet	290	1216	4	1	0	65	6		Mg, Mn, K	B6
Barsch, frisch	82	342	18	1	72 *	0	0		Mg, K, P, S, Zn	E, Nia, B6, B12
Barsch, geräuchert	87	364	20	1	77 *	0	0		S	B12
Barsch, Konserve in Öl, abgetropft	146	613	16	9	66	0	0		Cl, Na, S	E, B12
Barsch, Konserve, abgetropft	81	338	18	1	70 *	0	0		Cl, Na, S	B12
Basilikum, frisch	41	172	3	1	0	5	3			β-Car, K
Batate (Süßkartoffel), frisch	111	466	2	1	0	24	3	Bal.	Cu, Fe, Mg, Mn, K, Zn	β-Car, A, E, K, B1, Pan, B6, Bio, Fol, C
Bauernbratwurst	321	1343	19	27 *	69 *	0,2	0		Cl, Mg, Na, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B6, B12
Beifuss, frisch	42	177	4	1	0	5	3			β-Car, K
Bierhefe	346	1447	45	4	0	31	0			B1, Fol, B12
Birne, frisch	52	219	1	0,3	0	12	3	Bal.	Cu	Fol
Birne, getrocknet	252	1056	2	1	0	60	13	Bal.	Cu	Fol
Birne, Konserve, abgetropft	84	350	0,4	0,2	0	20	3			
Bittermandel	569	2383	19	54 *	0	4	15			
Blattspinat, frisch	17	73	3	0,3	0	1	3	Bal.	Ca, Cu, F, Fe, Mg, Mn, J, K	β-Car, A, E, K, B1, B2, B6, Bio, Fol, C
Bleichsellerie, frisch	17	70	1	0,2	0	2	3	Bal.	Ca, Cu, Mg, Na, K	β-Car, A, K, Pan
Blumenkohl, frisch	23	95	2	0,3	0	2	3	Bal.	Mg, Mn, K, S	K, B1, B2, Pan, B6, Fol, C
Bohnen, dick, frisch	84	351	7	1	0	13	3	Bal.	Fe, Mg, Mn, K, P	β-Car, K, B1, B2, Nia, B6, Bio, Fol, C
Bohnen, dick, getrocknet	326	1364	2	2	0	48	12	Bal.	Fe, Mg, Mn, K, P	K, B1, B2, Nia, B6, Bio, Fol, C
Bohnen, grün, frisch	25	106	2	0,2	0	3	3	Bal.	Fe, Mg, Mn, K, P	β-Car, K, B1, B2, Pan, B6, Bio, Fol, C
Bohnen, grün, Konserve, abgetropft	21	90	2	0,2	0	2	3	Bal.	Cl, Mg, Mn, Na	β-Car, K
Bohnen, weiss, reif	263	1101	21	2	0	40	17	Bal.	Cu, Fe, Mg, Mn, K, P	K, B1, Fol
Bohnen, weiss, reif, Konserve	65	274	5	0,4	0	10	4	Bal.	Cl, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, K	K, Fol
Bohnenkraut, frisch	49	205	1	1	0	9	3			

Nahrungsmittel	Energie		Nährstoffe					Bal- last- stoffe Portion pro Tag	Mineralstoffe	Vitamine
	kcal/100g	kJ/100g	Ei- weiss g/100g	Fett g/100g	Chole- sterin mg/100g	Koh- len- hydr. g/100g	Bal- last- stoffe g/100g			
B	besonders reich an									
Brathähnchen, Fleisch mit Haut, frisch	166	694	20	10	81*	0	0	S	B2, Nia, Pan, B6	
Brathähnchen, Leber, frisch	139	584	19	5	555*	5	0	Cu, Fe, P, S, Zn	A, D, K, B1, B2, Nia, Pan, B6, Bio, Fol, B12	
Brathähnchen, Schenkel, frisch	173	723	18	11	73*	0	0	Cu, Fe, Mg, P, S, Zn	B1, B2, Nia, Pan, B6	
Bratwurst, geräuchert	301	1260	20	25*	70*	0,2	0	Cl, Mg, Na, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B6, B12	
Brennnessel, frisch	49	206	6	1	0	5	4]-Car, A, K, C	
Broccoli, frisch	26	110	3	0,2	0	3	3	Bal. Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, J, K, S]-Car, A, K, B1, B2, Pan, B6, Fol, C	
Brombeere, frisch	30	125	1	1	0	3	7	Bal. Fe, Mg, Mn]-Car, K, Fol, C	
Brotfucht, frisch	113	473	2	0,3	0	25	4	Bal. Fe, Mg, K	K, B1, Pan, C	
Brunnenkresse, frisch	19	78	2	0,3	0	2	3	Fe]-Car, A, K, C	
Buchweizen, Mehl, hell	346	1447	5	1	0	78	3	Mn	B1	
Buchweizen, Vollkorn	340	1424	9	2	0	71	10	Bal. Cu, Mg, Mn, Zn	B1, B6	
Burgul	325	1361	9	1	0	69	10	Bal. Cu, Fe, Mg, Mn	B1	
Buschbohnen, grün, frisch	25	106	2	0,2	0	3	3	Bal. Ca, Fe, Mg, Mn, K]-Car, K, B1, B2, Pan, B6, Bio, Fol, C	
Butter	741	3101	1	83*	240*	1	0			
Butterschmalz (Ghee)	880	3686	0,3	100*	340*	0	0			

C

Cashewkern, frisch	568	2377	18	42*	0	31	3	Cu, Mg	B1	
Cashewkern, geröstet und gesalzen	583	2440	16	47*	0	25	3	Cl, Cu, Mg, Na		
Cervelatwurst	358	1497	19	31*	73*	0,3	0,1	Cl, Na		
Champignon, frisch	15	64	3	0,2	0	1	2	Cu, J, K	D, K, B1, B2, Nia, Pan, Bio	
Champignon, getrocknet	211	883	38	3	0	8	28	Bal. Cu, Fe, Mg, J, K, P	D, K, B1, B2, Nia, Pan, Bio	
Champignon, Konserve, abgetropft	14	60	3	0,2	0	1	2	Cl, Cu, Na, J	D, B2, Pan, Bio	
Chayote, frisch	24	99	1	0,1	0	5	1	Mg, P	Pan, Fol, C	
Chayote, Konserve, abgetropft	19	80	1	0,1	0	4	1	Cl, Na		
Cherimoya, frisch	65	272	2	0,3	0	13	7	Bal. Mg, K	K, B1, B2, C	
Cherimoya, Konserve, abgetropft	92	386	1	0,3	0	21	6	Bal.		
Chicoree, frisch	17	72	1	0,2	0	2	1	Cu, Mg, Mn, K]-Car, A, K, Pan, Bio, Fol	
Chili, grün, frisch	38	158	1	0,2	0	7	4		C	
Chili, rot, frisch	28	117	2	0,3	0	4	4]-Car, C	
Chinakohl, frisch	14	57	1	0,3	0	1	2	Bal. Mg, Mn, S]-Car, A, K, B6, Fol, C	
Clementine, frisch	46	192	1	0,3	0	9	2	Bal. Mg, K]-Car, A, B1, Fol, C	
Clementine, Konserve, abgetropft	80	337	1	0,2	0	18	2			
Crème fraîche, 20 % Fett	205	859	3	20*	65	4	0			
Crème fraîche, 30 % Fett	288	1204	3	30*	90*	2	0			
Crème fraîche, 40 % Fett	373	1560	2	40*	117*	2	0			
Crème-Eis	188	786	7	9	187*	20	0			

D

Datteln, frisch	280	1174	2	1	0	65	9	Bal. Cl, Cu, Fe, Mg, K	K, B1, Nia, Pan, B6, Bio, Fol	
Datteln, getrocknet	285	1194	2	1	0	66	9	Bal.		
Dattelpflaume, frisch	71	297	1	0,3	0	16	3	Bal. Mn]-Car, K, C	
Diabetikerschokolade	409	1712	11	10	1	67	7			
Diatmargarine	709	2967	0,2	80*	1	0,2	0		E	
Dickmilch, entrahmt	34	143	3	0,1	1	4	0	Ca	B2, B12	
Dickmilch, vollfett	64	266	3	3,5	13	4	0	Ca	B2, B12	
Dickmilch, 10% Fett	118	496	3	10	37	4	0	Ca	A, B2, B12	
Dill, frisch	55	232	4	1	0	8	5]-Car, K	
Distelöl	879	3682	0	100*	0	0	0		E	
Dombhai, frisch	154	644	19	9	74*	0	0	Mg, J, P, S	A, B2, Nia, Pan, B6, B12	
Dombhai, geräuchert	162	680	20	9	78*	0	0	J, S	Nia, B12	

E

Ei: siehe Hühnerer										
Eisbergsalat, frisch	13	55	1	0,2	0	2	2]-Car, K	
Endivie, frisch	11	46	2	0,2	0	0,3	1]-Car, K	
Ente, Fleisch mit Haut, frisch	225	944	18	17*	76*	0	0	Cu, Fe, Mg, P, S, Zn	B1, B2, Nia, Pan, B6	
Ente, Leber, frisch	131	547	19	5	515*	4	0	Cu, Fe, P, S, Zn	A, D, K, B1, B2, Nia, Pan, B6, Bio, Fol, B12	
Erbsen, grün, frisch	82	342	7	0	0	12	5	Bal. Cu, Fe, Mg, Mn, K, P, Zn]-Car, K, B1, B2, Nia, Pan, B6, Bio, Fol, C	
Erbsen, grün, Konserve, abgetropft	70	294	6	0	0	10	5	Bal. Cl, Cu, Fe, Mg, Mn, Na]-Car, K, B1	
Erbsen, reif, frisch	278	1162	23	1	0	42	17	Bal. Cu, Fe, Mg, Mn, K, P, Zn	K, B1, Pan, Bio, Fol	
Erdbeere, frisch	32	134	1	0,4	0	6	2	Bal. Cu, Fe, Mg, Mn	K, Bio, Fol, C	
Erdbeere, Konserve, abgetropft	66	276	0,4	0,2	0	15	1			
Erdnuss, frisch	561	2350	25	48*	0	8	11	Mg, Mn	E, B1, Nia, Bio, Fol	
Erdnuss, geröstet und gesalzen	568	2377	25	48*	0	9	11	Cl, Mg, Mn, Na	E, Nia, Bio	
Erdnussmark	597	2501	26	50*	0	12	8	Bio		
Erdnussöl	879	3681	0	99*	1	0,2	0			
Essig	19	79	0,4	0	0	1	0			
Estragon, frisch	49	207	3	1	0	6	5		K	

F

Fasan, frisch	135	566	22	5	71*	0	0	P, S	Nia, Pan, B6, B12	
Feige, frisch	63	264	1	1	0	13	2	Bal. Ca, Mg, K	K, B6, Bio	
Feige, getrocknet	284	1190	6	2	0	58	9	Bal. Mg	K	
Feige, Konfitüre	279	1169	0	0,2	0	68	1			
Feldsalat, frisch	14	60	2	0,4	0	1	2	J]-Car, K	
Fenchel, frisch	25	103	2	0,3	0	3	4	Bal. Ca, Fe, Mg, Mn, K]-Car, E, K, B1, B2, Fol, C	
Fisch: siehe jeweilige Sorte										
Fleisch: siehe jeweilige Tierart										

Nahrungsmittel	Energie		Nährstoffe					Bal- last- stoffe Portion pro Tag	Mineralstoffe	Vitamine
	kcal/100g	kJ/100g	Ei- weiss g/100g	Fett g/100g	Chole- sterin mg/100g	Koh- len- hydr. g/100g	Bal- last- stoffe g/100g			
F										
Flunder, geräuchert	101	424	18	3	53	0	0	J, S	D, B1, Nia, B12	
Flusskrebs, frisch	90	377	19	1	139*	1	0	Cu, S	Nia, B6, B12	
Forelle: siehe Regenbogen- und Seeforelle										
Frischkäse mit Kräutern, Doppelrahmstufe	249	1044	9	23*	85*	2	0,3			
Frischkäse mit Kräutern, Rahmstufe	187	784	9	15*	57	3	0,3			
Frischkäse, Doppelrahmstufe	335	1403	11	32*	103*	3	0			
Frischkäse, Rahmstufe	281	1177	14	24*	77*	3	0			
Fruchteis	132	551	1	1	5	28	1			
Früchtemüesli	340	1423	10	6	0	60	9	Bal. Mg, Mn	B1	
Fruchtzucker	405	1697	0	0	0	100	0			
Frühstücksspeck	697	2918	5	77*	57	0	0			

