



Küchenbibel

Enzyklopädie der Kulinaristik

Tre Torri

Vorwort

Es gibt Kochbücher zu bestimmten Themen und ganz allgemeine. Es gibt gute und weniger gute, mit Glossar und ohne. Was es bislang nicht gab: ein Nachschlagewerk, das alle Fragen rund um Küche und Keller kurz, klar und kompetent beantwortet. Und unterhaltend dazu. Mit der Küchenbibel, dem Buch der (Küchen-) Bücher, legen wir eine Enzyklopädie vor, die auch für den versiertesten Hobbykoch keine Fragen offen lässt. Und nicht nur das: Das stattliche Werk ist so umfangreich und umfassend, dass es sogar für die Ausbildung angehender Meisterköche taugt, ohne ein trockenes Fachbuch zu sein. Einen festen Platz wird es sich in den Familien erobern, weil es auch die abwegigsten (Kinder-)Fragen beantwortet. „Wo kommen die Löcher im Käse her?“ fragte Kurt Tucholsky 1928 in einer seiner berühmtesten Satiren. Auch er hätte seine Freude daran gehabt, dieses Rätsel zu lüften.

Als Mitglied der Deutschen Akademie für Kulinaristik haben wir uns der Aufklärung in Sachen Essen und Trinken verschrieben. Dies ist einer unserer wichtigsten Beiträge dazu.

Doch: Achtung vor dem Festlesen! Dieses umfangreiche Werk schlägt man nämlich leichter auf als zu.

Tre Torri Verlag

Einige Texte basieren auf Informationen

- der Universität Hohenheim
- der freien Enzyklopädie „Wikipedia“
- des Forums „Ernährung Heute“
- des Deutschen Wellness Verbands
- der Löwen Apotheke, Ch. Schäfer, D-56766 Ulmen
- der Nutrifors AG, Luisenstr. 86, D-40215 Düsseldorf
- der „Gesellschaft für optimierte Ernährung“, Büro Linden
- der GEHE Pharma Handel GmbH, Hauptverwaltung, Neckartalstraße 155, D-70376 Stuttgart
- der BSMO Business Solutions Medicine Online GmbH, Johannisberger Straße 74, D-14302 Berlin
- der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- der „Verbraucher Initiative e. V.“

Einleitung

Wir alle müssen täglich essen, um zu (über-)leben.

Dank der großen Auswahl an erschwinglichen Lebensmitteln in den Industrieländern muss niemand mehr unterernährt sein. Ganz im Gegenteil: Durch ein Überangebot ist unsere Gesundheit bedroht. Zu viel Fett, Zucker, Salz, künstliche Lebensmittelzusatzstoffe und zu wenige Ballaststoffe machen uns krank.

Wie wird man gründlich über gesunde Ernährung, Lebensmittel, Speisen, deren Zusammensetzung informiert?

Nur wer sich auskennt, kann sich für Wohlbefinden und gesundes Leben entscheiden.

Das wird uns nicht leicht gemacht. Wir müssen uns durch einen Dschungel von Ratgebern, Koch- und Fachbüchern, Zeitschriften und Internetseiten zu Küche, Gastronomie, Ernährung, Wellness und Lebensmitteln kämpfen, um Antworten auf unsere Fragen zu erhalten. „Es fehlt ein Küchenlexikon, ein Nachschlagewerk für jedermann“, dachte ich oft; eines, das die Fragen von Fachleuten, Hausfrauen und Hobbyköchen beantwortet und Fachbegriffe erklärt.

Als Koch und Gastronom erfuhr ich in über 40 Jahren Berufsleben viel über Vitamine, Mineralstoffe, Speisen und Getränke, Küche und Lagerhaltung von Lebensmitteln. So wurde ich im Laufe der Zeit Anlaufstelle für Fragen rund um die Ernährung. Da ich aber kein „Küchen-Einstein“ bin, begann ich Antworten zu sammeln. In den vergangenen vier Jahren habe ich 15 000 Begriffe zusammengetragen und aufgeschrieben.

