



# FOOD

DIE GANZE WELT DER LEBENSMITTEL

TEUBNER



## 6 GEWÜRZE & WÜRZMITTEL

- 8 Gewürze von A-Z
- 14 Pfeffer
- 16 Salz
- 18 **EXTRA: Gewürzmischungen**
- 20 Essig und Öl
- 24 Würzsaucen und -pasten
- 28 Chili & Peperoni
- 30 Oliven & Kapern
- 32 Zucker & Honig

## 34 KRÄUTER

- 36 Gartenkräuter von A-Z
- 46 Wildkräuter
- 50 **EXTRA: Essbare Blüten**
- 52 Asia-Kräuter

## 56 GEMÜSE

- 58 Blatt- und Stielgemüse
- 64 Blütengemüse
- 66 Fruchtgemüse
- 74 **EXTRA: Gemüse, das als Obst verwendet wird**
- 76 Hülsenfrüchte
- 80 **EXTRA: Sojaprodukte**
- 82 Knollen & Wurzeln
- 86 Kartoffeln
- 90 Kohl & Rüben
- 94 Pilze
- 98 Sprossgemüse
- 100 **EXTRA: Sprossen**
- 102 Zwiebelgemüse
- 104 Tropisch & exotisch

## 108 GETREIDE

- 110 Getreide von A-Z
- 114 Reis
- 118 Getreideprodukte
- 122 Nudeln
- 126 **EXTRA: Nudeln fernöstlich**



## 128 OBST

- 130 Beerenobst
- 136 Kernobst
- 144 Schalenobst
- 148 Steinobst
- 158 **EXTRA: Wildobst**
- 160 Südfrüchte
- 166 Exotische Früchte von A-Z

## 176 MILCH & KÄSE

- 178 Milch- und Milchprodukte
- 180 Frischkäse
- 182 **EXTRA: Filatakäse**
- 184 Weichkäse
- 194 Blauschimmel- und Edelpilzkäse
- 198 Sauermilchkäse
- 200 Schnittkäse
- 210 Hartkäse
- 218 Schaf- und Ziegenkäse





224 **FISCH**

- 226 Süßwasserfische von A-Z
- 232 **EXTRA:** Fisch einkaufen
- 234 Meeresfische von A-Z
- 252 **EXTRA:** Fischprodukte: geräuchert, gesalzen und getrocknet
- 254 Plattfische
- 260 Stör & Lachs
- 262 **EXTRA:** Luxusprodukt Kaviar

264 **MEERESFRÜCHTE**

- 266 Garnelen & Scampi
- 270 Hummer & Languste
- 272 Krebse & Krabben
- 278 Meeres- und Landschnecken
- 280 Muscheln
- 284 **EXTRA:** Austern
- 286 Tintenfische



288 **FLEISCH**

- 290 Kalb
- 294 Rind
- 300 **EXTRA:** Teilstücke international
- 302 Schwein
- 308 Lamm & Ziege
- 312 Pferd
- 314 **EXTRA:** Von Bison bis Wisent

316 **WILD & GEFLÜGEL**

- 318 Hase & Kaninchen
- 320 Hirsch bis Steinbock
- 324 Wildschwein
- 326 **EXTRA:** Wild-Exoten
- 328 Ente & Gans
- 330 Huhn
- 332 **EXTRA:** Runde Vielfalt: Eier
- 334 Pute
- 336 Wildgeflügel

338 **WURST & SCHINKEN**

- 340 Aufschnitt & Streichwurst
- 342 Blutwurst
- 344 Hartwurst & Salami
- 348 Schinken & Speck
- 352 **EXTRA:** Schinken von Weltruf
- 354 Würstchen

- 358 Register
- 368 Impressum







# KRÄUTER

# KOHL & RÜBEN

*Früher hatten sie als Vitalstoffträger besonders als Wintergemüse ihren Stellenwert. Heute gibt es viele, auch internationale Zubereitungsarten für Weißkohl, Choisum oder Steckrübe.*



Die Ernte von Speiserüben war lange Zeit mühevoller Handarbeit. Heute übernehmen Maschinen die Arbeit.