G

Gans, Fleisch mit Haut, frisch	338	1414	16	31*	86*	0	0	Cu, Fe, Mg, K, P, S, Zn	B1, B2, Nia, B6
Gans, Leber, frisch	131	549	18	4	466*	5	0	Cu, Fe, P, S, Zn	A, D, K, B1, B2, Nia, Pan, B6, Bio, Fol, B12
Gänseleberpastete	210	878	18	14*	164*	2	0,3	Cl, Fe, Na	A, K, B1, B2, Pan, B12
Gänseeschmalz	883	3698	0	100*	100*	0	0		
Garnele, Krabbe, frisch	102	425	20	2	152*	1	0	Mg, J, S, Zn	E, Nia, B12
Garnele, Krabbe, Konserve	72	300	15	1	108*	1	0	Cu, Mg, J, S, Zn	E, Nia
Gartenkresse, frisch	38	159	4	1	0	2	3		A, β-Car, K, Fol, C
Gemüsezwiebel, frisch	28	117	1	0,3	0	5	2	Bal. Mg, J, S, Zn	K, B6, Bio, Fol
Gerste, Graupen	339	1421	10	1	0	71	5	Mg, Mn	
Gerste, Grütze	314	1314	8	2	0	66	10	Bal. Mg, Mn	
Gerste, Vollkorn	320	1338	10	2	0	64	10	Bal. Mg, Mn	B1, B6
Gerste, Vollkornflocken	314	1314	8	2	0	66	10	Bal. Mg, Mn	
Getreidesprossen, frisch	70	291	3	0,4	0	13	3		
Gorgonzola, Rahmstufe	356	1492	19	31*	102*	0	0	Ca, Cl Na	
Gouda, Vollfettstufe	365	1527	26	29*	114*	0	0	Ca, Cl, Na	B12
Gouda, Fettstufe	300	1258	25	22*	52	0	0	Ca, Cl, Na	B12
Gouda, Dreiviertel Fettstufe	256	1071	27	16*	37	0	0	Ca, Cl, Na	B12
Grahambrot	218	911	8	1	0	43	5	Bal. Cl, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn	K, B1, B2, Nia, Pan, B6, Bio, Fol
Granatapfel, frisch	78	326	1	1	0	17	2	K	K, Pan
Grapefruit, frisch	50	209	1	0,2	0	9	1	Mg, K	Fol, C
Graupen	339	1421	10	1	0	71	5	Mg, Mn	
Greyerzer, Rahmstufe	406	1699	29	32*	110*	0	0	Ca, P	A, B12
Grünkern, Grütze	324	1358	11	3	0	63	9	Bal. Fe, Mg, Mn, Zn	B1
Grünkern, Mehl	344	1442	10	2	0	71	6	Mg, Mn, Zn	B1
Grünkern, Vollkorn	324	1358	11	3	0	63	9	Bal. Fe, Mg, Mn, Zn	B1
Grünkohl, frisch	37	155	4	1	0	3	4	Bal. Ca, Fe, Mg, Mn, J, K, S	A, β-Car, E, K, B1, B2, Nia, Pan, B6, Fol, C
Guave, frisch	38	158	1	1	0	7	5	Bal. Mg, K, Zn	β-Car, K, B6, Fol, C
Guave, Fruchtnektar	51	213	0,2	0,1	0	12	0		C
Guave, Konserve, abgetropft	76	318	1	0,4	0	17	5	Bal.	C
Gurke, frisch	12	51	1	0,2	0	2	1		A, β-Car, K, Fol

H

Hackfleisch, Rind/Schwein, frisch	221	926	19	16*	60	0,3	0	Fe, S, Zn	B1, B2, Nia, B6, B12
Hafer, Flocken	370	1548	13	7	0	63	5	Fe, Mg, Mn, Zn	K, B1, Bio
Hafer, Grütze	371	1553	13	6	0	66	4	Mg, Mn, Zn	K, B1, Bio
Hafer, Mehl	375	1568	14	7	0	63	5	Fe, Mg, Mn, Zn	K, B1, Bio
Hafer, Vollkorn	353	1478	12	7	0	60	6	Fe, Mg, Mn, Zn	K, B1, B6
Hagebutte, Konfitüre	296	1238	1	0,2	0	70	2		
Hagebutte, Konzentrat	246	1032	9	1	0	42	0	Cu	β-Car, C
Hähnchen: siehe Brathähnchen									
Hallimasch, frisch	15	63	2	1	0	0,1	8	Bal. Cu, J, K	D, K, B1, B2, Nia, Pan, Bio, Fol
Hallimasch, getrocknet	121	506	17	5	0	1	61	Bal. Cu, J, K	D, K, B2, Nia, Pan, Bio, Fol
Haselnuss, frisch	636	2662	12	62*	0	11	8	Cu, Mg, Mn	E, Bio
Haselnussöl	882	3693	0	100*	0	0	0		
Hase, frisch	116	485	22	3	65	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	Nia, Pan, B6, B12
Hecht, frisch	82	344	18	1	70*	0	0	Mg, P, S	D, Nia, B12
Hecht, geräuchert	87	366	20	1	74*	0	0	S	D, B12
Hefeteig	307	1287	8	11	58	44	2	Cl, Na	
Heidelbeere, frisch	42	176	1	1	0	7	5	Bal. Mn	E, K, C
Heidelbeere, Konfitüre	271	1136	0,2	0,2	0	66	2	Bal. Mn	
Heidelbeere, Konserve, abgetropft	74	308	0,4	0,4	0	16	3	Bal. Mn	
Heilbutt, frisch	97	405	20	2	32	0	0	Cu, Mg, J, P, S	D, Nia, B6, B12
Heilbutt, geräuchert	102	429	21	2	34	0	0	J, S	D, Nia, B12
Hering, frisch	206	864	18	15*	91*	0	0	Cu, F, Mg, J, K, P, S	D, E, B2, Nia, Pan, B6, Bio, B12
Hering, geräuchert	217	909	19	16*	96*	0	0	F, J, S	D, Nia, B12
Hering, gesalzen	198	829	17	15*	93*	0	0	Cl, Cu, F, Mg, Na, J, P, S	D, Nia, Bio, B12
Himbeere, frisch	34	142	1	0,3	0	5	7	Bal. Cu, Fe, Mg, Mn	E, K, Fol, C
Himbeere, Konfitüre	268	1124	0	0,1	0	65	2		
Himbeere, Konserve, abgetropft	68	283	1	0,2	0	15	4	Bal.	
Hirse, frisch	113	474	21	3	50	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	B1, B2, Nia, Pan, B6, B12
Hirse, ganzes Korn	331	1384	10	4	0	64	13	Bal. Fe, Mg, Zn	B6
Hirse, Mehl	345	1443	6	2	0	75	2	Cu, Fe, Mg, Mn	B6
Holunderbeere, Konfitüre	273	1145	1	0,2	0	66	1		
Holunderbeere, Konzentrat	265	1109	15	3	0	40	0	Mn	
Honig	306	1283	0,4	0	0	75	0		
Hornhecht, frisch	111	464	21	3	82*	0	0	Cu, Mg, J, P, S	D, E, Nia, B6, B12
Huhn: s. Brathähnchen, Poularde, Suppen- Hühnerbrühe, gekörnt	149	624	17	4	0	11	0	Cl, Na	

Nahrungsmittel	Energie		Nährstoffe					Ballaststoffe Porion pro Tag	Mineralstoffe	Vitamine		
	kcal/100g	kJ/100g	Eiweiss g/100g	Fett g/100g	Cholesterin mg/100g	Kohlenhydr. g/100g	Ballaststoffe g/100g				besonders reich an	
Hühnerbrühe, klar, verzehrfertig	4	16	0,4	0,1	0	0,4	0,1	Cl, Na	J-Car			
Hühnerlei, Eiweiß	348	1459	16	32*	1260*	0,3	0		D, K, Bio			
Hühnerlei, Eiweiss	50	208	11	0,2	0	1	0					
Hühnerlei, ganz, frisch	154	646	13	11	396*	1	0		D, K, Bio, B12			
Hühnerlei, Vollpulver	566	2369	46	42*	1440*	2	0		D, K, B2, Pan, Bio, B12			
Hummer, frisch	86	361	19	1	95*	1	0	Cu, Na, J, S	Nia, Pan, B6, B12			
Hüttenkäse, Halbfettstufe	102	428	13	4	16	3	0	Cl, Na, J, P, S	B2, Nia, Pan, Bio, B12			
Hüttenkäse, Viertelststufe	90	376	14	3	10	2	0	Ca, Cl, Na, J, P, S	B2, Nia, Pan, Bio, B12			
Hüttenkäse, Magerstufe	81	341	13	1	5	3	0	Cl, Na, J, P, S	B2, Nia, B12			

I

Ingwer, frisch	50	211	1	1	0	9	1		
Ingwer, kandiert	260	1090	1	0,4	0	63	0,4		

J

Jakobsmuschel, Pilgermuschel, frisch	77	322	11	1	150*	6	0	Cl, Cu, Fe, Mg, J, S, Zn	D, B12
Jakobsmuschel, Pilgermuschel, Präservat, frisch	119	500	10	7	136*	5	0	Cl, Cu, Fe, Mg, Na, J, S	D, E, B12
Jambos, frisch	34	143	1	0,3	0	7	3	Bal.	K, C
Jambos, Konserven, abgetropft	73	305	0	0,2	0	17	3		
Jamswurzel, frisch	101	424	2	0,1	0	22	6	Bal. Cu, Mg, K	K, B1, B6, Fol
Jodsalz	0	0	0	0	0	0	0	Cl, Na, J	
Joghurt mit Früchten, fettarm	83	346	3	1	4	14	1	Ca	B2
Joghurt mit Früchten, vollfett	99	414	3	3	12	14	1	Ca	B2
Joghurt, entrahmt	38	159	4	0,1	1	4	0	Ca	B2, B12
Joghurt, teilentrahmt	46	193	3	1,5	5	4	0	Ca	B2, B12
Joghurt, vollfett	66	275	3	3,5	14	4	0	Ca	B2, B12
Joghurt, 10% Fett	118	496	3	10	37	4	0	Ca	A, B2, B12
Johannisbeere, rot, frisch	43	181	1	0,2	0	7	7	Bal. Mg, Mn, K	K, C
Johannisbeere, rot, Konfitüre	272	1138	0,4	0,1	0	66	3		
Johannisbeere, rot, Konserven, abgetropft	75	313	1	0,1	0	16	5	Bal.	
Johannisbeere, schwarz, frisch	57	239	1	0,2	0	10	7	Bal. Cu, Fe, Mg, Mn, K	E, K, C
Johannisbeere, schwarz, Fruchtmixtur	70	294	0,3	0	0	16	5		C
Johannisbeere, schwarz, Konserven, abgetropft	82	342	1	0,1	0	17	5	Bal.	C
Johannisbeere, weiss, frisch	51	213	1	0,2	0	9	6	Bal. Cu, Fe, Mn, K	K, B1, C
Jujube, frisch	108	451	1	0,3	0	24	4	Bal. K	K, Fol, C

K

Kabeljau, frisch	77	321	17	1	50	0	0	Cu, Mg, J, P, S	D, Nia, B6, B12
Kabeljau, geräuchert	81	341	19	1	53	0	0	J, Mg, S	D, Nia
Kabeljau, Konserven in Öl, abgetropft	142	596	15	9	45	0	0	Cl, J, Na, S	D, E
Kabeljau, Konserven, abgetropft	75	316	17	1	49	0	0	Cl, J, Na, S	D
Kaki, frisch	71	297	1	0,3	0	16	3	Bal. Mn	J, J-Car, K, C
Kah, Bratenfleisch, frisch	107	447	20	3	70*	0	0	Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Bries, frisch	100	418	17	3	268*	0	0	P, S, Zn	Nia, Pan, B12, C
Kah, Brust, frisch	131	549	19	6	73*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Filet, frisch	111	466	20	3	70*	0	0	Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Fricandou, frisch	102	427	21	2	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Gulasch, frisch	125	523	19	5	70*	0	0	Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Herz, frisch	105	441	17	4	104*	0,1	0	Cu, Fe, J, S	D, B1, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Hinterhaxe, frisch	123	513	21	4	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Hinterhaxe, gepökelt, ungeräuchert	104	436	17	3	56	1	0	Cl, Fe, Mg, Na, S, Zn	B2, Nia, B6, B12
Kah, Hirn, frisch	117	488	10	8	2000*	1	0	Fe, P	B2, Nia, Pan, B12
Kah, Keule, frisch	102	427	21	2	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Keule, gepökelt und geräuchert	89	374	18	1	59	1	0	Cl, Fe, Mg, Na, S, Zn	B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Kotelett, frisch	146	613	19	8	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Leber, frisch	139	582	20	4	360*	5	0	Cu, Fe, P, S, Zn	A, K, B1, B2, Nia, Pan, B6, Bio, Fol, B12
Kah, Lunge, frisch	86	362	16	2	150*	0	0	Cu, Fe, S	B2, Nia, Pan, B12, C
Kah, Nacken, frisch	128	537	20	6	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Niere, frisch	112	470	16	5	364*	1	0	Cu, Fe, P, S, Zn	A, B1, B2, Nia, Pan, B6, Bio, Fol, B12
Kah, Nuss, frisch	102	427	21	2	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Roulade, frisch	102	427	21	2	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Rücken, frisch	146	613	19	8	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Schmitzel, frisch	112	471	21	3	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Schulter (Bug), frisch	107	447	20	3	70*	0	0	Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Steak, frisch	105	439	20	3	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Vorderhaxe, frisch	123	513	21	4	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B2, Nia, Pan, B6, B12
Kah, Vorderhaxe, gepökelt und geräuchert	107	447	17	4	59	1	0	Cl, Fe, Mg, Na, P, S, Zn	B2, Nia, B6, B12
Kah, Vorderhaxe, gepökelt, ungeräuchert	104	436	17	3	56	1	0	Cl, Fe, Mg, Na, P, S, Zn	B2, Nia, B6, B12
Kah, Zunge, frisch	180	754	17	12*	100*	2	0	Fe, S, Zn	B1, B2, Nia, Pan, B12
Kah, Zunge, gepökelt, ungeräuchert	169	708	16	10	89*	3	0	Cl, Fe, Na, S, Zn	B2, Nia, Pan, B12
Kahfleischsalze	148	619	18	5	72*	7	0,2	Cl, Na, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B12
Kahfleischwurst	320	1340	13	30*	61	0,2	0	Cl, Na	
Kahsleberwurst	322	1348	17	28*	188*	2	0,1	Cl, Fe, Na, S, Zn	A, K, B2, Pan, B12
Kahsleberwurst, grob	408	1709	14	39*	123*	1	0,1	Cl, Na	A, B1, B2, B12
Kaminchen, frisch (s.a. Wildkaminchen)	146	610	19	8	76*	0	0	Fe, Mg, P, G, Zn	Nia, Pan, B6, B12
Kapstachelbeere, frisch	76	319	2	1	0	13	1	Fe, Mn	J, J-Car, K, Nia, C
Karambole, frisch	27	111	1	1	0	4	2		K, Fol, C
Karaische, frisch	116	485	17	5	67	0	0	Mg, K, P, S	D, E, Nia, Bio, B12
Karaische, geräuchert	123	515	18	6	71*	0	0	Mg, S	D, E, B12
Kardone, frisch	22	92	1	0,1	0	4	3	Bal. Ca, Cu, Mg, Mn, Na, K	K, Bio, Fol