Daraus ist eine kompakte Enzyklopädie geworden, ein Lexikon, in dem „alles drinnen steht, was drinnen steckt“. In unserem Essen und im Essen in aller Welt. Ich habe das Werk „Küchenbibel“ genannt.

Sie soll den Lesern, den Wiss- und Essbegierigen, bei der Wahl der Lebensmittel helfen, damit sie kritischer und selbstbewusster entscheiden und bei der Zubereitung der Speisen ihre Gesundheit nicht aus dem Blick verlieren.

Alphabetisch geordnet findet man Ratschläge und Erklärungen aus über vierzig Untergruppen. Übersetzungen von Speise- und Getränkearten aus beliebten Urlaubsländern sowie 1000 Grund- und Spezialitätenrezepte (R), 1000 Anregungen, Kochanleitungen und Ideen (A) sowie 2000 Allgemeintipps (T) aus Gesundheit, Gastronomie, Haushalt, Ernährung, Beschreibungen und Erklärungen über fast alle Rebsorten, Weinbaugebiete sowie bekannte Spirituosen und Cocktails. Zu kulinarischen Schlagwörtern gibt es Tipps für die Zubereitung, die klassischen Gewürze, Kräuter und Würzkompositionen. In über 1000 bekannten Gerichten, Backwaren, Fleisch, Fisch, Käse, Gemüse und Obstsorten sind Kalorien- und Joulemenge sowie die wichtigsten Inhaltsstoffe aufgeführt. Maße und Gewichte, die in anderen Ländern üblich sind, werden mit unseren Maßen und Gewichten erklärt. Saisontabellen informieren, wann Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch am besten schmecken und am günstigsten im Einkauf sind. Auch, wie Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch vorbereitet und verarbeitet werden.

Wann hat Wild Schonzeit, welches sind die köstlichsten Wald- und Zuchtpilze? Wie behandle ich große Bratenstücke, und wie heißen die einzelnen Fleischteile? Wie erklärt man einem oberbayerischen Landmetzger, was eine Grützwurst, und einem Dorfschlachter aus Mecklenburg-Vorpommern, was eine Kaminwurzn ist? Wie wird mein Fleisch garantiert zart? Muss eine Auster noch leben, wenn ich sie verspeise? Was ist ein Karfiol, was ein Kalbsvögel? Welches Gewürz gehört in die Paella? Ist E 122 schädlich? Was bedeuten so seltsame Namen wie „Wiener Art“, „à la Chipolata“, „Rossini“ oder „à la Wellington“ auf den Speisekarten? Was bedeutet „koschere Küche“, warum soll man im Winter weniger Salat essen, und isst man beim „Zuckerfest“ kandierte Blumenblüten?

Fragen über Fragen, die ich in diesem Buch beantworte.

Abschließend möchte ich meinen Agenten, Sue und Frank Diederichs, VIAS PROJECTS München danken, deren beständiger Glaube an mein Werk nun zu der Veröffentlichung maßgeblich beigetragen hat, und meinen ganz besonderen Dank an meine Frau Monika, die mir unermüdlich zur Seite stand und mit ihrer Engelsgeduld das Gelingen der Küchenbibel ermöglichte.

Hans-Joachim Rose

Die Ausführungen im Buch geben die Meinung des Verfassers wieder. Die Tabellen sind sorgfältig recherchiert.

