

## **Vorwort / Einleitung**

Das Wissen um die Lebensmittel - unverzichtbare Grundlage für jeden Hauswirtschaftsunterricht.

Ob Hausaufgabe, Lernzielkontrollen, Wissensvermittlung im praktischen oder theoretischen Unterricht, Vertretungsstunden, Förderunterricht oder Erstellung von Arbeitsblättern - dieses Buch liefert Ihnen die Vorlagen.

Praktischer Hauswirtschaftsunterricht, das bedeutet nicht nur Vorbereitungstechniken oder Anwendung von Garverfahren, sondern auch Vermittlung von Kenntnissen über die verarbeiteten Lebensmittel:

- Welche Sorten unterscheidet man?
- Wann hat das Gemüse Saison?
- Welche Qualitätsmerkmale gibt es?
- Was ist bei Einkauf, Lagerung oder Verarbeitung zu beachten?
- Welche Verwendungsmöglichkeiten gibt es?
- Womit kann man kombinieren?
- Wie wird das Lebensmittel hergestellt?
- Hat das Lebensmittel gesundheitliche Vorteile?
- Welche länderspezifischen Spezialitäten gibt es?
- Woran erkennt man Bio-Lebensmittel?

Die Texte sind vielseitige Informationsquelle für Lehrer und Schüler. Als vor- oder nachbereitende Hausaufgabe oder als Grundlage zur individuellen Gestaltung von dem eigenen Unterricht angepassten Arbeitsblättern unverzichtbar für jeden Hauswirtschaftslehrer.

## Inhaltsverzeichnis

Rhabarber	6
<b>Rezept:</b> Rhabarber - Tiramisu	7
Beeren - kleine Früchte großer Geschmack	8
<b>Rezept:</b> Biskuits mit Vanilleeis und Beerensoße	9
Bananen	10
Exotische Früchte	11
Zitrusfrüchte	12
Wassermelonen	13
<b>Rezept:</b> Obstsalat	14
In Sprossen schlummert geballte Lebenskraft	15
Spargel	16
Blumenkohl	17
Auberginen	18
Die Zucchini - kleiner Kürbis für den großen Einsatz	19
<b>Rezept:</b> Putenbraten - Baguette	20
<b>Rezept:</b> Überbackene Zucchini in Käsesauce mit Brot	21
Spinat - grünes Multitalent und Frühlingsbote	22
Blattsalate	23
Leicht, frisch, gesund - Salate	24
Feldsalat, ein typisches Wintergemüse	25
<b>Rezept:</b> Rose-Island-Dressing	26
Diese Knolle hat es in sich (Zwiebel)	27
Welche Zwiebel zu welchem Gericht?	28
<b>Rezept:</b> Thunfischnudeln all`arrabiata	29
Paprika	30
Alles Kappes	31
So erkennt man Bioprodukte	32
<b>Rezept:</b> Vitalburger	35
Lebensmittel Salz	36
Pfeffer - ein vielfältiges Gewürz	37
Zucker	38
<b>Rezept:</b> Arme Ritter	39
Zuckeraustauschstoffe/Süßstoffe	40
Getreidesorten	41
Weitere Getreidesorten	43
Treibmittel	44
Hefen	46

<b>Rezept:</b> Brötchen mit Kräuterquark	47
<b>Rezept:</b> Müsli für Morgenmuffel	48
Margarine	49
<b>Rezept:</b> Schnitzel „Wiener Art“	50
Pflanzenöle - wichtig ist die Qualität	52
Olivenöl - Lebenselixier des Südens	53
Omega-3-Fettsäuren	54
<b>Rezept:</b> Überbackenes Fladenbrot	55
Kulturen für die Gesundheit	56
Linksherum, rechtsherum und probiotisch	57
Gentechnik bei der Herstellung von Milchprodukten	58
Sojasauce - die feinen Unterschiede	59
Würzwunder Essig	60
Der Döner - kein Snack, sondern Hauptmahlzeit	61
<b>Rezept:</b> Würstdöner mit Tsatsiki und Salat	62
Cremesuppen - eine traditionelle Vorspeise	63
Gnocchi und die Physik des Auftriebs	64
Pfannkuchen - eine kulinarische Entdeckungsreise	65
<b>Rezept:</b> Crêpes mit Orangensauce	66
Getrocknete Lebensmittel	67
Lakritz	68
Weine	69

## Rhabarber

Nur bis Ende Juli gibt es frischen Rhabarber. Dann endet die Saison. Jung geerntet schmeckt er mild, mit zunehmendem Alter wird er jedoch faseriger. Und saurer.