Nahrungsmittel	Energie		Nährstoffe					Bal- last- stoffe Portion pro Tag	Mineralstoffe	Vitamine	
	kcal/100g	kJ/100g	Ei- weiss g/100g	Fett g/100g	Chole- sterin mg/100g	Koh- len- hydr. g/100g	Bal- last- stoffe g/100g				besonders reich an
K											
Karpfen, frisch	116	484	18	5	67	0	0		Mg, K, P, S	Nia, Bio, B12	
Karpfen, geräuchert	123	513	19	5	71*	0	0		Mg, S	D, B12	
Kartoffel, frisch	71	298	2	0,1	0	15	2	Bal.	Mg, K, P, S	K, B1, Nia, Pan, B6, Fol, C	
Kartoffel, Konserve, abgetropft	64	267	2	0,1	0	13	2	Bal.	Cl, Mg, Na, K	K	
Kartoffelbreipulver	328	1375	9	1	0	71	15				
Kartoffelchips	535	2242	5	39*	0	41	3			E, B6	
Kartoffelkloss, Trockenprodukt	325	1360	6	0,3	0	74	6		Cl, Na	B6	
Kartoffelstärke	341	1427	1	0,1	0	83	0,1				
Käse siehe jeweilige Sorte											
Kasseler Rippenspeer, roh, geräuchert	147	615	17	8	51	1	0		Cl, Mg, Na, S	K, B1, B2, Nia, B6, B12	
Kastanie, Marone, geröstet	241	1011	2	11	0	33	8	Bal.	Mg, Mn, E		
Kastanienpüree	179	750	3	2	0	37	6				
Katenrauchwurst	316	1323	17	28*	65	0,2	0		Cl, Na	B1	
Kaviar echt	259	1085	26	16*	300*	4	0		Na	D, E, B12	
Kaviarsatz	102	426	18	3	332*	2	0		Cl, Na, J	D, E, B1, B12	
Kefir mit Früchten, vollfett	99	416	3	3	11	14	1		Ca	B2	
Kefir, teilentrahmt	50	208	3	1,5	6	4	0		Ca	B2, B12	
Kefir, vollfett	66	277	3	3,5	13	4	0		Ca	B2, B12	
Kerbel, frisch	48	201	4	1	0	6	5			β-Car, K	
Kichererbsen, getrocknet	325	1361	18	6	0	48	12	Bal.	Cu, Fe, Mg, Mn, Zn	β-Car, E, K, B1, Nia, Fol	
Kichererbsen, Konserve, abgetropft	125	522	7	3	0	17	5	Bal.	Cl, Du, Fe, Mg, Mn, Na, Zn	A, β-Car, E, K, B1, Nia	
Kichererbsensprossen, frisch	32	135	5	0,3	0	2	2			Fol	
Kidneybohnen, frisch	251	1051	22	1	0	37	21	Bal.	Cu, Fe, Mg, Mn, K, P, Zn	K, B1, Fol	
Kidneybohnen, Konserve	63	262	6	0,3	0	9	5	Bal.	Cl, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, K	K	
Kirsche siehe Sauerkirsche, Süßkirsche											
Kiwi, frisch	61	255	1	1	0	11	4	Bal.	Mg, K	β-Car, K, Fol, C	
Kiwi, Konfitüre	278	1166	0,4	0,2	0	67	1				
Kiwi, Konserve, abgetropft	92	384	1	1	0	19	3	Bal.		β-Car	
Klippfisch	158	663	36	1	105*	0	0		Cl, Cu, Mg, Na, J, K, P, S	D, Nia, B6, B12	
Knoblauch, frisch	142	593	6	0,1	0	28	2			K	
Knollensellerie, frisch; s.a. Bleichsellerie	19	81	2	0,3	0	2	4	Bal.	Ca, Cl, Cu, K	K, Pan, B6	
Knollensellerie, Gemüsesaft	16	69	2	0,2	0	2	0,4		Cl, Na, K	K	
Kochkäse, Vollfettstufe	219	916	12	17*	40	3	0			B12	
Kochkäse, Viertelfettstufe	103	432	15	3	7	4	0			B12	
Kohl siehe jeweilige Sorte											
Köhler, frisch	82	344	18	1	71*	0	0		Mg, J, K, P, S	D, B2, Nia, B6, Bio, B12	
Köhler, geräuchert	87	366	19	1	75*	0	0		J, S	D, Nia, B12	
Kohlrabi, frisch	25	103	2	0,1	0	4	2	Bal.	Ca, Cu, Fe, Mg, K	β-Car, K, Nia, B6, Fol, C	
Kohlrabi, Konserve, abgetropft	21	86	2	0,1	0	3	1		Cl, Mg, Na		
Kohlrübe, frisch	27	115	1	0,2	0	5	2	Bal.	Mg, K	B6, Fol, C	
Kohlrübe, Konserve, abgetropft	22	94	1	0,1	0	4	2	Bal.	Cl, Na		
Kokosfett	878	3677	1	99*	1	0	0				
Kokosmilch	24	102	0,3	0,4	0	5	0				
Kokosnuss, frisch	358	1498	4	37*	0	5	0		Mn		
Kokosnuss, geraspelt	610	2555	6	63*	0	6	20	Bal.	Mn		
Kondensmilch, 10 % Fett	176	738	9	10	38	13	0				
Kondensmilch, 7,5 % Fett	133	557	7	7,5	28	10	0				
Kondensmilch, 4 % Fett	111	463	8	4	16	11	0				
Kondensmilch, gezuckert, 10 % Fett	343	1434	8	10	36	54	0				
Kondensmilch, gezuckert, 7,5 % Fett	330	1383	8	7,5	29	56	0				
Kondensmilch, gezuckert, 4 % Fett	297	1245	8	4	16	57	0				
Kopfsalat, frisch	12	49	1	0,2	0	1	2			A, β-Car, K	
Kräuter siehe jeweilige Sorte											
Kräuterbutter	650	2721	1	73*	202*	1	0				
Kräuteressig	20	82	0,4	0	0	1	0				
Kräutersalz	21	90	1	0,2	0	4	2		Cl, Na		
Krebstier, frisch	91	382	19	1	138*	1	0		Mg, J, S, Zn	E, Nia, B12	
Kuhmilch, entrahmt	36	151	4	0,1	2	5	0		Ca	B2, B12	
Kuhmilch, fettarm	48	203	3	1,5	6	5	0		Ca	B2, B12	
Kuhmilch, vollfett	64	269	3	3,5	13	5	0		Ca	B2, B12	
Kuhmilch, Vorzugsmilch	67	281	3	4	14	5	0		Ca	B2, B12	
Kumquat, frisch	68	286	1	0,3	0	15	4	Bal.	Mg, Na	β-Car, B1, C	
Kunsthonig	336	1406	0,2	0	0	83	0				
Kürbis, frisch	27	112	1	0,2	0	5	1		Fe, Mg, Mn, K	A, β-Car, B1, Nia, Pan, B6, Fol, C	
Kürbis, gesäuert	14	58	1	0,1	0	2	0,4			β-Car	
Kürbis, Konserve, abgetropft	22	93	1	0,2	0	4	1		Cl, Mg, Na	A, β-Car	
Kürbiskern, frisch	560	2344	24	46*	0	14	9		Cu, Fe, Mg, P, Zn		
Kürbiskernöl	879	3682	0	100*	0	0	0				
Kutteln, frisch	94	394	15	4	95*	0	0		Fe, Zn	Nia	
L											
Lachs, frisch	131	547	18	6	35	0	0		Cu, Mg, J, K, P, S	D, E, B1, B2, Nia, Pan, B6, Bio, B12	
Lachs, geräuchert	138	579	19	7	37	0	0		J, S	D, Nia, B6, B12	
Lachs, Konserve in Öl, abgetropft	169	709	16	12*	33	0	0		Cl, Na, J	D, E, Nia, B6, B12	
Lachs, Konserve, abgetropft	129	540	18	6	34	0	0		Cl, Na, J	D, Nia, B6, B12	
Lamm, Braten, frisch	222	929	17	17*	70*	0	0		Fe, Mg, S, Zn	B2, Nia, B12	
Lamm, Brust, frisch	163	681	20	9	66	0	0		Fe, Mg, P, S, Zn	B1, B2, Nia, B12	
Lamm, Gulasch, frisch	139	582	20	7	66	0	0		Fe, Mg, P, S, Zn	B1, B2, Nia, B12	
Lamm, Hinterhachse, frisch	195	817	19	13*	72*	0	0		Fe, Mg, S, Zn	B2, Nia, B12	
Lamm, Keule, frisch	123	516	21	5	64	0	0		Fe, Mg, P, S, Zn	B1, B2, Nia, B12	
Lamm, Kotelett, frisch	212	886	18	16*	66	0	0		Fe, Mg, P, S, Zn	B1, B2, Nia, B12	
Lamm, Rücken, frisch	201	842	19	14*	65	0	0		Fe, Mg, P, S, Zn	B1, B2, Nia, B12	

Nahrungsmittel	Energie		Nährstoffe					Bal- last- stoffe Portion pro Tag	Mineralstoffe	Vitamine	
	kcal/100g	kJ/100g	Ei- weiss	Fett	Chole- sterin	Koh- len- hydr.	Bal- last- stoffe				besonders reich an
Lamm, Schulter, frisch	139	582	20	7	66	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	B1, B2, Nia, B12		
Lamm, Vorderhachse, frisch	195	817	19	13*	72*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	B2, Nia, B12		
Languste, frisch	102	428	21	2	140*	1	0	Cu, J, S, Zn	Nia, Pan		
Leberpastete	266	1113	15	23*	128*	1	0	Cl, Fe, Na	A, B1, B2, B12		
Lebertran	882	3693	0	100*	850*	0	0	J	A, D		
Leberwurst, fein	357	1494	16	32*	185*	2	0,1	Cl, Fe, Na	A, K, B1, B2, Pan, B12		
Leberwurst, grob	322	1347	17	28*	159*	1	0,1	Cl, Fe, Na	A, K, B1, B2, B12		
Leberwurst, hausgemacht	436	1827	11	44*	138*	1	0	Cl, Na	A, B2, B12		
Leinöl	879	3682	0	100*	7	0	0				
Leinsamen, frisch	372	1558	24	31*	0	0	35	Bal. Mg			
Leng, frisch	83	346	19	1	50	0	0	Cu, Mg, J, P, S	D, Nia, B6, Bio, B12		
Leng, geräuchert	88	367	20	1	53	0	0	J, Mg, S	D, Nia, B12		
Liebstockel, frisch	42	177	4	1	0	5	3		J-Car, K		
Limabohnen, reif, frisch	257	1077	21	1	0	40	19	Bal. Cu, Fe, Mg, Mn, K, Zn	K, B1, B6, Fol		
Limabohnen, reif, Konserven	64	268	5	0,3	0	10	5	Bal. Cl, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, K	K, Fol		
Limburger, Fettstufe	270	1130	23	20*	46	0	0	Cl, Na	B12		
Limburger, Halb fettstufe	188	788	26	9	21	0	0	Ca, Cl, Na	B12		
Limette, frisch	47	195	1	2	0	2	1		C		
Limsen, reif, frisch	309	1293	24	1	0	49	11	Bal. Cu, Fe, Mg, Mn, K, P, Zn	K, B1, Pan, B6, Fol		
Limsen, reif, Konserven, abgetropft	77	322	6	0,3	0	12	3	Bal. Cl, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, Zn	K		
Limssprossen, frisch	119	499	9	1	0	19	3		Fol		
Loganbeere, frisch	26	108	1	0	0	3	6	Bal. Mn			
Loganbeere, Konserven, abgetropft	70	292	1	0	0	15	5	Bal. Mn			
Longane, frisch	49	207	1	1	0	9	1	Cu, K	K, B2, C		
Longane, Konserven, abgetropft	83	349	1	1	0	18	1				
Loquat, frisch	53	223	1	0,2	0	12	2	K	1, J-Car, K		
Löwenzahn	54	228	3	1	0	9	3	Fe	1, J-Car, K		
Luzerne, Alfalfa, Sprossen, frisch	32	134	4	1	0	2	2	Fe	1, J-Car, K		
Lychee, frisch	76	319	1	0,3	0	17	2	Cu	K, Fol, C		
Lychee, Konserven, abgetropft	98	411	1	0,3	0	23	1				