11,1 g Kohlenhydrate und 2,4 g Ballaststoffe. An **↑Mineralstoffen**, **↑Spurenelementen** und **↑Vitaminen** sind \varnothing 14 mg Kalzium; 0,5 mg Eisen; 1 mg Natrium; 261,2 RE Vitamin A sowie 10 mg Vitamin C enthalten. Von allen Obstsorten haben Aprikosen den höchsten **↑Carotiningehalt**, bereits – je nach Größe – 1–3 Früchte sind ausreichend, um den entsprechenden Tagesbedarf zu decken. **Zubereitung und Tipps:** Aprikosen eignen sich ideal zum Verzehr als Frischobst und entfalten bei Vollreife ein sehr schmackhaftes Aroma; unreife Früchte weisen meist einen mehligem, wenig aromatischen Geschmack auf. – **Aprikosen können nach der Ernte nicht nachreifen**, so sind Früchte mit kürzeren Transportwegen, die länger am Baum reifen konnten, zu bevorzugen. Nur Früchte, die ausreichend Sonne – erkennbar an der rötlichen Verfärbung – abbekommen haben und reif geerntet wurden, entwickeln das volle Aroma. Sie schmecken bei Raumtemperatur am besten. Lange lassen sich Aprikosen nicht lagern, sie verlieren schnell an Aroma, und die Haut wird schrumpelig. Aprikosen eignen sich für Süßspeisen, **↑Chutneys** und exotische Gerichte wie **↑Currys** und **↑Pilaws**. Weitere Verwendung finden sie auch als **↑Konserven**, **↑Konfitüre**, **↑Nektar**, **↑Likör**, und **↑Dörrobst**, auch als **↑Edelbrand** sind sie sehr beliebt. Die Aprikosenkerne werden zur Herstellung von Likör, und **↑Persipan** (marzipanähnliche Paste) genutzt. Aprikosen werden aber auch gerne zu wohlschmeckenden **↑Marmeladen**, Aufläufen, Desserts und Torten verarbeitet. Da sie beim Erhitzen ihre natürliche Süße verlieren, sollte man bei der Marmeladeherstellung aus diesem Grund ausreichend **↑Zucker** zugeben. Die süß aromatischen, kräftig orangegelben Früchte werden in Deutschland überwiegend in den Gebieten Rheinland, Rhein-Main, Pfalz und Baden angebaut. Diese Gebiete haben ein verhältnismäßig mildes Klima, das für den Gedeih der wärmeliebenden Aprikosen erforderlich ist.

Aprikosenkernöl [*Fette*] **T Lateinisch:** *Prunus armeniaca*. Aprikosenkernöl ist ein aus Aprikosenkernen durch Kaltpressung gewonnenes Pflanzenöl. Es ist reich an essenziellen **↑Fettsäuren** und **↑Vitamin E**. Aufgrund der hohen Anteile von **↑Ungesättigter Fettsäure** ist Aprikosenkernöl für die Ernährung sehr wertvoll. Da es schnell ranzig wird, kommen nur kleine Mengen des mild fruchtigen Öls auf den Markt, die schnell verbraucht oder absolut dunkel und kühl aufbewahrt werden sollten. Verwendung findet es in der kalten Feinschmeckerküche für erfrischende Sommersalate. **↑Speiseöl & Öl**

Aprikotieren [*Unsere Küche*] Backwerk oder **↑Palatschinken** mit heißer passierter **↑Aprikosenmarmelade** dünn bestreichen

Apthenseuche [*Fachkunde*] **↑Maul- und Klauen-seuche**

Aquavit [*Hausbar*] Der Name stammt vom lat. „aqua vitae“ (Lebenswasser). Mit **↑Kümmel** aromatisierter, oft unter Zusatz von anderen **↑Kräutern** und **↑Gewürzen** wie z. B. **↑Dill**, **↑Koriander**, **↑Nelken**, **↑Zimt** oder **↑Fenchel** hergestellter **↑Branntwein** aus **↑Getreide** oder **↑Kartoffeln**, speziell aus den nordeuropäischen Ländern, insbesondere Dänemark. Alkoholgehalt 35–42% Vol. Die Qualität wird durch Lagerung in **↑Sherry-** oder **↑Portweinfässern** erhöht. – Besonders nach fetten, schweren Gerichten fördert Aquavit die Verdauung.

