

MILCHPRODUKTE Wenn die Milch in ihrem natürlichen Zustand ist und einige

Zeit ruhen gelassen wird, tritt der Rahm spontan an der Oberfläche aus. Industriell wird dies jedoch durch Zentrifugieren erreicht. Der Fettgehalt von normaler Sahne beträgt mindestens 28 %, der von dicker und süßer flüssiger Sahne etwa 40 %. Saure Sahne hat meistens einen Fettgehalt von 10 % (bis 18 %); die von Kompakt-Smetana beträgt 24%.

- Auch die Crème fraiche wird angesäuert, aber nur mäßig.
- Sein Fettgehalt liegt bei etwa 40 % und flockt daher auch bei Erhitzung (z. B. in Soßen) nicht aus.
- Normaler Naturjoghurt enthält wie die Milch, aus der er hergestellt wird, 3,5 % Fett.

Joghurt wird mit einigen speziellen Bakterien gerinnt und angesäuert. Quark und Frischkäse sowie einige andere Käsesorten werden nach folgendem Prinzip hergestellt: Zur Ausflockung der Proteine werden Säure-Milch-Bakterien und/oder Milchlabb zugesetzt.

Das verdickt die Masse

Lässt man dann etwas Flüssigkeit abtropfen, kann die restliche Masse bereits sofort als Ricotta oder Frischkäse verpackt werden. Wenn Sie mehr Flüssigkeit austreten lassen, erhalten Sie einen weichen, kompakten Käse. Bei allen anderen Käsesorten wird die Masse gepresst und unterschiedlich lange gereift.

ALTERNATIVEN FÜR VEGANER Wer auf Produkte tierischen Ursprungs verzichtet, verzichtet selbstverständlich auf Milchprodukte. Sie können zum Beispiel Milch durch ein Sojagetränk ersetzen. Auf dem Markt gibt es auch Milch und Sahne, die mit Getreide oder mit Reis oder Hafer hergestellt werden. Alle diese Produkte haben einen leicht süßlichen Geschmack.

Der Inhalt des Eies liefern besonders wertvolle Proteine, denn der Körper kann 95 % ihrer Bestandteile verwerten. Bei einer vegetarischen Ernährung spielen Eier eine wichtige Rolle: Mit 1 Ei deckt ein Erwachsener bereits etwa 15 % des täglichen Eiweißbedarfs. Das Eigelb enthält außerdem eine Vielzahl an Vitaminen (A, D und E) und Mineralstoffen, wie zum Beispiel Eisen.

DRUCKEN AUF EIERN Die Verbraucherinformationen sind auf allen in den Verkehr gebrachten Eiern aufgedruckt:

Die Anfangsziffer des Stempels gibt Aufschluss über die Art der Legehennenhaltung. Die Zahl „0“ bedeutet, dass die Eier „ökologisch“ sind, die Zahl „1“ entspricht der Freilandhaltung und die Zahl „2“ der Freilandhaltung. Wenn die Anfangszahl „3“ ist, bedeutet dies, dass das Ei von Hühnern stammt, die in Käfigen gehalten werden.

- Hinter dieser Zahl steht das Kürzel, das dem Land entspricht, in dem das Ei gelegt wurde (z. B. „DE“ für Deutschland).
- Dann folgt die Nummer der Firma, von der die Eier stammen.
- Auf der Verpackung können Sie das Legedatum ablesen (neben den Eiern, die Sie unverpackt kaufen, z. B. im Bioladen, befindet sich meist ein Etikett, auf dem dieses Datum angegeben ist).



- Außerdem gibt der Stempel mit den Buchstaben „S“ (klein), „M“ (mittel), „L“ (groß) oder „XL“ (extra groß) Auskunft über die Größe der Eier.

Die meisten Eier auf dem Markt fallen in die Gewichtsklasse

„M“ und wiegen daher zwischen 53 und 63 Gramm. IN JEDEM FALL FRISCHEin Ei sollte nicht länger als 28 Tage aufbewahrt werden (daher das Legedatum beachten). Wenn Sie es jedoch roh verwenden möchten, zum Beispiel für eine Mayonnaise, muss es sehr frisch sein.

Um die Frische zu überprüfen, führen Sie einfach den folgenden Test durch: Legen Sie das Ei in ein Glas Wasser. Wenn es frisch ist, ruht es auf dem Boden; bei älteren eiern dagegen vergrößert sich die innere Luftblase und das Ei erhebt sich gerade auf einer Seite. Eier lagern Sie am besten in der speziellen Eierablage im Kühlschrank oder in ihrer Kiste.