M

Macadamianuss, frisch	676	2829	8	73*	0	0	15	Bal. Mg, Mn	
Macadamianuss, geröstet und gesalzen	692	2897	7	75*	0	0	13	Bal. Cl, Mg, Na	Fol
Mais, Griess	345	1444	9	1	0	74	5		K
Mais, Mehl	354	1482	8	3	0	73	3		K, B1
Mais, Stärke	351	1469	0,4	0,1	0	86	1		
Maishrot	240	1005	8	2	0	47	4	Bal. Cl, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn	K, B1, B2, Nia, Bio, Fol
Maiskeimöl	883	3696	0	100*	1	0	0		E
Majoran, frisch	46	194	2	1	0	7	3		
Makrele, frisch	182	763	19	12*	75*	0	0	Mg, J, K, P, S	D, E, B1, B2, Nia, B6, B12
Makrele, geräuchert	192	804	20	13*	79*	0	0	J, S	D, B2, Nia, B12
Makrele, Konserven in Öl, abgetropft	196	821	17	14*	72*	0	0	Cl, Na, J	D, E, Nia, B12
Mandarine, frisch	50	210	1	0,3	0	10	2	Bal. Mg, K	1, J-Car, B1, C
Mandarine, Konfitüre	274	1149	0,3	0,1	0	67	1		J-Car
Mandarine, Konserven, abgetropft	83	348	1	0,2	0	19	2		J-Car
Mandel, frisch	569	2383	19	54*	0	4	15	Bal. Cu, Mg, Mn	E, B2
Mandel, geröstet und gesalzen	574	2405	20	53*	0	7	13*	Bal. Cl, Cu, Mg, Mn, Na	E, Bio
Mandelmus	663	2777	15	59*	0	20	2	Mg	
Mandeköl	882	3693	0	100*	0	0	0		E
Mango, frisch	60	252	1	0	0	13	2	Mg	1, J-Car, E, K, B6, Fol, C
Mango, Konfitüre	278	1164	0,2	0,2	0	68	1		
Mango, Konserven, abgetropft	89	371	1	0,4	0	20	2		1, J-Car
Mangold, frisch	25	106	2	0,3	0	3	3	Bal. Ca, Fe, Mg, Mn, Na, K	1, J-Car, E, K, B1, B2, Fol, C
Mangostane, frisch	74	309	1	1	0	16	1	Mg	K, B1
Maracuja, frisch	80	335	2	0,4	0	13	1	Fe, K	J-Car, K, B2, Nia, B6, Bio, Fol, C
Maracuja, Konfitüre	285	1195	1	0,1	0	68	1		
Margarine, halbfett	362	1514	2	40*	4	0,4	0		
Margarine, pflanzlich	709	2970	0,2	80*	7	0,4	0		
Marzipan, Rohmasse	512	2143	12	35*	0	37	10		E
Matjeshering, frisch	274	1146	18	22*	130*	0	0	Cu, F, Mg, J, K, P, S	D, E, B2, Nia, Pan, B6, Bio, B12
Maulbeere, frisch	44	186	1	0	0	8	2	Fe, Mg, Mn, K	K
Mayonnaise, 50 % Fett	482	2018	1	52*	52	5	0		
Mayonnaise, 80 % Fett	743	3112	1	83*	237*	2	0		
Meerfische, frisch	117	488	19	4	34	0	0	F, Mg, J, K, P, S	D, B2, Nia, B6, B12
Meerrettich, frisch	64	266	3	0,3	0	12	8		
Meersalz	0	0	0	0	0	0	0	Cl, Na, J	
Mehrkornbrot	221	924	6	1	0	46	5	Bal. Cl, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, P, Zn	K, B1, Fol
Mekle, Gartenmelde, frisch	25	106	2	0,3	0	3	3	Bal. Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, K	1, J-Car, E, K, B1, B2, Fol, C
Melone siehe Wassermelone, Zuckermelone									
Miesmuschel, frisch	67	280	10	1	126*	4	0	Cl, Fe, Mg, Na, J, S, Zn	D, B12
Miesmuschel, Konserven in Öl, abgetropft	132	553	8	10	114*	3	0	Cl, Na, J	D, E, B12
Miesmuschel, Konserven, abgetropft	66	276	10	1	125*	4	0	Cl, Na, J	D, B12
Milch, siehe Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch									
Milchschokolade	536	2245	9	32*	9	54	1		
Milchschokolade mit Erdnüssen	519	2171	9	32*	9	49	6		
Milchschokolade, Blätterkrokant	503	2105	7	30*	0	51	7	Mn	
Milchschokolade, Crunch	521	2180	9	33*	9	48	6		
Milchschokolade, Mokka	520	2179	8	31*	10	52	5		
Milchschokolade, Nougat	515	2157	8	31*	9	52	5		
Milchschokolade, Vollmilch-Nuss	521	2183	9	32*	9	49	6		
Milchspeiseeis	85	355	2	2	9	13	0		

Nahrungsmittel	Energie		Nährstoffe				Ballaststoffe Portion	Mineralstoffe	Vitamine
	kcal/100g	kJ/100g	Eiweiss g/100g	Fett g/100g	Cholesterin mg/100g	Kohlenhydr. g/100g			
M							pro Tag	besonders reich an	
Milchzucker	405	1697	0	0	0	100	0		
Mirabelle, frisch	64	269	1	0,2	0	14	1	Bal. Mg, K	β-Car, K, B1
Mirabelle, Konfitüre	280	1171	0,3	0,1	0	68	0		
Mirabelle, Konserve, abgetropft	91	381	1	0,2	0	21	1		
Mispel, frisch	49	204	1	0,2	0	11	10	Bal. Cu, Mg, K	
Mispel, Konfitüre	274	1147	0,2	0,1	0	67	4		
Mispel, Konserve, abgetropft	81	340	0,4	0,2	0	19	9	Bal.	
Mispel, Japanische, frisch	53	223	1	0,2	0	12	2	K	A, β-Car, K
Mixed Pickles	1	6	0,1	0	0	0,2	0,1	Cl, Na	
Mohn, entölt	186	777	34	2	0	7	35	Bal. Ca, Fe, Mg, Mn, zn	
Mohn, frisch	472	1976	20	42*	0	4	21	Ca, Mg, Mn	
Möhre, frisch	26	108	1	0,2	0	5	4	Bal. Fe, Mg, Mn, J, K	A, β-Car, K, B1, Bio, Fol
Möhre, Gemüsesaft	22	91	1	0,2	0	4	0,4	Cl, Fe, Mg, Na, J	A, β-Car, K
Möhre, gesäuert	13	56	1	0,1	0	2	2		A, β-Car, K
Möhre, Konserve, abgetropft	21	89	1	0,2	0	4	3	Bal. Cl, Fe, Mg, Na, J	A, β-Car, K
Moosbeere, Konserve, abgetropft	78	325	0,3	1	0	15	3	Bal.	
Morchel, frisch	11	47	2	0,3	0	1	7	Bal. Cu, Fe, Mn, J, K, P	D, K, B1, Nia, Pan, Bio, Fol
Morchel, getrocknet	98	410	15	3	0	4	62	Bal. Cu, Mn, J, K, P	D, K, B1, Nia, Pan, Bio, Fol
Morchel, Konserve, abgetropft	11	44	2	0,3	0	0,5	7	Bal. Cl, Cu, Na	D, K, Pan, Bio
Muesli, s.a. Früchte- und Schokomüesli	351	1470	10	7	0	60	8	Bal. Mg, Mn	B1
Mung(o)bohnen, reif	273	1142	23	1	0	41	15	Bal. Cu, Fe, Mg, Mn, P	K, B1, Nia, Pan, B6, Fol
Mung(o)bohnen sprossen	24	99	3	0,3	0	2	6		
Mürb(e)teig	479	2007	5	28*	78*	53	2		
Muschel siehe jeweilige Sorte									

N

Nangka (Jackfrucht), frisch	72	302	1	0	0	15	4	Bal. Cu, Mg, K	β-Car, K, B2
Nektarine, frisch	57	238	1	0,1	0	12	2	Bal. Mg, K	A, β-Car, K
Nektarine, Konserve, abgetropft	86	361	1	0,1	0	20	2		β-Car
Nougat, Rohmasse	511	2141	8	33*	0	46	8	Mn	E
Nudeln siehe Teigwaren u. Vollkornteigwaren									

O

Obst siehe jeweilige Sorte									
Okra, frisch	20	84	2	0,2	0	2	5	Bal. Ca, Cu, Fe, Mg, Mn, K	A, β-Car, B1, B2, Fol, C
Okra, Konserve, abgetropft	17	72	2	0,2	0	2	5	Bal. Cl, Mg, Mn, Na	β-Car
Öl siehe jeweilige Sorte									
Oliven, grün, gesäuert	143	600	1	14*	0	2	2	Cl, Na	
Oliven, schwarz, gesäuert	353	1478	2	36*	0	5	4	Cl, Na	
Olivenöl	881	3689	0	100*	1	0,2	0		
Orange, frisch	47	197	1	0,2	0	9	2	Bal. Mg, K	B1, Fol, C
Orange, kandiert	259	1084	0,4	0,1	0	63	1		
Orange, Konfitüre	273	1144	0,4	0,1	0	66	1		
Orangeat	309	1294	0,4	0,3	0	74	2	Mn	
Orangenschale	125	524	2	0,2	0	25	0	Mn	
Oregano, frisch	67	280	2	2	0	10	3		K

P

Palmherz, frisch	36	151	3	0,1	0	6	4	Bal. Cu, Fe, Mg, Mn, K, P	K, B1, Bio, Fol
Palmherz, Konserve, abgetropft	30	126	2	0,1	0	5	4	Bal. Cl, Cu, Mg, Mn, Na	K
Palmkernfett	878	3674	0	99*	2	0	0		E
Pampelmuse, frisch	46	193	1	0	0	9	1	K	Fol, C
Paniermehl	358	1499	10	2	0	74	5		
Papaya, frisch	13	54	1	0,1	0	2	2	Bal. Mg	A, β-Car, K, C
Papaya, Konserve, abgetropft	60	250	0,4	0,1	0	14	2	Mg	β-Car
Paprikaschote, frisch	20	85	1	0,3	0	3	4	Bal. Mg	A, β-Car, E, K, B6, Fol, C
Paprikaschote, gesäuert	11	45	1	0,1	0	1	2		C
Paranuss, frisch	660	2763	14	67*	0	4	8	Cu, Mg	E, B1
Paranuss, geröstet und gesalzen	680	2846	12	70*	0	3	7	Cl, Cu, Mg, Na	E, B1
Parmesan, Vollfettstufe	440	1842	32	35*	82*	0	0	Ca, Cl, Na, P	A, B12
Passionsfrucht, frisch	80	335	2	0,4	0	13	1	Fe, K	β-Car, K, B2, Nia, B6, Bio, Fol, C
Pastinake, frisch	22	93	1	0,4	0	3	4	Bal. Mg, Mn, K, Zn	E, K, B1, B2, Pan, Fol, C
Pastinake, gesäuert	12	50	1	0,2	0	1	2		K
Pastinake, Konserve, abgetropft	19	79	1	0,4	0	2	4	Bal. Cl, Mg, Mn, Na	K
Pekannuss, frisch	692	2898	9	72*	0	4	9	Cu, Mg, Mn, Zn	B1, Bio
Pekannuss, geröstet und gesalzen	702	2938	7	70*	0	14	2	Cl, Cu, Mg, Mn, Na, Zn	Bio
Perlhuhn, Fleisch mit Haut, frisch	146	612	20	7	75*	0	0	Mg, P, S	B2, Nia, Pan, B6
Perlzwiebel, gesäuert	37	156	1	0,1	0	8	1		K
Petersilie, frisch: siehe a. Wurzelpetersilie	53	220	4	0,4	0	7	4		β-Car, K
Pfefferkörner, grün	117	489	4	1	0	23	2		
Pfefferminze, frisch	44	184	4	1	0	5	3		K
Pferdefleisch, frisch	115	481	21	3	52	0,4	0	Fe, Mg, P, S, Zn	B1, Nia, B6, B12
Pfifferling, frisch	11	48	2	1	0	0,2	6	Bal. Cu, Fe, K	A, β-Car, D, K, B2, Nia, Pan, Bio, Fol
Pfifferling, getrocknet	120	503	16	5	0	2	58	Bal. Cu, Fe, Mg, K	A, β-Car, D, K, B2, Nia, Pan, Bio, Fol
Pfifferling, Konserve, abgetropft	11	46	1	0	0	0,2	5	Bal. Cl, Cu, Fe, Na	A, β-Car, D, K, Nia, Pan, Bio
Pfirsich, frisch	41	170	1	0,1	0	0	2	Bal. Mg, K	A, β-Car, E, K
Pfirsich, getrocknet	247	1035	5	1	0	54	14	Bal.	A, β-Car, E, K
Pfirsich, Konfitüre	271	1134	0,3	0	0	66	1		
Pfirsich, Konserve, abgetropft	76	320	1	0,1	0	18	2		β-Car
Pflaume, frisch	47	197	1	0,2	0	10	2	Bal. Cu, Mg, K	A, β-Car, E, K, B1

Nahrungsmittel	Energie		Nährstoffe					Ballaststoffe pro Portion	Mineralstoffe	Vitamine	
	kcal/100g	kJ/100g	Eiweiss g/100g	Fett g/100g	Cholesterin mg/100g	Kohlenhydr. g/100g	Ballaststoffe g/100g				besonders reich an
P											
Pflaume, getrocknet	261	1092	3	1	0	56	9	Bal. K		J-Car, K	
Pflaume, Konfitüre	273	1144	0,2	0,1	0	67	1				
Pflaume, Konserve, abgetropft	81	340	1	0,2	0	19	2			J-Car	
Pflaumenmus	195	818	1	0,2	0	48	2				
Physalis, frisch	76	319	2	1	0	13	1	Fe, Mn		J, J-Car, K, Nia, C	
Pimpinell, frisch	42	177	4	1	0	5	3			J-Car, K	
Pinienkern, frisch	575	2408	24	51*	0	7	7	Cu, Fe, Mg, Mn		E, B1	
Pistazie, frisch	574	2405	18	52*	0	12	11	Cu, Fe, Mg		B1	
Pistazie, geröstet und gesalzen	615	2573	18	54*	0	16	6	Cl, Cu, Mg, Na		B1	
Pollack, frisch	75	314	17	1	71*	0	0	Cu, Mg, J, P, S		D, B1, B2, Nia, B6, Bio, B12	
Pollack, geräuchert	80	334	18	1	76*	0	0	J, P, S		D, B12	
Pollack, Konserve, abgetropft	74	309	16	1	70*	0	0	Cl, Na, J		D, B12	
Portee (Lauch), frisch	26	107	2	0,3	0	3	2	Bal. Ca, Fe, Mg, Mn, K, S		J, J-Car, K, B1, B6, Fol, C	
Popkorn, Pflmais	369	1544	13	5	0	67	10	Mg			
Portulak, frisch	27	113	1	0,3	0	4	3	Fe, Mg		J-Car, K	
Poularde, Fleisch mit Haut, frisch	240	1004	19	18*	75*	0	0	Mg, P, S		Nia, Pan, B6	
Praline, gefüllt mit Alkohol	387	1620	1	6	0	69	2				
Praline, gefüllt mit Marzipan	502	2102	10	32*	0	42	10			E	
Praline, gefüllt mit Milch oder Joghurt	351	1468	2	7	3	69	2				
Praline, gefüllt mit Nüssen	455	1905	7	16*	0	70	5				
Praline, gefüllt mit Trüffel	519	2175	4	32*	1	53	7				
Preiselbeere, Konfitüre	270	1131	0,1	0,2	0	66	1				
Preiselbeere, Konserve, abgetropft	76	320	0,2	0,4	0	17	3				
Puffmais	369	1544	13	5	0	67	10	Mg			
Puffreis	390	1632	8	2	0	84	2	Mn			
Pumpernickel	187	784	6	1	0	37	9	Bal. Cl, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, K, P, S, Zn		K, B1, Bio, Fol	