Wie Spinat und Mangold enthält er Oxalsäure. Diese ist in rohem Zustand ein Kalziumräuber. Die Säure ist vorwiegend in den Blättern enthalten. Die Menge in den Stängeln gilt als unbedenklich. Erst ab Mitte bis Ende Juni steigt der Oxalsäuregehalt über ein gesundes Mittelmaß an. Auch deshalb sollte man danach keinen Rhabarber mehr essen.

Fälschlicherweise zählt man ihn oft zu den Früchten. Er gehört jedoch in die Familie der Knöterichgewächse und ist u.a. ein Verwandter des Sauerampfers. Rhabarber ist daher ein Gemüse.

Es gibt verschiedene Rhabarbersorten, die sich in der Farbe ihrer Haut und ihres Fruchtfleisches unterscheiden. Grüne Stangen sind meist dicker und saurer als die roten.

- grünstielig und grünfleischig: herber Geschmack, sehr sauer
- Himbeerrhabarber: grünes Stielende, mild im Geschmack
- Blutrhabarber: rotes Stielende, eher herber Geschmack

Rhabarber muss man in aller Regel nicht schälen, sondern man kann ihn in Stücke geschnitten verwenden. Ältere Stangen, deren Haut sehr derb ist, sollte man schälen. Kleingeschnitten kann er problemlos eingefroren werden.

Will man ihn einige Tage lagern, wird er geputzt und in ein feuchtes Tuch gewickelt und in den Kühlschrank gelegt. Dort hält er sich etwa vier Tage. Wichtig ist, dass er nicht luftdicht abgedeckt ist.

Rhabarber sollte immer etwas gesüßt werden, wenn man ihn kocht. Dabei benötigt man nur sehr wenig Wasser, da Rhabarber sehr viel Eigenwasser enthält.

Er schmeckt wunderbar als Obstkuchenfüllung und harmoniert gut mit Erdbeeren oder Bananen. Vanille bringt sein Aroma besser zur Geltung.

### Aufgaben:

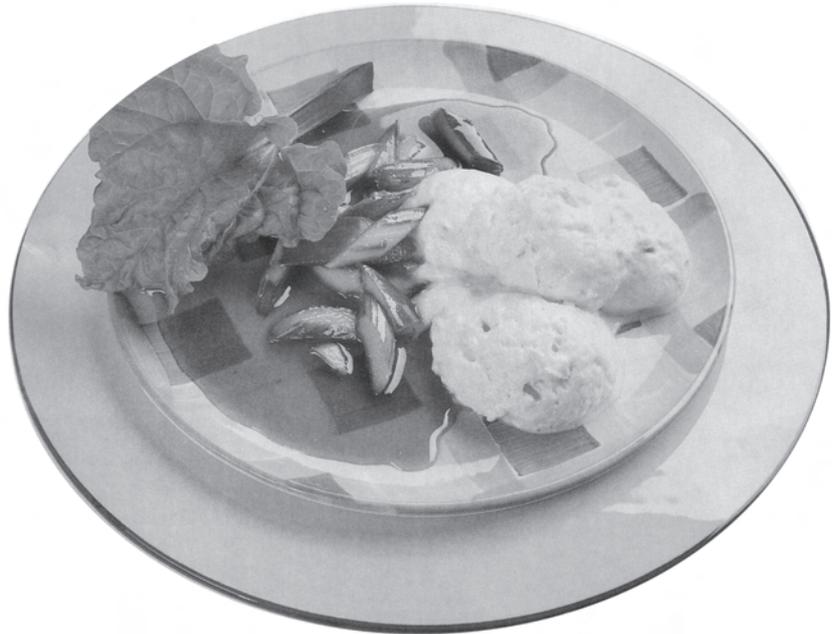
1. Warum endet die Rhabarbersaison Ende Juni?
2. Welche Rhabarbersorten unterscheidet man?
3. Stelle Verarbeitungsregeln für Rhabarber auf!



## Rhabarber – Tiramisu

### Zutaten:

1 Stange	Rhabarber
2 EL	Wasser
3 EL	Zucker
1 Pk.	Vanillezucker
125 g	Mascarpone
3 EL	Zucker
300 g	Vanillepudding
1 EL	Amaretto
	Amaretti



### Zubereitung:

Rhabarber putzen und in 1 cm große Stücke schneiden.

Mit Wasser, Zucker, Vanillezucker in einem Topf bei mittlerer Hitze kochen. Unter häufigem Rühren so lange kochen, bis der Rhabarber vollständig weich ist und keine Stücke mehr zu erkennen sind. Abkühlen lassen.

Mascarpone und Zucker mit einem Esslöffel verrühren.

Vanillepudding zugeben und mit einem Schneebesen glattrühren.

Amaretto unterrühren.

Rhabarber in Schälchen verteilen, die Puddingcreme darübergeben, 1 Stunde kalt stellen.

Dann Amaretti zerbröseln und die Creme damit bestreuen.