

Kochen & Genießen

Schokolade

Echter Kakao und Honig

Wer sich eine heiße Schokolade mischt, nimmt dafür oft Instantpulver. Das schmeckt süßer als reiner Kakao. Trotzdem sei es empfehlenswert, echtes Kakaopulver zu nehmen, erläutert die Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft. Eiweiß und Fett der Milch neutralisieren den leicht bitteren Geschmack. Außerdem könne für zusätzliche Süße Honig dazu gegeben werden. Instantpulver enthält oft Zucker. In Kakao stecken Nährstoffe wie Magnesium, Kalium und Eisen. Schon zwei Teelöffel Kakaopulver reichen für einen halben Liter Milch.



Kakao-Pflanze
FOTO: WERNER RUDHART

Crème fraîche

Nicht zu kalt zur Suppe geben

Wenn Suppen oder Soßen so gut wie fertig sind, geben manche noch einen Klecks Sauerrahm oder Crème fraîche dazu. Das soll schön aussehen und lecker schmecken – aber mitunter bilden sich unschöne Flocken. Verhindern lässt sich das Ausflocken mit einem Temperaturausgleich. Denn die Flöckchen entstehen, wenn das kalte Milchprodukt auf die heiße Suppe oder Soße trifft. „Am besten nimmt man die Crème fraîche oder den Sauerrahm früh genug aus dem Kühlschrank“, rät Krehl.

Geschmackvoll

Max is(s)t gestrig...

Wenn man sich im Freundes- und Bekanntenkreis oder am Stammtisch über kulinarische Kindheits- und Jugenderinnerungen unterhält, kommt man meist auf das Thema früherer Gemeinschaftsverpflegung sowie das Essen in diversen BK, wie die Bahnhofskneipen der MITROPA im Volksmund genannt wurden. Und nicht wenige rümpfen dann die Nase über angeblich ungenießbare Dinge wie Hammelgulasch, Lungenhaschee, Zunge oder Nierchen. Alles Dinge, die heute humorig auch in die Rubrik „Erichs kulinarisches Erbe“ eingeordnet werden und eher selten bis gar nicht mehr auf den Tisch kommen.

Komischerweise kann ich bei solchen Diskussionen kein geschmackliches Klagelied mit anstimmen, weil ich damit keine bösen Erfahrungen gemacht und Nierchen & Co. immer mit Begeisterung gegessen habe. Legendär waren für mich das von einer Bilder-

Steak aus dem Internet?

Noch kaufen nur wenige Menschen in Deutschland Nahrungsmittel per Mausklick / Das wird sich ändern – sind Fachleute überzeugt

Der Händler deponiert das im Internet bestellte Gemüse in einer Poststation mit Kühlaggregat vor dem Haus. Der Supermarkt bringt die bestellten Lebensmittel zu einem vereinbarten Ort oder stellt sie im Geschäft zum Abholen bereit – so sehen Fachleute die Zukunft des Lebensmitteleinkaufs.

Zwar wird in Deutschland Studien zufolge bislang erst ein Prozent des Umsatzes mit Lebensmitteln per Mausklick erwirtschaftet. „Wir rechnen aber damit, dass der Online-Einkauf von Lebensmitteln schon bald ganz selbstverständlich zu den alltäglichen Einkaufskanälen gehören wird“, sagt die Vorstandsvorsitzende der Nestlé Deutschland AG, Béatrice Guillaume-Grabisch.

„Alle großen Firmen, die im Internetbusiness tätig sind, drängen in diesen Markt der Online-Lebensmittellieferung hinein und investieren gerade Milliarden“, sagt der Geschäftsführer vom Zukunftsinstitut Workshops, Andreas Steinle.

Hanni Rützler vom Zukunftsinstitut in Wien ist überzeugt: „Wir werden uns unsere Getränke, unser Klopapier und unsere Standardprodukte

künftig schicken lassen.“ Knackpunkt seien in der mobilen Arbeitswelt die Lieferadresse sowie Produkte wie Fleisch, Obst und Gemüse. „Bei frischen Lebensmitteln wollen die Leute selber sehen und entscheiden.“ Ob sich der Kauf solcher Produkte im Internet rechne, hänge von der Qualität und der Organisation ab. „Da wird erst eine neue Kultur entstehen mit völlig neuen Serviceangeboten.“

Die persönlichen Poststationen mit Kühlung nennt Zukunftsforscher Steinle als Beispiel. Denn neben der schnellen Auslieferung sei in Zeiten immer flexiblerer Arbeitszeiten die größte Schwierigkeit, dass Verbraucher und Lieferant zusammen kommen.

„Muss bei Lieferung zu Hause sein“ und „zu umständlich“ sind dann auch zwei der wichtigsten Gründe gegen den Online-Lebensmitteleinkauf, die Verbraucher in einer neuen repräsentativen Studie im Auftrag der Nestlé AG nennen. Und: „Supermarkt ganz in der Nähe.“

„Der Löwenanteil wird auch künftig noch im Supermarkt gekauft, einfach weil es extrem praktisch ist“, ist Steinle überzeugt. „Aber der Online-Lebensmittelhandel wird trotzdem interessant, gerade wenn es um Spezialitäten geht, zum Beispiel hochwertiges Fleisch.“ Das sehen auch die Befragten so: „Lebensmittel, die ich in der Nähe nicht bekomme“ sowie „exotische be-

ziehungsweise besondere Lebensmittel“ und „individuelle Lebensmittel“ nennen sie als Argumente für die Bestellung.