Q

Quark mit Früchten, Doppelrahmstufe	158	660	4	8	25	17	1			A, K, B2
Quark mit Früchten, Rahmstufe	142	593	4	6	19	17	1			K, B2
Quark mit Früchten, Vollfettstufe	134	563	4	5	16	17	1			K, B2
Quark mit Früchten, Fettstufe	129	540	4	5	14	17	1			K, B2
Quark mit Früchten, Dreiviertelstufe	121	507	5	3	10	17	1			K, B2
Quark mit Früchten, Halbfettstufe	112	471	5	2	8	17	1			K, B2
Quark mit Früchten, Magerstufe	103	432	6	1	2	17	1			B2, Fol
Quark mit Kräutern, Fettstufe	117	491	5	5	14	13	2	Ca, Fe, Mg, Mn, K		J, J-Car, K, B1, B2, Fol, C
Quark, Doppelrahmstufe	217	909	7	20*	59	3	0	Ca, P, S		A, K, B2, Bio, Fol, B12
Quark, Rahmstufe	176	736	8	15*	43	3	0	Ca, P, S		A, K, B2, Pan, Bio, Fol, B12
Quark, Vollfettstufe	157	656	9	12*	36	3	0	Ca, P, S		A, K, B2, Pan, Bio, Fol, B12
Quark, Fettstufe	143	598	9	10	31	3	0	Ca, P, S		A, K, B2, Pan, Bio, Fol, B12
Quark, Dreiviertelstufe	122	511	10	7	22	3	0	Ca, J, P, S		A, K, B2, Pan, Bio, Fol, B12
Quark, Halbfettstufe	100	418	11	4	16	4	0	Ca, J, P, S		K, B2, Nia, Pan, Bio, Fol, B12
Quark, Magerstufe	75	315	14	0,2	1	4	0	Ca, J, P, S		B2, Nia, Pan, Bio, Fol, B12
Quitte, frisch	39	162	0,4	1	0	7	6	Bal. Cu, K		C
Quitte, Konfitüre	270	1131	0,1	0,2	0	66	2			
Quitte, Konserve, abgetropft	76	319	0,3	0,4	0	17	5	Bal.		

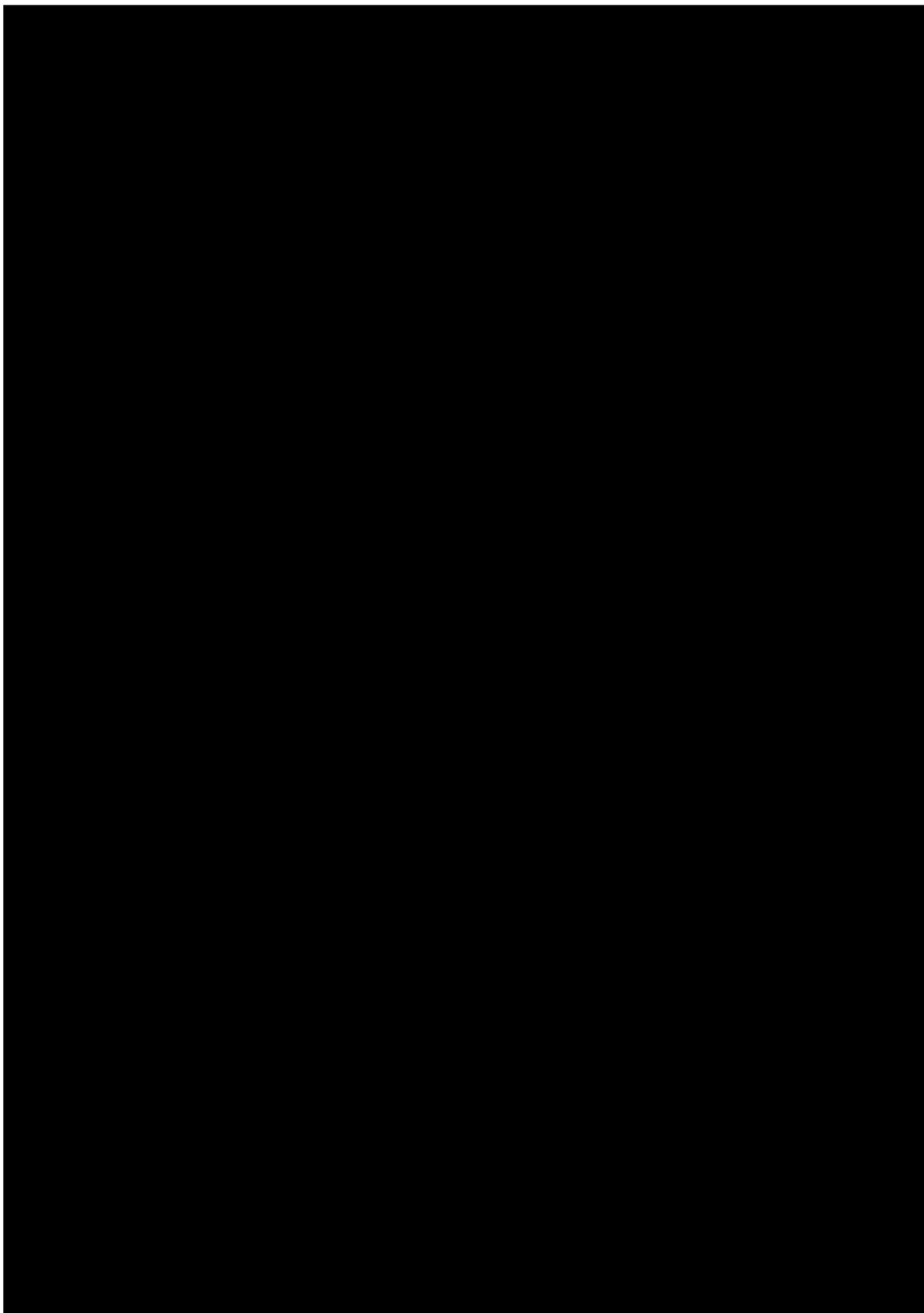
R

Radieschen, frisch	14	57	1	0,2	0	2	2			J-Car, K
Radieschen, frisch	15	61	1	0,1	0	2	2			K, Fol, C
Rahmeis	249	1043	2	21*	63	14	0			A, D, K
Rapsöl	875	3663	0	99*	2	0	0			J-Car, E, K
Rauchfleisch	128	538	17	6	59	1	0	Cl, Na		B12
Rebhuhn, frisch	222	928	35	9	80*	0	0	Fe, Mg, K, P, S		Nia, Pan, B6, B12
Regenbogenforelle, frisch	113	474	21	3	56	0	0	Mg, K, P, S		D, E, Nia, Pan, B6, B12
Regenbogenforelle, geräuchert	120	502	22	4	59	0	0	S		D, Nia, Pan, B12
Reh, frisch	122	512	22	4	70*	0	0	Fe, P, S, Zn		B2, Nia, Pan, B6, B12
Reis, geschält	349	1460	7	1	0	78	1	Mg, Mn		
Reis, parboiled	351	1470	7	1	0	79	1	Mn		B12
Reis, Stärke	348	1455	1	0	0	85	0,2			
Reis, ungeschält	349	1463	7	2	0	74	2	Mg, Mn		B1, Bia, Pan, B6
Ren, frisch	171	718	22	9	65	0	0	Cu, Fe, P, S, Zn		B2, Nia, B6, B12
Reneklode, frisch	63	264	1	0,1	0	14	2	Bal. Fe, Mg, K		J-Car, E, K
Reneklode, Konfitüre	279	1169	0,3	0	0	68	1			
Reneklode, Konserve, abgetropft	91	379	1	0,1	0	21	2			
Renke, frisch	102	425	18	3	60	0	0	Mg, K, P, S, Zn		D, E, Nia, B6, Bio, Fol, B12
Renke, geräuchert	108	451	19	3	64	0	0	S		D, E, Nia, B12
Retich, frisch	14	57	1	0,2	0	2	3			K, Fol, C
Rhabarber, frisch	13	55	1	0,1	0	1	2	Bal. Ca, Mg, K		K
Rhabarber, Fruchttektar	52	217	0,1	0	0	12	0			
Rhabarber, Konfitüre	261	1092	0,2	0	0	64	1			
Ricotta, Doppelrahmstufe	174	729	10	15*	59	0,3	0	Ca, Cl, Cu, J, P, S, Zn		A, K, B2, Pan, Bio, Fol
Ricotta, Vollfettstufe	164	687	11	13	13*	51	1	0	Ca, Cl, Cu, J, P, S, Zn	A, K, B2, Nia, Pan, Bio, Fol
Rind, Blume, frisch	108	452	21	2	60	0	0	Fe, P, S, Zn		K, B2, Nia, B12
Rind, Bratenfleisch, frisch	129	540	20	5	60	0	0	Fe, P, S, Zn		K, B2, Nia, B12
Rind, Brust, frisch	262	1095	17	22*	60	0	0	Fe, S, Zn		B2, Nia, B12
Rind, Fahrippe, frisch	146	613	22	6	70*	0	0	Fe, Mg, S, Zn		K, B2, Nia, B12
Rind, Fäkt, frisch	121	508	21	4	70*	0	0	Fe, Mg, S, Zn		K, Nia, Pan, B12
Rind, Gulasch, frisch	129	540	20	5	60	0	0	Fe, P, S, Zn		K, B2, Nia, B12