**Die Kreuzblütler** sind eine große Pflanzenfamilie, zu der etwa 380 verschiedene Gattungen gehören, darunter neben Senf, Rettich und Kresse vor allem die zahlreichen, rund um den Globus kultivierten Kohl- und Rübenarten. Am weitesten verbreitet sind die Kreuzblütler in den nördlichen gemäßigten Zonen (z. B. Deutschland, Frankreich), was den dort traditionell hohen Konsum von Kohlgemüsen erklärt. Zu den beliebtesten Kohlgemüsen zählen ne

ben Weißkohl und Rotkohl, die hierzulande frisch oder milchsauer vergoren (Sauerkraut) auf den Tisch kommen, auch Wirsing, Rosenkohl und Chinakohl, der meist wie Salat zubereitet wird.

**Weißkohl** (*Brassica oleracea* convar. capitata var. alba) wird auch **Weißkraut**, **Kappes** und **Kabis** genannt. **Spitzkohl** ist als früheste aller Weißkohlsorten bereits Ende März im Handel. Zarte Blätter, ein dezentes Kohlaroma und die charakteristische spitze Kopfform mit nach oben wachsenden Blättern zeichnen ihn aus. Der runde, abgeplattete, hochrunde oder zugespitzte Kopf des Weißkohls ist botanisch gesehen der gestauchte Spross der Pflanze. Er wird von den mit einer Wachsschicht überzogenen Blättern gebildet und ist von weißlich-grüner bis grüner Farbe. Je nach Erntezeit unterscheidet man frühe, mitelfrühe, späte und Dauer- bzw. Wintersorten.

**Rotkohl** (*Brassica oleracea* convar. capitata var. rubra), auch **Rotkraut**, **Blaukraut**, **Roter Kappes** und **Rotkabis** genannt, bildet im Vergleich zu Weißkohl kleinere, sehr feste Köpfe aus und hat einen leicht süßlichen Geschmack. Bei den Kopfformen variiert Rotkohl von flach- über hochrund bis zu ballon- und eiförmig. Wie beim Weißkohl kennt man auch beim Rotkohl frühe, mittelfrühe, Herbst- und Dauersorten. Wem der teils doch sehr ausgeprägte Geschmack des Kohls zu intensiv ist, dem seien die zarten, im Aroma zurückhaltenderen Sorten aus Asien empfohlen (z. B. **Choisum**, **Pak Choi**, **Senfkohl**).





# TROPISCH & EXOTISCH

*Einige Gemüse gibt es bei uns nur im Feinkostgeschäft, in ihren Anbauländern sind sie dagegen oft preiswerte Grundnahrungsmittel.*



Die in Asien beliebten **BANANEN BLÜTEN** (*Musa x paradisiaca*) kommen bei uns nur selten auf den Markt. Sie werden nach dem Entfernen der Hüllblätter und des Stielansatzes in Salzwasser gegart.

Wer käme bei uns auf die Idee, den Vegetationskegel eines Baumes, die jungen Sprosse eines Grases oder gar die Rhizome einer Seerose zu verzehren? In tropischen Regionen jedoch sind das Mark von Palmen (Palmenherzen), die Sprosse des Bambus (S. 99) oder Lotuswurzeln (S. 106) begehrte Delikatessen. In Deutschland sind diese ungewohnten Gemüsesorten zwar mittlerweile auch zu bekommen, allerdings in der Regel in Konserven. Dennoch: Manches davon erscheint als reiner Luxus, etwa **Palmenherzen** oder **Palmitos** (*Euterpe edulis*, S. 98f.), für deren Gewinnung die Pflanzen letztend-

lich sterben müssen, da ihnen das Mark aus dem Vegetationskegel entfernt wird. Dabei ist die Ausbeute denkbar gering: Für 1 kg Palmenherzen müssen 1 bis 2 ausgewachsene Bäume gefällt werden.

Weitaus weniger umstritten ist der Genuss anderer, hierzulande aber praktisch kaum bekannter Gemüse: Die **Arracacha**, **Peruanische Möhre** oder **Indianermöhre** wird in den Anden von Venezuela bis Bolivien sowie in den Höhenlagen von Costa Rica, Guatemala und Jamaika angebaut. Die sellerieähnliche Pflanze liefert aromatisches Blattwerk und stärkereiche, würzige Wurzelknollen.