Tatsächlich können durch die dünne Schale der Eier sowohl Bakterien als auch starke Gerüche eindringen, die ihren Geschmack beeinträchtigen würden. FruchtWer regionale und saisonale Produkte kauft, erwartet im Frühling die ersten Erdbeeren.

Weitere Beeren folgen bald.

Die meisten von ihnen wachsen an Sträuchern, sind recht klein und viele Sorten können roh gegessen werden. Die meisten Beeren sind weich und leicht verderblich. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht. Beim Kauf von Erdbeeren ist es besser, sie nicht nur mit dem Auge, sondern mit der Nase auszuwählen.

- Aromatische Erdbeeren verströmen zudem einen raffinierten Duft.
- Die Farbe der Erdbeeren muss leuchtend rot sein und ihr Aussehen muss glänzend sein. Früh geerntete Erdbeeren, noch blass, reifen nicht nach.
- Erdbeeren müssen kühl gelagert werden, da sie leicht verderben und innerhalb von 2 Tagen verzehrt werden.

Auf dem Markt sind Himbeeren sowohl im Juni als auch im Juli zu finden und noch empfindlicher als Erdbeeren. Aus diesem Grund ist es besser, sie nicht zu waschen, sondern sie einfach auszuwählen und die schlecht aussehenden auszusortieren. Himbeeren müssen am Tag des Kaufs verzehrt werden. Brombeeren kommen von August bis Oktober vor und sind sehr aromatisch. Sie sind wie Himbeeren besonders druckempfindlich.

Es ist daher besser, sie auch nicht zu behalten, sondern am selben Tag zu essen, an dem sie gekauft wurden. Es gibt rote, schwarze und weiße Johannisbeeren. Der Rote enthält viel Säure und ist wenig süß, der Weiße hat einen feinwürzigen Geschmack und der Schwarze ist sehr aromatisch und vitaminreich. Die Johannisbeere ist nicht allzu empfindlich.

Die Beeren waschen und mit einer Gabel aus dem Bund lösen

Reife Stachelbeeren haben einen aromatischen und eher süßen Geschmack. Kulturheidelbeeren sind größer und leider nicht so aromatisch wie Waldheidelbeeren. Sie müssen gegessen werden, solange sie noch frisch sind. Zu den Beeren gehören auch Weintrauben, Preiselbeeren und Holunderbeeren. Die letzten beiden müssen gekocht werden.

Rhabarber ist ein Fall für sich: Botanisch ist er ein Gemüse, wird aber als Frucht verwendet. Da roh zu sauer ist, muss es immer gekocht werden. Es muss zuerst gewaschen werden; Wenn sich beim Schneiden die Folie von den größeren Stielen löst, muss diese abgezogen werden. Pfirsiche wachsen dort, wo es heiß ist, also in Italien und in anderen südlichen Ländern.

- Die meisten sind rund und haben je nach Sorte gelbes, weißes oder rötliches Fruchtfleisch. Besonders aromatisch sind weißfleischige Pfirsiche.
- Mittlerweile sind auch flache und eher kleine Weinbergpfirsiche auf dem Markt erhältlich. Pfirsiche sollten nicht zu reif geerntet werden, da sie sonst wenig Aroma abgeben.
- Reife Früchte verströmen ein intensives Aroma und ihre haarige Schale, die manche lieber nicht essen, lässt sich leicht entfernen.
- Nektarinen haben einen sehr ähnlichen Geschmack, mit glatter Haut und einem etwas kompakteren Fruchtfleisch.



Oft lassen sie sich auch besser vom Kern lösen. Aprikosen gedeihen am besten dort, wo auch Wein wächst. Diese druckempfindlichen Früchte werden leider oft noch zu unreif geerntet und schmecken dann trocken und langweilig. Vertrauen Sie beim Kauf auf Ihre Nase: Die sonnengereiften Früchte verströmen einen feinen Duft.

Aprikosen sind gekocht genauso gut wie roh. Besonders gut sind österreichische Marillen, die in Österreich „Marillen“ genannt werden. Die Agen-Pflaume ist die am weitesten verbreitete Pflaumensorte auf dem Markt. Er wird im Spätsommer und Herbst verkauft und hat bei reifer Ernte ein intensives Aroma. Rohe Agen-Pflaumen schmecken genauso gut wie gekocht oder als Dessert.

Kirschen werden ab dem späten Frühjahr auf den Markt gebracht. Es sollten nur feste Früchte gekauft werden, deren Frische am noch grünen und geraden Stiel zu erkennen ist. Die Kirschen waschen und wenn möglich innerhalb von zwei Tagen frisch verzehren. Zur Zubereitung von Desserts, geleeartigen Kompotten und anderen gekochten Speisen eignet sich die aromatische Schwarzkirsche fast besser, wird aber leider selten verkauft.