Ara sicaklar [*Orientalische Küche*] In der türkischen Küchenkultur warme Vorspeisen. **↑Türkische Küche**

Arabica [*Kaffee*] **↑Kaffee & Kaffee arabica**

Arabische Küche [*Orientalische Küche*] **A** Die Arabische bzw. nordafrikanische Küche zeichnet sich durch eine enorme kulinarische, von verführerischen, aromatischen Gewürzen verfeinerte Vielfalt aus. Arabisch gekocht wird ursprünglich im Nord-Osten (Maghreb) des großen Kontinents, insbesondere in Marokko, Algerien und Tunesien. Für die nordafrikanische Küche typische Lebensmittel sind **↑Fische**, **↑Meeresfrüchte**, **↑Schaf-** und **↑Lammfleisch**, **↑Datteln**, **↑Mandeln**, **↑Oliven**, vielerlei **↑Gemüse**, **↑Trauben** und **↑Obst** sowie die allgegenwärtigen **↑Kichererbsen**. **Zu Tisch in arabischen Ländern sollte man einige Punkte beachten.** 1. **↑Tee** sollte als Zeichen des Willkommens und der Freundschaft nicht abgelehnt werden. 2. Wichtig ist der Händewaschritus am Tisch, vor und nach dem Essen. 3. Anstelle von „Guten Appetit“ sagt der Muslim „Bismi’llah“ („im Namen Allahs“). 4. Traditionell werden viele Gerichte mit den Fingern gegessen (z. B. Couscous). Dazu benutzt man **nie die linke Hand**: Sie gilt als unrein. Drei Finger (Daumen, Zeige-, Mittelfinger) ersetzen das Besteck. Auf herkömmliche Art wird **↑Reis** oder **↑Hirse** zu Kügelchen gerollt und mit drei Fingern zum Mund geführt, was einige Übung erfordert. 5. Zu den Hauptgerichten werden **↑Fladenbrote** gereicht, die ursprünglich das Besteck ersetzen. Es werden für Schmorgerichte kleine Brocken aus den Broten gebrochen, in die Speise getaucht, eine Einlage herausgefischt und mit den „drei Fingern“ gegessen. **In großen Restaurants wird Besteck gereicht.** 6. Gespräche beim Essen sind unüblich, verfügt doch der Koran in Sure 33, Vers 53: „Und geht wieder eurer Wege, wenn ihr gegessen habt, ohne zum Zweck der Unterhaltung auf Geselligkeit aus zu sein.“ **Die Vielfalt der Arabischen Küche:** Zahlreiche Vorspeisen der Arabischen Küche (**Mezze**) stammen ursprünglich aus der Türkei und dem Libanon. Salate wie z. B. **↑Taboulé** sind typisch. Als Hauptgericht der Landesküche folgen meistens Schmorgerichte wie beispielsweise **↑Tajines** oder **Tagine** (sprich: Taschinn), jeweils in ihren spezifischen Zusammenstellungen. Sie bestehen aus **↑Hühner-**, **↑Kalb-**, **↑Lamm-**, **↑Puten-**, **↑Taubenfleisch** oder **↑Hirn**, **↑Leber** und **↑Nie-**

ren, geschmort mit ↑**Artischocken**, ↑**Erbsen**, grünen ↑**Oliven**, ↑**Karotten**, ↑**Kichererbsen**, ↑**Kürbis**, ↑**Topinambur**, ↑**Zwiebeln** und anderem frischen ↑**Gemüse** je nach Jahreszeit. Es gibt sie auch süßsauer mit ↑**Birnen**, ↑**Datteln**, ↑**Quitten**, ↑**Rosinen**, ↑**Süßkartoffeln**, ↑**Trockenpflaumen**, ↑**Zitronen** oder besonders erlesen mit gerösteten ↑**Mandeln**, ↑**Ingwer**, ↑**Koriander**, ↑**Paprika**, ↑**Safran** und ↑**Zitronensaft**. Die süßen Mischungen werden mit ↑**Honig** und ↑**Zimt** abenteuerlich gewürzt. Eine arabische Tafel ohne ↑**Schisch Kebab** (Spiesschen), Gemüsebällchen (↑**Falafel**) oder Fleischbällchen aus ↑**Lamm-** oder ↑**Rindfleisch** (**kefta**) ist undenkbar. Das bekannteste nordafrikanische Gericht ist sicherlich ↑**Couscous**. Das Nationalgericht gibt es auf jeden Fall freitags zum Mittagessen, wenn die Gläubigen aus der Moschee nach Hause kommen. Er wird als Zeichen der Freundschaft, des Wohlwollens, des Willkommens, der geschäftlichen Übereinkunft gegessen. Alle nordafrikanischen und arabischen Gerichte sind stark mit ↑**Kreuzkümmel**, ↑**Muskat**, ↑**Zimt**, und ↑**Safran** gewürzt. Frische ↑**Pfefferminze**, ↑**Petersilie** oder ↑**Koriander** kommen dazu. Beliebt sind Gewürzmischungen wie ↑**Ras el-Hanout**, ↑**Baharat** und die sehr scharfe ↑**Chilipaste** ↑**Harissa**. Zum Abschluss einer arabischen Mahlzeit werden süße, honiggetränkte Süßspeisen serviert. In den nordafrikanischen Ländern trinkt man während des Essens Wasser, ↑**Mineralwasser** oder ↑**Fruchtsaft**. Aus religiösen Gründen kommen ↑**Bier** und ↑**Wein** selten als Getränk auf den Tisch. Der für die Region typische Tee mit ↑**Pfefferminze** oder ein süßer, orientalischer ↑**Mokka** wird zum ↑**Dessert** gereicht. ↑**Marokkanische** & ↑**Tunesische Küche**