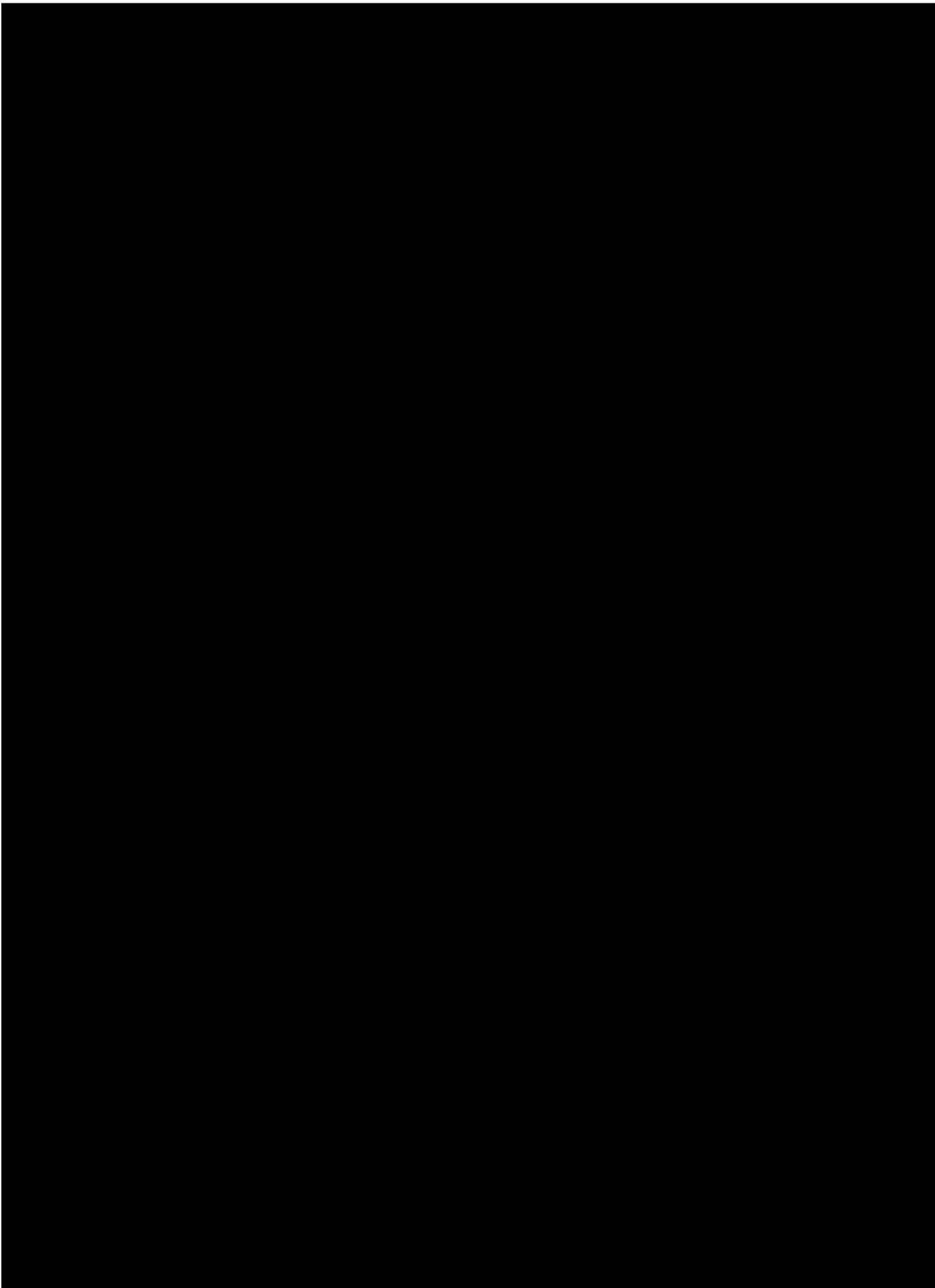
Nahrungsmittel	Energie		Nährstoffe					Bal- last- stoffe Portion pro Tag	Mineralstoffe	Vitamine	
	kcal/100g	kJ/100g	Ei- weiss	Fett	Chole- sterin	Koh- len- hydr.	Bal- last- stoffe				besonders reich an
R											
Rind, Hackfleisch, frisch	202	846	20	14*	58	0	0	Fe, S, Zn	B1, B2, Nia, B12		
Rind, Hals, frisch	160	668	19	9	60	0	0	Fe, P, S, Zn	K, B2, Nia, B12		
Rind, Herz, frisch	97	405	17	3	140*	1	0	Cu, Fe, J, P, S, Zn	D, B1, B2, Nia, Pan, B6, B12		
Rind, Hinterhese, frisch	176	738	21	10	58	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	B1, B2, Nia, B12		
Rind, Hirn, frisch	127	532	10	10	2000*	1	0	Fe, P, S	B2, Nia, Pan, B12		
Rind, Hochrippe, frisch	159	666	22	8	69*	0	0	Fe, Mg, S, Zn	B2, Nia, B12		
Rind, Kochfleisch, frisch	226	945	20	16*	68	0	0	Fe, S, Zn	Nia, B12		
Rind, Kotelett, frisch	160	668	19	9	60	0	0	Fe, P, S, Zn	B2, Nia, B12		
Rind, Leber, frisch	139	581	20	4	354*	5	0	Cu, Fe, P, S, Zn	A,D,K,B1,B2,Nia,Pan,B6,Bio,Fol,B12		
Rind, Lunge, frisch	94	393	17	3	242*	0	0	Cu, Fe, P, S, Zn	B2, Nia, Pan, B12, C		
Rind, Magen, frisch	94	394	15	4	95*	0	0	Fe, Zn	Nia		
Rind, Mark, frisch	837	3504	2	94*	64	0	0				
Rind, Milz, frisch	96	401	19	2	263*	0	0	Fe, P, S, Zn	B2, Nia, Pan, B12, C		
Rind, Niere, frisch	96	404	16	3	375*	1	0	Cu, Fe, P, S, Zn	A,D,B1,B2,Nia,Pan,B6,Bio,Fol,B12		
Rind, Oberschale, frisch	111	464	22	3	58	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B12		
Rind, Roastbeef, frisch	130	546	22	4	70*	0	0	Fe, Mg, S, Zn	K, B2, Nia, B12		
Rind, Roulade, frisch	121	507	21	4	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B12		
Rind, Schmitzel	121	507	21	4	70*	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B12		
Rind, Schulter (Bug), frisch	129	540	20	5	60	0	0	Fe, P, S, Zn	K, B2, Nia, B12		
Rind, Steak, frisch	146	613	22	6	70*	0	0	Fe, Mg, S, Zn	K, B2, Nia, B12		
Rind, Vorderhese, frisch	134	562	22	5	58	0	0	Fe, Mg, P, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B12		
Rind, Zunge, frisch	195	816	16	13*	108*	4	0	Fe, S, Zn	B2, Nia, Pan, B12		
Rind, Zunge, gepökelt, ungeräuchert	182	764	15	12*	97*	4	0	Cl, Fe, Na, S, Zn	B2, Nia, Pan, B12		
Rinderfett	861	3603	1	97*	100*	0	0				
Rindfleischsülze	148	619	18	5	72*	7	0,2	Cl, Na, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B6, B12		
Rindfleischsuppe, Brühwürfel	149	624	17	4	0	11	0	Cl, Na			
Rindsbratwurst	241	1008	17	19*	55	0,2	0,1	Cl, Fe, Na, S, Zn	B1, B2, Nia, B12		
Rippchen	147	615	17	8	51	1	0	Cl, Mg, Na, S	K, B1, B2, Nia, B6, B12		
Roggen, Flocken	295	1237	9	2	0	60	14	Bal. Mg, Mn	B1, Fol		
Roggen, Keim	341	1428	39	11	0	21	12	Bal. Cu, Fe, Mg, Mn, P, Zn	E, K, B1, B2, Nia, Fol		
Roggen, Mehl Type 815	324	1355	6	1	0	71	7	Mn	K		
Roggen, Schrot Type 1800	293	1228	10	2	0	59	14	Bal. Fe, Mg, Mn, Zn	K, B1, Fol		
Roggen, Vollkorn	294	1231	9	2	0	60	14	Bal. Fe, Mg, Mn, Zn	B1, Fol		
Roggen, Vollkornmehl	294	1231	9	2	0	60	14	Bal. Fe, Mg, Mn, Zn	B1, Fol		
Roggenbrötchen	223	934	6	1	0	46	6	Bal. Cl,Cu,Fe,Mg,Mn,Na,P,S,Zn	K, B1		
Roggenmischbrot	213	890	6	1	0	45	5	Bal. Cl,Cu,Fe,Mg,Mn,Na,Zn	K, B1, Fol		
Roggenvollkornbrot	187	784	6	1	0	37	9	Bal. Cl, Cu, Fe, Mg, Mn, Na, K, P, S, Zn	K, B1, Nia, Bio, Fol		
Rohzucker	396	1656	0	0	0	97	0				
Römersalat, frisch	16	67	2	0,2	0	2	1		A, β-Car, K		
Roquefort, Rahmstufe	261	1512	21	31*	72*	0	0	Ca, Cl, Na	B2		
Rosenkohl, frisch	36	151	4	0,3	0	3	4	Bal. Fe, Mg, Mn, K, S	A, β-Car,K,B1,B2,Pan,B6,Fol,C		
Rosenkohl, Konserve, abgetropft	32	133	4	0,3	0	3	4	Bal. Cl, Mg, Na	A, β-Car, K, C		
Rosinen	298	1247	2	1	0	66	5		K		
Rosmarin, frisch	57	237	1	3	0	8	3				
Rostbratwurst	243	1018	22	17*	73*	0,3	0,1	Cl, Mg, Na, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B6, B12		
Rotalgeln, getrocknet	345	1445	44	2	0	35	2	Mn, J	K, B2, Fol		
Rotbarsch, frisch	107	450	19	4	42	0	0	F, Mg, J, P, S	D, B1, Nia, B6, Bio, B12		
Rotbarsch, geräuchert	114	477	20	4	45	0	0	J, S	D, Nia, Bio, B12		
Rotbarsch, Konserve in Öl, abgetropft	159	664	16	10	39	0	0	Cl, Na, J, S	D, E, B12		
Rote Rübe (Rote Bete, Randen), frisch	42	175	2	0,1	0	8	3	Bal. Fe, Mg, K	Fol		
Rote Rübe (Rote Bete, Randen), Saft	35	147	1	0,1	0	7	0,3	Cl, Mg, Na, K	Fol		
Rote Rübe, Konserve, abgetropft	34	143	1	0,1	0	7	2	Bal. Cl, Mg, Na			
Rote Rübe (Rote Bete, Randen), Trunk	14	58	1	0	0	3	0,1	Cl, Na	Fol		
Rotkappe, frisch	14	58	1	1	0	0,3	5	Bal. Cu, J, K	D, K, B1, B2, Nia, Pan, Bio, Fol		
Rotkappe, getrocknet	159	665	17	9	0		54	Bal. Cu, Fe, J, K	D, K, B1, B2, Nia, Pan, Bio, Fol		
Rotkappe, Konserve, abgetropft	13	54	1	1	0	0,3	5	Bal. Cl, Cu, Na	D, K, B2, Pan, Bio		
Rotkohl, frisch	23	95	2	0,2	0	4	3	Bal. Mg, K, S	E, K, B1, B6, Fol, C		
Rotkohl, gesäuert	12	50	1	0,1	0	2	1		K		
Rotkohl, Konserve, abgetropft	19	79	1	0,2	0	3	2	Bal. Cl, Mg, Na	E, K		
Rotwurst	241	1009	21	17*	135*	1	0,2	Cl, Fe, Na	A, B1, B2, B12		
Rotzunge, frisch	71	297	16	1	60	0	0	Mg, J, P, S	Nia, B6, B12		
Rotzunge, geräuchert	75	316	17	1	64	0	0	J, S	Nia, B12		
Rotzunge, Konserve in Öl, abgetropft	137	572	13	9	54	0	0	Cl, Na, J	E, B12		
Rüßöl	875	3663	0	99*	2	0	0		β-Car, E, K		

S

Sago	341	1427	1	0,1	0	83	0,1		
Sahne, Rahm, 10% Fett	117	491	3	10	39	4	0		
Sahne, Rahm 30% Fett	288	1207	3	30*	90*	3	0		
Saibling, frisch	96	404	10	2	60	0	0	Cu, F, Mg, K, P, S	D, B1, Nia, Pan, B6, B12
Saibling, geräuchert	102	429	20	2	64	0	0	F, S	D, Nia, B6, B12
Salami, italienische Art	303	1268	19	25*	68	0,3	0,1	Cl, Na	B1, B12
Salami, ungarische Art	316	1324	17	28*	65	0,3	0	Cl, Na	B1
Salbei, frisch	54	224	2	2	0	7	3		
Sambal Oelek	198	827	7	10	0	19	15	Cl, Na	β-Car
Sanddorn, Konfitüre	290	1216	1	3	0	65	1		
Sanddorn, Konserve, abgetropft	123	517	1	6	0	16	3	Mg, Mn	A, β-Car, C
Sanddorn, Konzentrat	401	1679	7	30*	0	22	0		β-Car, C
Sandklaffmuschel, frisch	65	271	11	1	66	3	0	Cu, Fe, Mg, Mn, J, S	D, B12
Sapote, frisch	96	404	1	1	0	21	6	Bal. Mg, Mn	K, C



