Alternativen

Pflanzliches Eiweiß Seitan

Seitan ähnelt zwar Tofu und wird in der Küche oft auch ähnlich verwendet – die Grundlage ist aber eine völlig andere. Denn Seitan besteht aus Weizeneiweiß, also Gluten. Dieses spezielle Eiweiß, das manche Menschen nicht vertragen, ist wasserunlöslich und wird aus Weizenmehl herausgewaschen. Die Masse, die daraus entsteht, ist etwas fester als Tofu und wird auch Weizenfleisch genannt. Auch sie sollte kräftig gewürzt werden, da sie ansonsten recht geschmacklos ist.

Tofu besteht aus Sojabohnen

Ein weißer, relativ geschmacksneutraler Block: Wie Tofu aussieht, wissen die meisten. Doch was steckt in dem Rechteck, mit dem vor allem Vegetarier und Veganer kochen? Für Tofu werden gequetschte Sojabohnen mit Wasser gekocht und filtriert. Zu der so gewonnenen Sojamilch wird Kalziumsulfat oder Magnesiumchlorid gegeben, so dass sie gerinnt. Zu unterscheiden sind weicher und fester Tofu. Der weiche Tofu, auch Seidentofu genannt, hat viel Restfeuchtigkeit und kann wie Pudding gelöffelt werden. Fester trockener Tofu ist dagegen schnittfest.

Lupine ist Soja-Alternative

Aus der Pflanze Lupine werden Schnitzel, Würstchen, Mehl und Eis hergestellt. Diese Produkte eignen sich vor allem für Menschen, die eine Allergie gegen Milcheiweiß oder Soja haben. Lupinenprodukte sind sehr eiweißhaltig, enthalten wenig Fett und kein Gluten.

Energieriegel für kalte Abenteuer

Mecklenburger Unternehmer statten Polarforscher und Freizeitsportler mit Kraftfutter aus

Wenn Arved Fuchs auf Vortragsreise ist, kann er sich stets regen Besuchs erfreuen. Als der bekannte Polarforscher vor einiger Zeit in Neubrandenburg zu Gast war, machten sich auch Thomas Gesche und Holger Gniffke auf den Weg ins Haus der Kultur und Bildung. Der Bäckermeister und der Lebensmitteltechnologe und Geschäftsführer der Dienstleistungsgesellschaft für Lebensmitteltechnologie und Ernährung in Penzlin bei Neubrandenburg folgten damit auch einem beruflichen Anliegen.

Denn sie haben für Fuchs 2012 einen Energieriegel entwickelt, der ihn und seine Gefährten auf der eiskalten, kräftezehrenden Reise in die Arktis begleiten und Kraft geben sollte. Denn angesichts der körperlichen Belastungen ist es für die Polarforscher unerlässlich, dem Körper große Mengen von Energie zuzuführen. Bis zu 6000 Kalorien täglich sind immerhin nötig, um dem Gewichtsverlust von rund 20 Pfund in zwei Monaten wirksam zu begegnen.

Das in einem Power-Riegel zu konzentrieren, war gar keine leichte Aufgabe für Gniffke, der diesen gemeinsam mit seiner Lebenspartnerin und Kollegin Julia Heyden für Fuchs' Grönlandexpedition entwickelte.

Einen kompetenten Partner für die Umsetzung des von der Handwerkskammer Neubrandenburg vermittelten Projekts fanden sie in Gestalt von Bäckermeister Thomas Gesche aus der Vier-Tore-Stadt. Und bei ihrem persönlichen Kontakt zu Fuchs wurde ihnen nun nochmals aus erster Hand erläutert, worauf es bei der Nahrungsaufnahme in diesen eiskalten Gefilden vor allem ankommt: Hohe Brennstoffzufuhr für den Körper. Da geht es, so Fuchs, keineswegs vordergründig um kulinarischen Genuss. Getreu dem Motto „in der Not frisst der Teufel Fliegen", muss man auf solchen Reisen auch sehr ungewöhnliche Dinge wie rohe Robbenleber essen, meint der Polar-Fuchs. Da war der Neubrandenburger Riegel auf der Grönlandreise nahezu eine Delikatesse.