Arabisches Gummi [*Fachkunde*] ↑E 414

Arachisöl [*Fette*] ↑**Erdnussöl**

Aracini [*Ital. Speisekarte*] In Scheiben geschnittene kleine, unreife und gezuckerte ↑**Pomeranzen**

Aragosta [*Ital. Speisekarte*] ↑**Languste**

Araignée de mer, (crabe) maia [*Franz. Speisekarte*] T ↑**Seespinne**, Teufelskrabbe, Meereskrebs, eines der empfindlichsten, aber feinsten ↑**Krustentiere** mit hummerähnlichem Fleisch. Am besten schmecken die weiblichen, nicht zu großen ↑**Krabben**. Saison von Mai bis Herbst an den französischen Küsten.

Arame [*Gemüse*] T Ist eine Alge, die in getrockneten, schwarzen Streifen im Reformhaus oder in gut sortiertem Fachhandel erhältlich ist. Eingeweicht kann man sie würzen und in Salat oder unter ↑**Nudeln** mischen, aber auch in ↑**Gemüse-**, ↑**Tofu-** oder ↑**Tempehgerichten** kochen. Arame passt besonders gut zu süßlichem Gemüse und ist eine wertvolle, gesunde Bereicherung des Speiseplanes.

Arancia [*Ital. Speisekarte*] ↑**Orange**

Arancia amara [*Ital. Speisekarte*] ↑**Pomeranze**

Arancini [*Ital. Speisekarte*] Überzuckerte gekochte Oran-genschalen

Arancino di riso [*Ital. Speisekarte*] Reiskügelchen mit ↑**Hackfleisch**

Arangia [*Ital. Speisekarte*] ↑**Hering**

Aranzini [*Gewürze & Kräuter*] Aranzini ist die kandierte Schale der Bitterorange oder ↑**Pomeranze**. Aranzini bekommt man im Handel meist als Würfel oder in Schalenstücken, teilweise auch glasiert.

Arare [*Intern. Länderküche*] Arare oder **Senbei** sind verschiedene Formen von japanischen Reiscrackern. Sie bestehen aus ↑**Reis**, ↑**Weizenmehl**, ↑**Erdnüssen**, ↑**Sojasoße**, ↑**Zucker**, ↑**Sesam** und ↑**Seetang** (in kleinen Flittern). Der verwendete Reis ist eine spezielle Reissorte (süßer Klebreis), die nur in Japan angebaut wird. Reisgebäck und Reiscracker sind in Japan seit dem 8. Jahrhundert bekannt und werden als Knabberlei zu ↑**Tee**, aber auch zu ↑**Wein** und ↑**Bier** verwendet.

Arbroath smokies [*Intern. Länderküche*] In der schottischen Küchenkultur geräucherter, mit gesalzener ↑**Butter** gefüllter ↑**Schellfisch**

Arbusen [*Obst*] ↑**Wassermelonen**

Arbutusbeeren [*Exotische Früchte*] Lateinisch: arbutus unedo. Immergrüne fruchttragende Kübelpflanze mit lorbeerähnlichen Blättern; aus China. **Früchte:** dunkelrote kirschgroße, süßsäuerliche Früchte, reif erdbeerähnlich, aber wenig geschmackvoll, werden meist zu ↑**Marmelade** verarbeitet.