Nahrungsmittel	Energie		Nährstoffe					Ballaststoffe pro Tag	Mineralstoffe	Vitamine
	kcal/100g	kJ/100g	Eiweiss g/100g	Fett g/100g	Cholesterin mg/100g	Kohlenhydr. g/100g	Bal- last- stoffe g/100g			
S									besonders reich an	
Schwein, Rücken, gepökelt u. ungeräuchert	142	594	17	8	48	1	0	Cl, Mg, Na, S	K, B1, B2, Nia, B6, B12	
Schwein, Schnitzel, frisch	107	448	22	2	70*	0	0	Cu, Fe, Mg, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B6, B12	
Schwein, Schulter (Bug), frisch	161	672	20	9	70*	0	0	Fe, Mg, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B6, B12	
Schwein, Schwarte	135	566	30	2	0	0	0			
Schwein, Speck, durchwachsen	697	2918	5	77*	57	0	0			
Schwein, Speck, roh, geräuchert	796	3331	3	89*	57	0	0			
Schwein, Speck, roh, ungeräuchert	697	2918	5	77*	57	0	0			
Schwein, Steak, frisch	133	558	22	5	60	0	0	Fe, Mg, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B6, B12	
Schwein, Zunge, frisch	208	870	15	16*	101*	1	0	Fe, S, Zn	B1, B2, Nia, Pan, B6, B12	
Schwein, Zunge, gepökelt, ungeräuchert	194	811	14	15*	90*	1	0	Cl, Fe, Na, S, Zn	B1, B2, Nia, Pan, B6, B12	
Schweineschmalz	882	3691	0,1	100*	86*	0	0			
Schweinsbratwürstchen, grob	355	1485	17	32*	65	0,3	0,1	Cl, Mg, Na, S, Zn	K, B1, B2, Nia, B6, B12	
Schwertfisch, frisch	116	485	20	4	39	0	0	F, Mg, J, K, P, S, Zn	D, Nia, B6, B12	
Schwertfisch, geräuchert	123	514	21	4	41	0	0	F, J, S	D, Nia, B12	
Schwertfisch, Konserve, abgetropft	114	478	20	4	39	0	0	Cl, F, Na, J, S	D, Nia, B12	
Seeforelle, frisch	113	474	21	3	60	0	0	Cu, Mg, K, P, S	D, Nia, Pan, B6, Bio, B12	
Seeforelle, geräuchert	120	502	22	4	64	0	0	S	D, Nia, Pan, B12	
Seelachs siehe Köhler										
Seewolf, Gestreifter, Katfisch, frisch	68	370	18	2	80*	0	0	Mg, J, P, S	E, B1, Nia, B6, B12	
Seewolf, Gestreifter, Katfisch, geräuchert	94	393	19	2	85*	0	0	J, S	D, Na, B12	
Seezunge, frisch	83	348	18	1	50	0	0	Cu, Mg, J, P, S	Nia, B6, B12	
Seezunge, geräuchert	88	370	19	1	53	0	0	Mg, S	Nia, B12	
Seezunge, Konserve in Öl, abgetropft	146	610	15	10	45	0	0	Cl, Mg, Na, S	E, B12	
Seezunge, Konserve, abgetropft	82	343	17	1	49	0	0	Cl, Mg, Na, S	B12	
Sellerie siehe Bleichsellerie, Knollensellerie										
Senf	86	361	6	4	0	6	1			
Senf, süß	87	363	6	4	0	6	1			
Senfgurke, Sauerkonserve	11	47	0	0,3	0	1	0,3	Cl, Na		
Sesam, frisch	559	2339	18	50*	0	10	11	Ca, Cu, Fe, Mg, Zn	B1	
Sesam, geröstet	600	2510	16	56*	0	9	10	Ca, Cu, Fe, Mg		
Sesamöl	880	3685	0,2	100*	1	0	0			
Shiitakepilz, frisch	42	176	2	0,2	0	12	2	Cu, J	D, K, B2, Pan, Bio, Fol	
Shiitakepilz, getrocknet	237	991	9	1	0	69	11	Cu, J	D, K, Pan, Bio	
Shiitakepilz, Konserve, abgetropft	38	161	2	0,2	0	11	2	Cl, Cu, Na	D, K, Pan, Bio	
Sojabohnen, frisch	143	598	12	6	0	10	3	Bal. Ca, Fe, Mg, Mn, P	β-Car, K, B1, B2, Nia, B6, Fol, C	
Sojabohnen, getrocknet	416	1742	35	17*	0	29	9	Bal. Ca, Fe, Mg, Mn, P	β-Car, K, B1, B2, Nia, B6, Fol	
Sojabohnen, Konserve, abgetropft	131	547	11	6	0	8	3	Bal. Ca, Cl, Fe, Mg, Mn, Na, P	β-Car, K, B1, Nia	
Sojamilch, Sojamilchprodukte	34	144	3	2	0	1	2	Mg, Mn, Na	E, K	
Sojaöl	871	3648	0	99*	2	0	0		β-Car, E	
Sojasauce	114	478	11	5	0	6	5			
Sojasprossen, frisch	52	217	5	1	0	5	2			
Sojasprossen, gesäuert, abgetropft	40	168	4	1	0	3	2	Cl, Na		
Sonnenblumenkerne, frisch	574	2405	22	48*	0	12	6	Cu, Fe, Mg, Mn, Zn	E, B1, Pan, Fol	
Sonnenblumenöl	882	3693	0	100*	1	0	0		E	
Spargel, frisch	18	74	2	0,1	0	2	1	Cu, Mg, J, K	A, β-Car, E, K, B1, B2, Pan, Fol, C	
Spargel, Konserve, abgetropft	15	63	2	0,1	0	2	1	Cl, Na	β-Car, E, K	
Speisesalz	0	0	0	0	0	0	0	Cl, Na		
Spinat, frisch	17	73	3	0,3	0	1	3	Bal. Ca, Cu, F, Fe, Mg, Mn, J, K	A, β-Car, E, K, B1, B2, B6, Bio, Fol, C	
Spitzkohl, frisch	23	96	2	0,3	0	3	3	Bal. Mn, K, S	β-Car, K, B6, Fol, C	
Sprotte, frisch	214	898	17	17*	109*	0	0	F, Fe, Mg, J, P, S, Zn	D, E, B2, Nia, Pan, B6, Bio, B12	
Sprotte, geräuchert	225	944	18	17*	115*	0	0	F, J, S	D, Nia, B12	
Sprotte, Konserve, abgetropft	212	886	16	16*	107*	0	0	Cl, F, Na, J, S	D, Nia, B12	
Stachelbeere	44	184	1	0,2	0	9	3	Bal. Mg	β-Car, K, C	
Stachelbeere, Konfitüre	272	1139	0,3	0,1	0	66	1			
Stachelbeere, Konserve, abgetropft	79	332	1	0,2	0	18	3			
Stangenbohnen, grün, frisch	25	106	2	0,2	0	3	3	Bal. Ca, Fe, Mg, Mn, K	β-Car, K, B1, B2, Pan, B6, Bio, Fol, C	
Steinbutt	83	348	17	2	60	0	0	Mg, J, P, S	D, B2, Nia, B6, B12	
Steinbutt, geräuchert	88	370	18	2	64	0	0	Mg, J, S	D, Nia, B12	
Steinbutt, Konserve in Öl, abgetropft	144	604	14	10	54	0	0	Cl, Mg, Na, J, S	D, E, B12	
Steinpilz, frisch	20	83	4	0,4	0	1	7	Bal. Cu, J, K	D, K, B2, Nia, Pan, Bio, Fol	
Steinpilz, getrocknet	149	623	27	3	0	4	52	Bal. Cu	D, K, B2, Nia, Pan, Bio	
Steinpilz, Konserve, abgetropft	19	78	3	0,4	0	0	7	Bal. Cl, Na	D, K, B2, Nia, Pan, Bio	
Stint, frisch	88	369	18	2	71*	0	0	Cu, F, Mg, K, P, Sl, Zn	D, B1, Nia, Bio, Fol, B12	
Stint, Konserve, abgetropft	87	364	18	2	70*	0	0	Cl, Na, S	D, Bio, B12	
Stint, Süßwasserstint, frisch	88	369	18	2	71*	0	0	Cu, F, Mg, K, P, S, Zn	D, B1, Nia, Bio, Fol, B12	
Stockfisch, tiefgefroren	333	1394	76	3	217*	0	0	Cl, Cu, Mg, Na, J, K, P, S, Zn	D, B1, B2, Nia, B6, Bio, Fol, B12	
Sultaninen	298	1247	2	1	0	66	5		K	
Sülze	148	619	18	5	72*	7	0,2	Cl, Na		
Suppengemüse, -grün, frisch	24	100	2	0,3	0	4	3		A, β-Car, K	
Suppengemüse, -grün, getrocknet	226	948	15	3	0	34	29		A, β-Car, K	
Suppenhuhn, Fleisch mit Haut, frisch	257	1074	19	20*	94*	0	0	Cu, Mg, P, S	B2, Nia, Pan, B6	
Süßkirsche, frisch	63	265	1	0,3	0	13	2	Bal. Cu, Mg, K	K, Fol, C	
Süßkirsche, Konfitüre	279	1169	0,3	0,1	0	68	1			
Süßkirsche, Konserve, abgetropft	91	380	1	0,3	0	20	1			
T										
Tabasco	70	292	2	3	0	7	5			
Tafeltraube, rot, frisch	71	297	1	0,3	0	16	1	Mg, K	E, K	
Tafeltraube, rot, Konserve, abgetropft	95	399	1	0,3	0	16	1	Mg, K	E, K	
Tafeltraube, weiss, frisch	71	297	1	0,3	0	16	1	Mg, K	E, K	
Tafeltraube, weiss, Konserve, abgetropft	95	399	1	0,3	0	22	1			
Tamarillo, frisch	59	245	2	1	0	11	2	Mg, K	A, β-Car, K, B1, Fol, C	



Nahrungsmittel	Energie		Nährstoffe					Ballaststoffe Portion pro Tag	Mineralstoffe	Vitamine
	kcal/100g	kJ/100g	Eiweiss g/100g	Fett g/100g	Cholesterin mg/100g	Kohlenhydr. g/100g	Ballaststoffe g/100g			
Z									besonders reich an	
Zander, frisch	84	353	19	1	70*	0	0		Mg, K, P, S	E, B1, B2, Nia, B6, B12
Zander, geräuchert	90	375	20	1	74*	0	0		S	Nia, B12
Zartbitterschokolade	496	2078	7	33*	1	44	12			
Ziegenfleisch, frisch	149	623	20	8	70*	0	0		Fe, P, S, Zn	B1, B2, Nia, B6, B12
Ziegenmilch	69	290	3	4	11	4	0		Ca	B2
Ziegenwurst	309	1293	15	28*	56	1	1		Cl, Na	B1, B2, Nia, B6, B12
Zitronat	292	1224	0,4	0,4	0	70	2		Mn	
Zitrone, frisch	56	235	1	1	0	8	1		Cu	C
Zitronenmelisse, frisch	42	177	4	1	0	5	3			β-Car, K
Zitronenschale	89	374	2	0,3	0	16	0			
Zucchini, frisch	19	80	2	0,4	0	2	1		Fe, Mg, K	β-Car, B1, B2, Fol, C
Zucchini, gesäuert	10	43	1	0,2	0	1	1			
Zucchini, Konserven, abgetropft	16	69	1	0,4	0	2	1		Cl, Mg, Na	β-Car
Zucker, braun	396	1656	0	0	0	97	0			
Zucker, weiss	405	1697	0	0	0	100	0			
Zuckererbse, frisch	59	249	4	0,2	0	10	5	Bal.	Cu, Fe, Mg, Mn, K, Zn	A, β-Car, K, B1, B2, Nia, Pan, B6, Fol, C
Zuckermais, frisch	89	374	3	1	0	16	3	Bal.	Mg, Mn, K, P, Zn	B1, B2, Nia, Pan, B6, Bio, Fol
Zuckermais, gesäuert	44	185	2	1	0	8	1			
Zuckermais, Konserven, abgetropft	76	317	3	1	0	13	3	Bal.	Cl, Mg, Na	B1
Zuckermelone, frisch	26	110	1	0,1	0	5	1		Mg, K, P, S	A, β-Car, K, Bio, Fol, C
Zungenwurst, hell	279	1167	16	24*	66	1	0,2		Cl, Na	B1
Zwetschge, frisch	43	181	1	0,1	0	9	2	Bal.	Cu, K	A, β-Car, K, B1
Zwetschge, getrocknet	253	1058	4	1	0	51	13	Bal.	K	β-Car, K
Zwetschge, Konfitüre	272	1138	0,2	0	0	66	1			
Zwetschge, Konserven, abgetropft	79	329	0	0,1	0	18	2			
Zweiback	365	1529	9	4	0	71	5			
Zwiebel, frisch; s.a. Gemüse-, Perlwiebel	28	117	1	0,3	0	5	2			K
Zwiebel, Pulver	296	1240	14	3	0	51	20			K

Abkürzungen: Mineralstoffe u. Spurenelemente

Ca	Calcium
Cl	Chloride
Co	Kobalt
Cr	Chrom
Cu	Kupfer
F	Fluor
Fe	Eisen
J	Jod
K	Kalium
Mg	Magnesium
Mn	Mangan
Mo	Molybdän
Na	Natrium
Ni	Nickel
P	Phosphor
S	Schwefel
Se	Selen
Zn	Zink

Vitamine

A	Retinol
β-Car	Provitamin A
B1	Thiamin (Aneurin)
B2	Riboflavin, Vitamin B2-Gruppe
B6	Pyridoxine (Adermin)
B12	Cobalamin
Bio	Biotin, Vitamin H
C	Ascorbinsäure
D	Calciferole. Vitamin D-Gruppe
E	Tocopherol
F	mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Fol	Folsäure, Vitamin B2-Gruppe
K1	Phyllochinon
K2	Menachinon
Nia	Niacin/Niacinamid (Nicotinsäure). B3
P	Rutin
Pan	Pantothensäure, Vitamin B5

Der „zivilisierte“ Mensch neigt zu zwei Ernährungssünden: Er isst zu viel und zu fettreich. Beinahe die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in den westlichen Industrieländern ist übergewichtig, und auch immer mehr Kinder sind von der Fettsucht betroffen.

Der tägliche Energiebedarf wird überschätzt

Bei körperlicher Inaktivität kommt unser Organismus mit viel weniger Kalorien aus, als oft geglaubt und beraten wird, wobei Frauen einen deutlich geringeren Energiebedarf als Männer haben. Energiezufuhr (Nahrung) sowie Energieverbrauch (Aktivität) bestimmen unsere Energiebilanz und damit unser Körpergewicht. Ist sie positiv, wird die überschüssige Energie als Körperfett gespeichert und wir nehmen zu. Ist sie negativ, wird die fehlende Energie aus den Fettreserven mobilisiert, und wir nehmen ab.

Der Hauptgrund für eine übermäßige Energiezufuhr ist ein zu hoher Fettanteil der Nahrung, denn Fett hat mehr als doppelt soviel Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiss. Als Faustregel gilt: Mindestens 50 Prozent der Tageskalorienmenge aus Kohlenhydraten, höchstens 30 aus Fett und 15 bis 20 Prozent aus Eiweiss.

Wir brauchen wenig Fett

Unser Organismus ist, abgesehen von den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K sowie den sogenannten essentiellen Fettsäuren, im Prinzip auf keine Fettzufuhr angewiesen, da er ohnehin Fett aus Kohlenhydraten bilden kann.

Unsere Nahrung sollte hauptsächlich aus komplexen Kohlenhydraten bestehen. Das sind Mehrfachzucker, die im Dünndarm aufgeschlüsselt werden und somit langsamer ins Blut aufgenommen werden als reiner Zucker. Sie sind in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Teigwaren, Gemüse usw. vorhanden, die ausserdem für die Verdauung günstige Ballaststoffe enthalten.

Der Baustoff unseres Körpers: Eiweiss

Dieses ist in unserer Nahrung reichlich vorhanden. Wichtig ist die Qualität und weniger die Quantität der Nahrungsproteine. In der Praxis bedeutet das: weitgehenden Verzicht auf Wurstwaren (zu fett), weniger Fleisch, vorzugsweise Geflügel und Fisch, mageres Rind-, Schwein- und Kalbfleisch sowie vor allem fettreduzierte Milchprodukte, die neben dem Ei, das aufgrund seines hohen Cholesteringehalts massvoll konsumiert werden soll, das hochwertigste Eiweiss liefern.

Eine dermassen gestaltete ausgewogene, fettarme und kohlenhydratreiche Mischkost mit Gemüse, Salaten und Obst deckt automatisch auch den gesamten Vitamin- und Mineralstoffbedarf.

Die positiven „Nebenwirkungen“ einer richtigen Ernährung sind nicht nur eine bessere Figur und besseres Aussehen, sondern vor allem Wohlbefinden und mehr Gesundheit. Gesunde Ernährung ist gut und tut gut!

Äusserste Vorsicht ist geboten bei den diversen angepriesenen Diäten oder gar Appetitzügler, die zudem lebensgefährliche Substanzen enthalten. Dem Übergewicht Vorbeugen ist besser als mit Diätkuren Heilen, ausserdem machen, wie der Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm in seinem Buch „Diätlos glücklich“ beschreibt, alle Diäten dick!

Literaturverzeichnis

Die folgende Bibliographie beschränkt sich darauf, einige der wesentlichsten Werke zu nennen, die dem Autor bei der Abfassung dieses Werkes von grossem Nutzen waren.