Der ist von der Ernährungswissenschaftlerin Julia Heyden in seinen Hauptbestandteilen aus Haferflocken, Hafer- und Reisflakes, Honig, Kokosfett, Nüssen, Topinambur und getrockneten Cranberrys zusammengestellt worden. Dieser gebackene Cocktail muss nicht nur hochenergetisch, sondern auch trocken sein, damit durch die immense Kälte in der Arktis der Riegel nicht einfriert und man sich die Zähne daran ausbeißt. Das war, bestätigte Fuchs, den Neubrandenburgern trefflich gelungen.

Power-Trio: Thomas Gesche (v.l.), Arved Fuchs und Holger Gniffke FOTO: S. MOLL

Die Aufgabe und Kunst für Thomas Gesche bestand dabei darin, die sehr trockenen Zutaten kompakt zu verdichten, Backzeiten genau einzuhalten und das sehr enge Zeitfenster zwischen „verkrümeln" und „verbrennen" auf den Punkt zu treffen. Der Riegel mit dem klangvollen Namen „Korn Happen" wird von Gesche übrigens heute auch in „entschärfter" Version und auf Vorbestellung für Freizeitsportler produziert, die etwas für ihre „Körner" tun müssen. Auf diese Weise, verrät der Bäckermeister, ist der Powerriegel bereits bis nach Tibet oder auf den bekannten Jakobspilgerweg gekommen.

Nach ihrem Eindruck zur Begegnung mit Arved befragt, erklärt Holger Gniffke: „Er ist ein sehr angenehmer Mensch, kann wunderbar erzählen und steht solchen Themen sehr aufgeschlossen gegenüber." Dem pflichtet Thomas Gesche spontan bei: „Dieser persönliche Kontakt war ein schöner Abschluss dieses ernährungstechnischen Entwicklungsprojektes. Für mich war es im Übrigen auch wichtig, etwas Authentisches über die Geschmackswahrnehmung auf solchen extrem belastenden Reisen zu erfahren. " Und wer weiß, meinen beide, vielleicht ergibt sich ja in Zukunft wieder einmal die Gelegenheit für eine Zusammenarbeit in ähnlicher Mission.

Michael H. Max Ragwitz

Lose Teeblätter besser nicht im Tee-Ei überbrühen

Loser Tee braucht Platz, um sich zu entfalten. Am besten sind deshalb Siebeinsätze oder große Papierfilter für die Teekanne. Sogenannte Tee-Eier sind dagegen weniger geeignet, da sie den Teeblättern zu wenig Platz bieten.

Zum Aufgießen von Tee ist kalkarmes Wasser am besten. Hartes Wasser verändert den Geschmack und sorgt beispielsweise bei schwarzem Tee für einen ölig wirkenden Schmierfilm. In diesem Fall hilft ein Wasserfilter, der den Kalk bindet, oder einfach stilles Mineralwasser aus der Flasche. Wer sich eine ganze Kanne Tee zubereiten möchte, spült sie vor dem Aufguss am besten mit heißem Wasser aus. Das wärmt die Kanne vor, und der Tee kühlt nicht so schnell ab.

Warum hält sich Basilikum nicht lange?

Küchenkräuter im Topf aus dem Supermarkt haben eine begrenzte Lebensdauer. Sie sind für den schnellen Gebrauch gedacht – und dafür sind viele Pflanzen in einen kleinen Topf mit wenig Erde gesetzt worden. Will man Basilikum, Estragon, Kerbel, Salbei und Co. länger kultivieren, muss man die Pflanzen deshalb bald in größere Gefäße umtopfen, rät die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen. Nach dem Umtopfen brauchen die Kräuter allerdings eine Erntepause von etwa zwölf Wochen. In dieser Zeit müssen sie genügend neue Blattmasse bilden, damit man die Pflanzen auch fortlaufend ernten kann. Die Töpfe müssen im Zimmer auf einem hellen Fensterbrett stehen und immer viel Feuchtigkeit bekommen.