Arche de Noé [*Franz. Speisekarte*] T „Arche Noah“, Archenmuschel: wird meist roh gegessen. ↑**Muscheln**

Ardennaise, à l' [*Speisegarnitur*] (↑**Wild**, ↑**Geflügel** usw.) mit ↑**Wacholderbeeren** oder -schnaps vollendet

Arekanüsse [*Allgem. Nahrungsmittel*] ↑**Betelnuss**

Arenque [*Span. Speisekarte*] ↑**Hering**

Arête [*Franz. Fachwort*] Fischgräte

Arganöl [*Fette*] **A** Das Arganöl ist das seltenste, exklusivste und teuerste Speiseöl der Welt. **Arganbaum.** Lateinisch: Argania spinosa; **Synonym:** Ziegenbaum, Eisenholzbaum, Baum des Lebens. Einer der ältesten Bäume der Welt. Er wächst auf der Erde seit über 80 Millionen Jahren und ist nur noch im südwestlichen Marokko zwischen Essaouira und Agadir zu finden. Ein Gebiet, das seit 1998 von der UNESCO als Biosphärenreservat (Biosphärenreservat Arganeraie RBA) anerkannt ist. Aus den pflaumen- oder olivenähnlichen Früchten, die nicht verzehrt werden können, gewinnen die Berber-Frauen in mühsamer Handarbeit das außergewöhnliche Arganöl. Für 1 l Arganöl braucht es 20 kg Früchte und einen Tag Arbeit. Bis jetzt kann keine Maschine die Handarbeit ersetzen. Die Herstellung von Arganöl ist 100 % biologisch, es wird kein chemisches Mittel zugesetzt. **Gesundheitlicher Wert von Arganöl:** Arganöl besteht zu über 80 % aus ↑**Ungesättigten Fettsäuren** und der Anteil an ↑**Linolsäure** und ↑**Ölsäure** ist wesentlich höher als beim ↑**Olivenöl**. Mit seinem hohen Gehalt an natürlichen ↑**Antioxidantien** schützt es den menschlichen Zellor-

Bauernstumpen [*Regionale Spezialität*] Kleine rohe Würstchen

Baumé [*Weinkunde*] Die in Australien und Frankreich verwendete °Be-Maßeinheit dient zum Messen zuckerhaltiger Lösungen. ↑**Öchsle**. Das Mostgewicht, der Zuckergehalt der Trauben, wird wie folgt bestimmt: 12,5 Baumé = 12,5 % Vol. Alc.

Baumerdbeeren [*Exotische Früchte*] Der Westliche Erdbeerbaum (*arbutus unedo*) ist eine Pflanzenart, die zu den Heidekrautgewächsen gehört. Er ist ein typisches Gewächs des Mittelmeerraumes und kommt in immergrünen Wäldern der Region um das Mittelmeer und an der Atlantikküste bis nach Irland vor. Die Früchte werden bis zu 2,5 cm groß, sind orange bis rot gefärbt und erinnern an ↑**Erdbeeren**, daher rührt auch der deutsche Name der Pflanze. Im Innern sind die Früchte gelborange und von fleischiger bis mehlig Konsistenz. Die Früchte sind zwar genießbar, schmecken aber roh nicht besonders. Sie werden zu Marmeladen und an der spanischen Algarve zum klaren ↑**Schnaps Medronho** verarbeitet.

Baumkelter [*Weinkunde*] Der Baumkelter wird auch als „Torkel“ bezeichnet. Baumkelter stammen aus der Römerzeit und wurden überwiegend im Mittelalter eingesetzt. Die Baumkelter wurden aus Eichenstämmen gebaut und konnten wegen ihrer Größe nur in großen Schuppen oder im Freien aufgestellt werden.