## KULINARISCHE RARITÄTEN

So manche tropischen und exotischen Gewächse werden auch bei uns im mehr oder weniger spezialisierten Fachhandel angeboten. Viele erreichen je doch so gut wie nie den europäischen Markt, obwohl sie in ihrer Heimat eine wichtige Rolle spielen. Nachfolgend sollen einige dieser Raritäten vorgestellt werden: Die **Indische Kudzu** (*Pueraria tuberosa*), ist eine in Indien kultivierte Hülsenfrucht, deren süßliche Wurzelknollen roh oder gekocht gegessen werden. **Cha-om**, das aus den Triebspitzen von *Acacia pennata* zubereitet wird, kennt man vor allem in Südostasien, Indien, Sri Lanka, Myanmar und im tropischen Afrika. Von der **Stinkdistel** (*Eryngium foetidum*) werden nur die Blätter als Gemüse verwendet, etwa in Thailand für scharfe und saure Suppen oder in Brasilien, Kuba und Liberia. Das Kürbisgewächs **Tinda** (*Praecitrullus fistulosus*), das nur in Pakistan und Indien kultiviert wird, ist dort das beliebteste heimische Sommergemüse. Das tropische Fruchtgemüse **Tindola** (*Coccinia grandis*) erinnert rein äußerlich an Gurken. Es wird samt Blättern und Trieben als gegartes Warmgemüse auf den Tisch gebracht. Auch die **Tomatillo** (*Physalis ixocarpa*), **Tomatl** oder **Jamberry** genannt, wird nur gegart verzehrt. Die bis zu 10 cm großen Blüten des von Südostasien bis



Die **ARRACACHA** (*Arracacia xanthorrhiza*) ist eine alte indianische Kulturpflanze. Die Blätter dienen als Salat. Die Knolle wird roh, gekocht oder gebraten verzehrt.

Australien verbreiteten **Turibaums** (*Sesbania grandiflora*) eignen sich zum Kochen oder Dünsten. Blätter und Hülsen sind ebenfalls als Gemüse hochgeschätzt. Die Wurzelsprosse der **Wassermimose** (*Nepentia oleracea*) werden im tropischen Asien wie Reis in stehenden Gewässern kultiviert. Auch die **Wilde Tamarinde** (*Leucaena leucocephala*) gehört zu den absoluten Exoten. Von dem aus Mittelamerika stammenden Baum werden die jungen Blätter, Blüten, Hülsen und Samen als Kochgemüse verwendet. Die **Yacon** (*Smallanthus sonchifolius*), eine entfernte Verwandte der Sonnenblume, wird in den Anden angebaut und liefert süßlich schmeckende, wasserreiche Wurzelknollen. Die **Yamsbohne** (*Pachyrhizus*



Die **BALSAMBIRNE** (*Momordica charantia*), **BITTERGURKE** oder **KARELA** ist zum Rohessen ungeeignet; zum Einmachen und für Würzsaucen.



Sie ist auf den Südseeinseln und im karibischen Raum ein wichtiges Lebensmittel: **BROTFRUCHT** (*Artocarpus altilis*) wird geröstet, gekocht und gebacken.

## MEERESGEMÜSE

Aus botanischer Sicht gehören die unter dem Begriff Algen zusammengefassten Meerespflanzen ganz verschiedenen Familien an. Vor allem drei davon, nämlich **Grünalgen**, **Braunalgen** und **Rotalgen**, sind als Lebensmittel von Bedeutung. Algen sind in allen Meeren der Welt verbreitet und außerordentlich vielgestaltig. Manche erinnern in der Form an Salatblätter, etwa der »Meeressalat«, andere sind bandförmig schmal wie die »Meerbohnen«. Große Meerespflanzen, die eine Länge von bis zu 15 Metern erreichen, bezeichnet man als **Tang**. Während unsere Vorfahren Algen als protein- und mineralstoffreiche Nahrung schätzten, zählen sie heute nur noch für einen recht kleinen Teil der Bevölkerung zur Alltagskost: In Ostasien, Indien, der ehemaligen Sowjetunion oder an den Küsten Nord- und Südamerikas verwendet man die Meeressalate als Suppeneinlage oder Gemüse. Hervorzuheben ist der relativ hohe Eiweißgehalt von Algen. Zudem enthält das Meeressalate reichlich Jod und Kalzium. Bei uns sind Algen nur zum Teil frisch erhältlich. Vor dem Transport eingesalzene Ware muss vor der Verwen-