Geschmackvoll

Max is(s)t närrisch…

Den Spruch kennen Sie doch: Am Aschermittwoch ist alles vorbei. Was auch immer man da hinein interpretieren kann. Kulinarisch gesehen bedeutet das für mich: Schluss mit der lustigen Völlerei. Es beginnt eine bußvolle Fastenzeit. Da muss man mit seiner esstechnischen Strategie ziemlich flexibel umgehen und pfiffig um die Ecke denken. Wird ja bei allem Respekt vor Bräuchen nicht alles so streng gegessen, wie es die Regel vorgibt. Obwohl nicht ganz regelkonform, empfehle ich in dieser Zeit hin und wieder den Genuss von Taschen. Maultaschen, versteht sich. Die sind äußerlich neutral und können ein sehr schmackhaftes Innenleben haben. Das ist zum Glück nicht sichtbar und wird erst über den Gaumen verinnerlicht. Meine kulinarische Freundin Andrea Jasmin Maerz aus dem Schwabenländle hat mich mit diesen Taschen vertraut gemacht. Sie ist eine fantastische Köchin, der Sohn ist ein Sternekoch, und darüber hinaus eine sehr kreative Macherin von Textiltaschen. Wie die essbaren Taschen „gehen", hat sie mir gern verraten. Das Grundrezept dafür ist ein biederer Nudelteig. Aber so ganz ohne ist der auch nicht, denn das Mehl dafür, etwa 500 Gramm, sollte schon vom Typ 00 sein. Also typisch italienisch, erhältlich beispielsweise in einschlägigen Feinkostläden. Dazu kommen 100 Gramm doppelt gemahlener Hartweizengrieß. Die Schwaben nennen den landessprachlich „Semola Rimacinata di Grano Duro". Hier müsste ein Smiley hin.

Und natürlich drei Eier. Die sparsame Köchin empfiehlt solche von der Größe M. Ich fange diesbezüglich erst bei Größe L an. Wenn der Teig gelber sein soll, nimmt man eben ein Eigelb mehr. Das darf auch schon mal Größe XL sein. Zur Abrundung kommt noch etwas Salz hinzu, und eine Messerspitze Kurkuma. Alles gut vermengen, kneten und gut eine Stunde unter Folie ruhen lassen. Danach getrost nochmals kneten. Zu den Feinheiten der Teigzubereitung gibt's auf meinem Portal detaillierte Anweisung.

Für die farblichen Akzente kann man etwas mogeln. Für „grün" nimmt man pürierten Spinat, für „schwarz" ein Päckchen Sepia-Tinte, für „rot" ungezuckerten Holundersaft. Dann wird der Teig mehrfach durch die Nudelmaschine zu Platten gerollt. Füllung drauf, alles gut einpacken, schneiden und rein in heiße Gemüsebrühe. Gekocht werden die Dinger so lange, bis sich der Teig wölbt. Alles klar?!

Aber das Gute daran ist wie immer das Gute darin. Die Maultaschen zu füllen ist völlig dem individuellen Geschmack geschuldet. Theoretisch geht alles. Was nicht heißt, dass alles jedermanns Geschmack ist. Ich war erstaunt, dass es sogar einen Maultaschenkonfigurator gibt. Über den (Google hilft) kann man das Innenleben der Tasche kreativ zusammenstellen. Dass die Rezepte für die Füllungen nicht dabei sind, halte ich für den Vorteil des Ganzen. Denn so kann man sich frei entfalten und „frei Schnauze" kombinieren. „Da läufd eim 's Wassr in der Gosch zamma", wie der Mecklenburger sagen würde. Zweiter und letzter Smiley. Auf den Tisch kommen die Taschen in der Gemüsebrühe, in Verbindung mit Kartoffelsalat, oder in Butter goldgelb geröstet. Aber bei Max ohne Zwiebelringe. So närrisch und so viel „Schwob" muss man(n) nun doch nicht sein.

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