Ein Fünftel der Verbraucher bestellt der Studie zufolge regelmäßig Lebensmittel oder Tiernahrung im Internet. Als Inspirationsquelle zum Kochen sei das Netz bereits die Nummer eins, sagt die Leiterin der Nestlé-Marktforschung, Katja Popanda. Fast die Hälfte der Befragten poste Bilder vom Essen im Internet. 16 Prozent nutzten zudem beim Essen bereits häufig Lieferdienste.

Soziologe Alfred Fuhr sagt, die Generation der 25- bis 45-Jährigen werde diesen Trend verstärken. Denn sie habe extremen Zeitdruck, könne Lebensmittel nicht mehr konser-

vieren und nutze das Internet intensiv. Der Online-Lebensmittelhandel biete auch alten Menschen viele Vorteile. „Warum soll ich mich noch mit Lebensmitteltüten abschleppen, wenn ich mir das liefern lassen kann?“ Dabei komme es auch auf serviceorientiert freundliche Lieferanten an.

In den USA boomten Lebensmittellieferungen per Internet vor allem in den Städten, wo es keine Parkplätze mehr gebe oder die Parkstrafen sehr hoch seien. „Der Städter will nicht immer mit dem Auto an den Stadtrand, um groß einzukaufen. Das macht auch unter dem Aspekt Nachhaltigkeit und Zeitmanagement im Alltag immer weniger Sinn.“

Ira Schaible



FOTOS: COLOURBOX
COLLAGE: DENIS

Bekömmlich und kalorienarm: Blumenkohl ist magenfreundlich

Anders als viele andere Kohlsorten ist Blumenkohl magenfreundlich. Das Gemüse sei nicht nur bekömmlich, sondern auch kalorienarm, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. 100 Gramm Blumenkohl enthalten 23 Kalorien. Wertvoll sind die Ballaststoffe. Außer-

dem enthält er B-Vitamine, die wichtig für das Nervensystem sind. Auch Vitamin C, Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium sind enthalten.



FOTO: ANDREA WARNECKE

Die Blätter sollten immer knackig-grün sein. Blumenkohl wird idealerweise ganz frisch verwendet, kühl gelagert hält er ein bis zwei Tage.

Fisch beim Einfrieren saftig halten

Damit Fisch beim Einfrieren nicht austrocknet, planen Verbraucher am besten einen Zwischenschritt ein, empfiehlt der Verbraucherinformationsdienst aid: Zuerst wird der ausgenommene und gewaschene Fisch auf ein Blech mit Klarsichtfolie gelegt und kommt so in den

Tiefkühler. Wenn er gefroren ist, holt man ihn heraus und taucht ihn in kaltes Wasser. So bilde sich ein Eisfilm um den Fisch herum. Das schütze vor Austrocknen sowie Gefrierbrand. Danach wird der Fisch in Alufolie eingeschlagen, und in einen Gefrierbeutel gewickelt in den Tiefkühler gelegt.

lich aus der Niere herauszuschneiden. Die Nierenhälften werden in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils etwa zwei Minuten gebraten und dann mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern serviert.

Für Letzteres werden eine rote Zwiebel, eine Knoblauchzehe, zwei Zweige Thymian und ein Zweig Oregano sowie eine getrocknete Peperoni klein gehackt. 250 Gramm Tomaten werden mit kochendem Wasser überbrüht und nach kurzem ziehen lassen kalt abgeschreckt, gehäutet und gewürfelt. Außerdem wird eine mittelgroße Aubergine in kleine Würfel geschnitten und ein paar Minuten in einem Topf mit vier Esslöffeln Olivenöl gedünstet, bevor Zwiebel, Knoblauch, Kräuter und Peperoni hinzugegeben und kurz weitergedünstet werden. Nun wandern auch die Tomaten und ein Esslöffel kleine Kapern in den

Topf, alles wird mit Salz abgeschmeckt und bei schwacher Hitze etwa eine Viertelstunde geschmort. Umrühren nicht vergessen. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe angießen. Fertig. Zu dem Gericht passt ein frisches Ciabatta ebenso wie Kartoffelstampf, der in anderen Gegenden auch Kartoffelbrei genannt wird. Dazu gut munden dürfte ein Glas würzig-trockenen Rotweins.

Das Rezept stammt übrigens aus einem Buch mit dem Titel „Quinto Quarto“ und dem Untertitel „Von Kopf bis Fuß, von Herz bis Niere...“ (AT Verlag). Es betrachtet das sogenannte „Fünfte Viertel“ der Verwertung eines Tieres, das eigentlich in die Tonne wandert, aber auch zu schmackhaften Gerichten verwertet werden kann.

Michael H. Max Ragwitz
www.kulinarische-portraits.de