dung gewässert werden. Zu den wichtigsten als Lebensmittel verwendeten Algen gehören die milde, leicht süßliche Braunalge **Arame** (*Eisenica bicyclis*), die in der Gastronomie beliebte **Dulse** (*Palmaria palmata*, 1), **Haricot vert de mer** bzw. **Meeresspaghetti** (*Himanthalia elongata*), die frisch und getrocknet verwendete, sehr mineralstoffreiche **Hijiki** oder **Hiziki** (*Hizikia fusiformes*, 2), **Kombu**, auch **Seekohl** und **Zuckerriementang** genannt (*Laminaria japonica*), die in frischem Zustand an grünen Salat erinnernde **Laitue de mer** (*Ulva lactuca*, 3) sowie **Wakame** (*Undaria pinnatifida*), eine in Japan sehr beliebte Alge. Unter dem Namen **Nori** werden rund 30 verschiedene Rot- und Grünalgen vermarktet. Die weitverbreitete Art *Porphyra umbilicalis* ist beispielsweise in Japan, an den Küsten des Atlantiks, der Nord- und Ostsee, den pazifischen Küsten Nord- und Südamerikas bis hin zu den ostasiatischen Küsten und den Stränden Hawaiis heimisch. Sie heißt in Irland »sloke«, in Wales »laver« und wird dort frisch als Gemüse gegessen. **Getrocknete Noriblätter** (4) sind unverzichtbare Zutaten für gerollte Sushi.







Viele Steinfrüchte eignen sich gut zum Trocknen. Dazu braucht es nicht unbedingt einen modernen Maschinenpark, sondern vor allem eine gute Fruchtqualität. Den Rest kann auch die Natur besorgen, wie hier das Trocknen von Aprikosen in der Sonne in Pakistan.

# STEINOBST

**Steinobst** ist die handelsübliche Sammelbezeichnung für die Fruchtarten, die in ihrem Inneren einen ungenießbaren Fruchtkern einschließen. Dazu zählen nicht nur Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche, sondern auch Süß- und Sauerkirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Mirabellen und Renekloden.

## APRIKOSEN UND PFIRSICHE

Die ursprünglich in Zentralasien, vermutlich in Nordchina, beheimatete **Aprikose** (*Prunus armeniaca*) – in Österreich, Südtirol und Teilen Bayerns **Marille** genannt –, galt den Europäern lange Zeit als Pfirsich. Sie ist mit diesem und auch mit der Nektarine und der Mandel eng verwandt und zählt zu den Rosengewächsen (Rosaceae). Typisches Merkmal der 4 bis 8 cm großen Aprikosen ist die Naht, die die Früchte in zwei Backen teilt. Je nach Sorte variiert ihre Form von kugelig bis leicht oval. Sortenbedingte Unterschiede gibt es auch bei der Schale, die rau, samtartig oder auch glatt sein kann. Das Fruchtfleisch ist weißgelb bis gelborange und löst sich bei reifen Früchten sehr leicht vom harten Stein. Das Fruchtfleisch ist reich an den Vitaminen A, B, C, dem

*Diese Früchte haben ihren Namen aufgrund ihres verholzten steinartigen Kerns. Darum herum aber bieten Aprikosen oder Pfirsiche sehr aromatisches, saftiges Fruchtfleisch.*

Pflanzenfarbstoff Beta-Karotin, an Mineralstoffen, vor allem Kalzium, sowie an Proteinen. Obwohl die Aprikose ausgezeichnet schmeckt, spielt sie hierzulande im Erwerbsobstbau keine große Rolle, da sie hohe klimatische Ansprüche stellt und ziemlich krankheitsanfällig ist. Infrage kommen in Deutschland nur Gebiete mit Weinbauklima, wo robustere Sorten, z. B. 'Nancy', 'Heidesheimer Frühe', 'Mombacher Frühe' oder die kanadischen Neuzüchtungen 'Harogem' und 'Hargrand' gedeihen. Die Anbauschwerpunkte für Aprikosen finden sich vielmehr rund ums Mittelmeer, in der Türkei, in Rumänien, Ungarn, Österreich (Wachau), Frankreich (vor allem im unteren Rhônetal) und in der Schweiz (Wallis).