- *Asiatisch kochen*; Christian Teubner (ISBN 3-7742-4118-X Teubner Edition)
- *Asien – das Grundkochbuch*; Deh-Ta Hsiung, R. Fernandez, S. Wheeler (ISBN 3-89815-078-X Eurobooks)
- *Asien - eine kulinarische Reise*; Jacki Passmore (ISBN 3-88472-144-5 Christian Verlag)
- *Aus Chinas Küchen*; Ho Fu-Lung (ISBN 3-444-10414-6 Hallwag)
- *Bertelsmann Lexikon - Geschichte*; (ISBN 3-577-10584-4 Bertelsmann)
- *China - eine kulinarische Reise*; Julia Roles (ISBN 3-88472-139-9 Christian Verlag)
- *Chinesisch & asiatisch garantiert köstlich*; Anne Wilsons (ISBN 3-8290-0026-X Könemann)
- *Chinesische Heilkräuter*; Stefan Chmelik (ISBN 3-8228-0815-6 Evergreen)
- *Chinesisch kochen Schritt für Schritt*; Lo Mei Hing, Giulia Marzotto Caotorta, Sun Tzi Hs (ISBN 3-405-13038-7 BLV)
- *Chinesisch kochen – vegetarisch*; Ho Fu Lung (ISBN 3-7750-0296-0 Hädecke)
- *Chinesische Küche*; Norma Weber-Wong (Editions M. Zürich)
- *Curry*; Violet Oon, Eckart Witzigmann (ISBN 3-7742-1227-9 Teubner Edition)
- *Currys - das Herz der indischen Küche*; Camellia Panjabi (ISBN 3-88472-296-4 Christian Verlag)
- *Das grosse Buch der asiatischen Küche*; Murdoch Books (ISBN 3-8290-0429-X Könemann)
- *Das grosse Buch der Gewürze*; Jill Norman (ISBN 3-85502-395-6 AT Verlag)
- *Das grosse Lexikon der Lebensmittel*; (ISBN 3-517-07736-4 Südwest)
- *Der Fischer Weltatmanach 1999*; Eva Berié, Heide Kobert, Martin Rethmeier, Felix Rudloff (ISBN 3-596-19099-1 Fischer)
- *Der grosse BLV Pilzfürher für unterwegs*; Ewald Gerhardt (ISBN 3-405-15147-4 BLV)
- *Diätlos glücklich*; Nicolai Worm (ISBN 3-444-10513-4 Hallwag)
- *Die 100 besten Kochrezepte aus aller Welt*; Christian Teubner (ISBN 3-7742-2684-9 Teubner)
- *Die besten Rezepte aus der fernöstlichen Garküche*; Joyce Jue (ISBN 3-551-85061-5 Carlsen)
- *Die chinesische Gourmet-Küche*; William Mark, Harry Rolnick, Jacki Passmore (ISBN 3-7701-3617-9 Dumont)
- *Die echte chinesische Küche*; Liu Zihua, Uli Franz (ISBN 3-7742-1265-1 GU)
- *Die indische Küche*; Monisha Bharadwaj (ISBN 3-453-17687-1 Wilhelm Heyne Verlag, München)
- *Die leckersten Rezepte aus den Ländern Asiens I*; Anne Wilsons (ISBN 3-8290-0027-8 Könemann)
- *Die leckersten Rezepte aus den Ländern Asiens II*; Anne Wilsons (ISBN 3-8290-0028-6 Könemann)
- *Do's & Don'ts in Thailand*; Kenny Yee, Catherine Gordon (ISBN 974-89009-8-3 BPs Publication)
- *Dumont's Grosse Pflanzen-Enzyklopädie Vol. 1 + 2*; The Royal Horticultural Society (ISBN 3-7701-4350-7)
- *Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen*; Christian Rätsch (ISBN 3-85502-570-3 AT Verlag)
- *Essbare Blüten*; Jekka McVicar (ISBN 3-405-15421-9 BLV)
- *Euro-Asiatische Küche*; Prof. Dr. Michael Hamm (Hrsg.) (ISBN 3-7750-0206-5 Hädecke)
- *Exotische Früchte*; Barbara Rias-Bucher (ISBN 3-453-13776-0 Heyne)
- *Exotische Gemüse*; Barbara Rias-Bucher (ISBN 3-453-13800-7 Heyne)
- *Fernöstliche Spezialitäten aus China, Thailand, Indonesien*; Betty Bossi
- *Festliche indische Küche*; Ravinder Issar (ISBN 3-7750-0288-X Hädecke)
- *First Steps in Chinese Cooking*; Cecilia J. Au-Yeung (ISBN 962-7018-41-4 Chopsticks Publications Ltd. Hong Kong)
- *Fisch: Die neue grosse Schule*; Monika Kellermann (ISBN 3-8289-1063-7 Zabert Sandmann)
- *Geniesser unterwegs – Südostasien*; Joyce Jue (ISBN 3-88472-501-7 Christian-Verlag)
- *Handbuch der traditionellen chinesischen Heilpflanzen*; E. Paulus (ISBN 3-7760-0860-1 Haug)
- *Hong Kong, Macau & Canton a travel survival kit*; Robert Storey (ISBN 0-86442-247-4 Lonely Planet)
- *Indische Küche*; Roshi Razzaq (ISBN 3-89508-060-8 Könemann)
- *Indisch kochen*; Veronica Sperling & Christine McFadden (ISBN 3-86047-709-9 Bechtermünz)
- *Indisch kochen vegetarisch*; S. Issar / M. Kopecky (ISBN 3-7750-0222-7 Hädecke)
- *Japanisch kochen*; Kiyoshi Hayamizu, Yuhei Hoshino (ISBN 3-7742-1805-6 GU)
- *Klassische asiatische Küche*; Sri Owen (ISBN 3-85502-635-1 (AT Verlag)
- *Klassische Kräuter-Küche*; Jill Norman (ISBN 3-85502-625-4 AT Verlag)
- *Kochkunstführer*; A. Escoffier (ISBN 3-8057-0302-3 Dr. Pfaneberg)
- *Korea Guidebook*; Kyung Cho Chung (ISBN 0-932030-24-6 Eurasia Press)
- *Koreanisch kochen - vegetarisch*; Yi Yang-Cha, Armin E. Möller (ISBN 3-7750-0321-5 Hädecke)
- *Kräuter und Gewürze*; Barbara Rias-Bucher (ISBN 3-453-12353-0 Heyne)
- *Kräuter und Gewürze der Welt*; Jan-Öjvind Swahn (ISBN 3-572-00902-2 Orbis)
- *Küchen der Welt: Indien*; Marcela & Bikash Kumar (ISBN 3-7742-1762-9 GU)
- *Küchen der Welt: Indonesien*; Kusuma Widjawa, Roland Marske (ISBN 3-7742-2072-7 GU)

- *Küchen der Welt: Japan*; Kiyoshi Hayamizu, Yuhei Hoshino (ISBN 3-7742-1963-X GU)
- *Küchen der Welt: Nordchina - Peking und Shandong*; Thomas Gwinner, Zhenhuan Zhang (ISBN 3-7742-2340-8 GU)
- *Küchen der Welt: Südchina - Kanton*; Thomas Gwinner, Zhenhuan Zhang (ISBN 3-7742-2370-X GU)
- *Küchen der Welt: Thailand*; Thidavadee Camsong (ISBN 3-7742-1946-X GU)
- *Küchen der Welt: Westchina - Sichuan*; Thomas Gwinner, Zhenhuan Zhang (ISBN 3-7742-2727-6 GU)
- *Kulinarisches Lexikon*; Cédric Dumont (ISBN 3-444-10499-5 Hallwag)
- *Lehrbuch der Küche*; Philip Pauli (ISBN 3-9520249-4-5 Pauli)
- *More Steps in Chinese Cooking*; Cecilia J. Au-Yeung (ISBN 962-7018-42-2 Chopsticks Publications Ltd. Hong Kong)
- *Nitaya's Thai Küche*; Nitaya (ISBN 3-453-09099-3 Heyne)
- *Philippinen*; Albrecht G. Schaefer (ISBN 3-493-62848-X Polyglott)
- *Philippines a travel survival kit*; Jens Peters (ISBN 0-86442-224-5 Lonely Planet)
- *Reise Know-How: Kambodscha Handbuch*; Andreas Neuhauser (ISBN 3-89416-219-8 P. Rump)
- *Reise Know-How: Laos Handbuch*; Michael Schultze (ISBN 3-89416-218-X P. Rump)
- *Reise Know-How: Malaysia & Singapur mit Brunei Handbuch*; Martin Lutterjohann, Klaudia u. Eberhard Homann, Reto Kuster (ISBN 3-89416-178-7 P. Rump)
- *Reise Know-How: Myanmar Handbuch*; Brigitte Blume (ISBN 3-89662-600-0 P. Rump)
- *Reise Know-How: Thailand Handbuch*; Rainer Krack (ISBN 3-89416-625-8 P. Rump)
- *Reise Know-How: Vietnam Handbuch*; Wolf-Eckart Bühler, Hella Kothmann (ISBN 3-89416-195-7 P. Rump)
- *Rezepte aus Südost-Asien*; Vatcharin Bhumichitr (ISBN 3-88472-361-8 Christian-Verlag)
- *Russische Küche*; Alla Sacharowa (ISBN 3-453-09380-1 Heyne)
- *Russische Küche*; Susan Ward (ISBN 3-89508-032-2 Könnemann)
- *Seafood - Kochbuch und Lexikon von Fisch und Meeresfrüchten*; Ralph Bürgin, Holger Hofmann, Prof. Dr. Kurt Lillelund, Anton Mosimann, Dr. Fritz Terofal, Christian Teubner, Dr. Michael Türkay (ISBN 3-7742-4183-X Teubner Edition)
- *So kocht Bali*; Heinz von Holzen & Lothar Arsana; Periplus Editions (HK) Ltd. (ISBN 3-576-10794-0 Mosaik Verlag München)
- *So kocht China*; Periplus Editions (HK) Ltd. (ISBN 3-576-10793-2 Mosaik Verlag München)
- *So kocht Indien*; Periplus Editions (HK) Ltd. (ISBN 3-576-10792-4 Mosaik Verlag München)
- *So kocht Indonesien*; Heinz von Holzen & Lothar Arsana; Periplus Editions (HK) Ltd. (ISBN 3-576-10791-6 Mosaik Verlag München)
- *So kocht Thailand*; Periplus Editions (HK) Ltd. (ISBN 3-576-10790-8 Mosaik Verlag München)
- *So kocht Vietnam*; Trieu Thi Choi, Marcel Isaak; Periplus Editions (HK) Ltd. (ISBN 3-576-10793-2 Mosaik Verlag München)
- *Sri Lanka*; Martina Miethig (ISBN 3-493-62784-X Polyglott)
- *Street Café Vietnam*; Annabel Jackson (ISBN 1-85029-964-1 Conran Octopus London)
- *Südkorea*; Dr. Engelbert Altenburger (ISBN 3-493-60866-7 Polyglott)
- *Südostasiatische Spezialitäten - Eine kulinarische Reise*; Rosalind Mowe (ISBN 3-89508-912-5 Culinaria Könnemann)
- *Taste of Japan*; Masaki Ko (ISBN 1-85967-358-9 Lorenz/Anness London)
- *Thailand*; Rainer Scholz (ISBN 3-493-62785-8 Polyglott)
- *Thailand a travel survival kit*; Joe Cummings (ISBN 0-86442-252-0 Lonely Planet)
- *Thailand - eine kulinarische Reise*; Panurat Poladitmontri, Judy Lew, William Warren (ISBN 3-88472-208-5 Christian Verlag)
- *Thailand - the Beautiful Cookbook*; Panurat Poladitmontri, Judy Lew, William Warren (ISBN 974-8206-87-4 Collins Publishers San Francisco)
- *Thailändisch schnell und einfach kochen*; Hamlyn/Octopus (ISBN 3-7742-1547-2 GU)
- *Thailändisch kochen leicht gemacht*; Anne Wilsons (ISBN 3-8290-0025-1 Könnemann)
- *Thailändische Küche*; Boonlong Boonyuen (Editions M. Zürich)
- *Thailändische Küche*; Kurt Kahrs (ISBN 3-89508-113-2 Könnemann)
- *The Art Of Thai Vegetable And Fruit Carving*; Mrs. Penpan Sittitrai, Panida Chobvanicha (Srisiam Printing Press Co., Ltd., Bangkok)
- *The Book of Malaysian Cooking*; Hilaire Walden (ISBN 1-84065-014-1 Salamander London)
- *The Complete Indian Cookbook*; Mridula Baljekar (ISBN 1-85833-586-8 Bramley/Quadrillion)
- *Tropische Früchte*; Dr. Bernd Nowak, Bettina Schulz (ISBN 3-405-15168-6 BLV)
- *Vatch's Thai Cookbook*; Vatcharin, Bhumichitr (ISBN 1-85793-156-4 Pavilion Books London)
- *Vietnamesische Küche*; Paulette Do Van (ISBN 3-89508-171-X Könnemann)
- *Vietnam – Genussreise & Rezepte* (ISBN 3-7750-0501-3 Hädecke)

HINWEISE

Für uns Westler muten verschiedene Produkte aus der Tier- und Pflanzenwelt, wie im Kapitel 15 aufgeführt, recht sonderbar an, wobei Hunde- und Katzenfleisch, Schlangensuppe und marinierte Hühnerfüsse etc. noch harmlos sind. Denn es gibt kaum etwas, das diese asiatischen Völker – insbesondere die Chinesen - nicht auf irgendeine Art und Weise köstlich zubereiten könnten. Ein altes chinesisches Sprichwort sagt, der Chinese esse alle Lebewesen, deren Rückgrat nicht zum Himmel zeigt. Und der Kantonese (aus der Provinz Guangdong) im besonderen esse alles, was vier Beine hat (ausser einem Möbelstück), alles was schwimmt (ausser einem Unterseeboot) und alles was fliegt (ausser einem Papierdrachen und einem Flugzeug). Der Fremde wird jedoch kaum mit derartigen Delikatessen konfrontiert, es sei denn, er frage danach.

Alle Informationen und Hinweise, die in dieser geschichtlich-kulinarischen Enzyklopädie enthalten sind, wurden vom Autor nach bestem Wissen erarbeitet und von ihm mit grösstmöglicher Sorgfalt überprüft. Unter Berücksichtigung des Produkthaftungsrechts müssen wir allerdings darauf hinweisen, dass inhaltliche Fehler oder Auslassungen nicht völlig auszuschliessen sind. Für etwaige fehlerhafte Angaben können Autor, Verlag und Verlagsmitarbeiter keinerlei Verpflichtung und Haftung übernehmen. Korrekturhinweise sind jedoch jederzeit willkommen und werden gerne bei einer nächsten Auflage berücksichtigt.