# WILD-EXOTEN

*Sie werden nicht domestiziert, aber gejagt: Das Fleisch von Gnu, Büffel, Zebra & Co. gehört in den Heimatländern meist zu den »normalen« Nahrungsmitteln. Durch Import vermehrt auch bei uns verfügbar, nährt es das Bedürfnis nach kulinarischer Exotik.*

**Ihre Heimat** ist Asien, Nordamerika, Afrika oder Australien: Exotische Wildtiere gibt es auf je dem Kontinent, und einige von ihnen, die nicht geschützt sind, werden mehr oder weniger intensiv bejagt. So ernähren sich beispielsweise Indianer und Siedler im Amazonasgebiet traditionell vom Fleisch der in Mittel- und Südamerika lebenden **Pekaris**, einer Art Wildschwein. Sein Fleisch soll sehr wohlschmeckend sein, ist aber – im Gegensatz zu vielen anderen Wild-Exoten – bei uns nicht zu finden.

## WILDSCHAFE UND -ZIEGEN

In Asien, Nordamerika und auch in Europa beheimatet ist das Muffelwild. Es umfasst verschiedene Wildschafarten, von denen in Europa das **Mufflon** (*Ovis orientalis*) die größte Rolle spielt. Die Widder wer-

den bis zu 50 kg, die Schafe bis zu 40 kg und die Lämmer 12 bis 18 kg schwer. Die Hauptjagdzeit ist von August bis Januar. Das Fleisch der jungen Tieren, besonders der Lämmer, gilt als Delikatesse. Es ist saftig, zart und von heller Farbe. Begehrt sind die ausgelösten Rückenfilets, die sich im Ganzen oder in Medallions zum Braten oder Grillen eignen. Ebenfalls zum Braten nimmt man Teilstücke der Keule und Schulter. Daneben werden das zarte Fleisch der Keule auch gerne für Steaks zum Kurzbraten und das Schulterfleisch zum Schmoren und für Ragout verwendet. Ebenfalls zur Familie der Hornträger gehören die **Wildziegen** (*Capra aegagrus*). Einst in Westasien verbreitet, gibt es heute nur noch geringe, bedrohte Bestände in trockenen Gebirgszonen. Deshalb spielen sie für die Küche nur eine sehr geringe Rolle, im

Gegensatz zu den von der Wildziege abstammenden Hausziegen, die ausgewildert wurden und heute im Mittelmeerraum, etwa auf Kreta, anzutreffen sind.

## KÄNGURUH UND ZEBRA

**Zebras** (*Equus* sp.) sind in ganz Afrika beheimatet, und ihr Fleisch gilt wegen des würzigen Aromas als Delikatesse. In Deutschland ist das fettarme, zarte Fleisch allerdings nur extrem selten zu bekommen. Im Angebot sind meist Steaks, Keulen oder Filet. Relativ häufig im Handel zu finden ist bei uns Fleisch vom **Känguru** (*Macropodidae*), vor allem Steaks, die Keule oder Gulasch. Die aus Australien stammenden Tiere werden in alle Welt exportiert. Das gesunde Fleisch verfügt über einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Eiweiß und Eisen und ist dabei sehr fett- und cholesterinarm. Mit seinem würzigen, feinfasrigen Fleisch erinnert es im Geschmack an Reh. Es sollte ebenfalls nicht durchgebraten werden, da es sonst zäh und trocken wird.

## ANTILOPENFLEISCH AUS AFRIKA

Die **Antilopen**, weitere Hornträger, sind in Afrika, Amerika und Asien beheimatet. Es handelt sich um einen Sammelbegriff, der eine große Zahl zum Teil nicht näher miteinander verwandter Tiere umfasst. Zu den Antilopenarten, die erlegt und nach Europa exportiert werden, zählen **Blesbock**, **Impala**, **Gnu**, **Kudu**, **Oryx** und **Springbock**. In gut sortierten Feinkostgeschäften sind von diesen Tieren meist die Rückenfilets, Keulen oder Steaks und Gulaschfleisch erhältlich. Generell ist das hochwertige Fleisch sehr fett- und cholesterinarm und vom Geschmack her mit Damwild zu vergleichen.

Der **Blesbock** (*Damaliscus phillips*) oder **Blessbock** ist eine Unterart des Buntbocks und nur im südlichen Afrika beheimatet. Sein helles Fleisch ist sehr zart und hat einen würzigen Geschmack, weshalb man es so natürlich wie möglich zubereitet.

Vom **Gnu** kennt man zwei Arten: das **Streifengnu** (*Connochaetes taurinus*) und das weitaus seltener vorkommende **Weißschwanzgnu** (*Connochaetes gnou*). Gnufleisch ist dem vom Kalb ähnlich, jedoch



Am Stück ausgelöst und zum Teil pariert (rechts): Das **MUFFLONRÜCKENFILET** eignet sich zum (Kurz-)Braten. Meist wird es dazu in Medallions geschnitten.



**MUFFLONKEULE**, hier mit dem abgetrenntem Unterschenkel abgebildet. Sie kann bis 4 kg schwer sein. Das rote Fleisch ist zartfasrig und sehr saftig.



Das hochwertige Fleisch dieser Antilopenart ist fett- und cholesterinarm. Das Teilstück, eine ausgelöste **SPRINGBOCKKEULE**, eignet sich gut zum Braten.



Vom Geschmack her am ehesten mit Damwild vergleichbar: Kudufleisch kann gegrillt oder – wie das hier gezeigte **KUDU-GULASCH** – geschmort werden.



etwas heller und zarter. Es sollte stets nur medium gegart werden, da es sonst trocken und zäh wird.

**Impalas** oder **Schwarzfersenantilopen** (*Aepyceros melampus*) in Afrika erreichen eine Schulterhöhe von bis zu 90 cm mit einem Gewicht von 40 bis 65 kg. Das zarte, dunkle und fettarme Fleisch verfügt über einen typischen Wildgeschmack.

Bei den **Kudus** (*Tragelaphus strepsiceros*) erreichen die Bullen ein Gewicht bis 250 kg und die Kühe bis 200 kg. Sie sind in den Savannengebieten Afrikas verbreitet. Da sie nur Blätter fressen, hat ihr dunkelrotes, zartes Fleisch ein ganz spezielles Aroma. Es wird sehr gerne gegrillt serviert.

Einige Arten der **Oryxantilope** (*Orix gazella*) gelten als gefährdet. Die größte, der **Spieß- oder Gemsbock**, ist noch relativ häufig in Südwest-Angola, Namibia, Botswana, Südafrika, Simbabwe und Ostafrika zu finden, wo er als 'Ostafrikanische Oryx' bezeichnet wird. Oryxfleisch ist hellrot und zart.

Der **Springbock** (*Antidorcas marsupialis*) bildet eine eigene Gattung innerhalb der Gruppe der Gazellenartigen. Er gehört zu den schnellsten Säugetieren und ist eine der kleinsten Antilopenarten mit einem Gewicht von etwa 30 kg. Heute kommt er in den Savannen von Namibia, Botswana, Südafrika und Angola vor. Sein Fleisch ist sehr zart und aromatisch.

*Was wir essen, ist eine gesellschaftliche und ethische Frage, die in jedem Land der Erde unterschiedlich beantwortet wird.*



Hierzulande extrem selten im Handel zu finden, allerdings aufgrund des besonders würzigen Aromas eine echte Delikatesse: **ZEBRARÜCKEN**.



Das fett- und cholesterinarme Kängurufleisch ist bei uns seit der BSE-Krise ein beliebter und häufig angebotener Exot, hier als **KÄNGURU-RUMPSTEAK**.



TEUBNER