Baumkuchen [*Backstube*] Delikatesse aus ↑**Biskuitteig**, der sich auf Walzen in vielen Schichten am offenen Feuer ständig dreht und so gebacken wird. Dieser in vielen aufwändigen Schritten hergestellte Kuchen wird entweder mit ↑**Schokolade** überzogen und in Blöcke geteilt oder frisch in Stücke geschnitten.

Baumnüsse [*Allgem. Nahrungsmittel*] ↑**Walnüsse**

Baumstammkirsche [*Exotische Früchte*] ↑**Jaboticaba**

Baumtomate [*Exotische Früchte*] ↑**Tamarillo**

Baumweichsel [*Obst*] ↑**Kirschen**

Baumwollsaatöl [*Fette*] ↑**Samenfette**

Baunzerl [*Österr. Küche*] Milchbrötchen; ein in der Mitte geteiltes Kleingebäck

Bavaria blu [*Käse*] **T Herkunft:** Deutschland/Bayern (Waging am See). **Käsesorte:** ↑**Weichkäse** mit Weiß- und ↑**Blauschimmel**, Doppelrahmstufe, 70 % ↑**Fett** i. Tr.; **Milch:** Kuhmilch; **Teig:** natürlich-cremig; **Geschmack:** cremig-zart und charaktervoll mit feiner Blauschimmelnote; **Info:** Die Kombination von feinem Blauschimmel innen und edlem Weißschimmel außen prägen das fein-aromatische Genusserlebnis. **Weinempfehlung:** trockener Rotwein, z. B. ↑**Dornfelder**. **Verwendung:** Zum Frühstück oder zur deftigen Brotzeit. Für die Zubereitung von warmen Gerichten wie ↑**Gratins** oder zur Verfeinerung von ↑**Saucen** geeignet.

Bavaroise à la crème [*Franz. Speisekarte*] ↑**Bayerische Crème**

Bavese [*Österr. Küche*] **R** Je zwei Semmel- oder Weiß-

brotschnitten, gefüllt mit ↑**Pflaumenmus** oder ↑**Aprikosenmarmelade**, in verquirltes ↑**Ei** getaucht und in ↑**Fett** gebacken. Mit ↑**Zimt** und ↑**Zucker** bestreut.

Bavett(in)e [*Ital. Speisekarte*] Dünne Nudeln

Bavette, flanchet [*Franz. Speisekarte*] **T** Zartes, saftiges Stück aus der ↑**Dünnung**, unterhalb des Nierenstücks vom ↑**Rind**, zum ↑**Grillen**, Kurzbraten und Kochen

Bay leaves [*U.S. Kitchen*] ↑**Lorbeerblatt**

Bayerisch Kraut [*Unsere Küche*] **R** Feine ↑**Räucher-speck-** und ↑**Zwiebelwürfel** in ↑**Butter** andünsten, gewürfeltes ↑**Weißkraut** (2 cm) dazugeben, mit ↑**Puderzucker** bestäuben und hellgelb karamellisieren lassen. Mit ↑**Weißwein** ablöschen und auffüllen. Gewürzt mit ↑**Salz**, ↑**Pfeffer**, ↑**Kümmel**, ↑**Muskat**, ↑**Beifuß** und leicht gebunden mit in Wasser aufgerührter ↑**Speisestärke**, ist „Bayerisch Kraut“ die ideale Beilage zu warmem, gebratenem oder geschmortem ↑**Schweinefleisch**, natur, gepökelt oder geräuchert. Als Gewürze passen auch ↑**Anis**, ↑**Essig**, ↑**Honig** statt Zucker, ↑**Knoblauch**, ↑**Liebstöckel** fein geschnitten und ↑**Piment**.

Bayerische Crème [*Unsere Küche*] **R** Eine kalte Süßspeise, die in der Menüfolge gern zwischen ↑**Fisch** und ↑**Fleisch**, vor allem aber als feine Nachspeise gereicht wird. Es ist eine geschlagene ↑**Crème** aus ↑**Milch** oder ↑**Sahne**, ↑**Zucker**, einer Prise ↑**Salz**, ↑**Eigelb** und ↑**Gelatine**, die nach dem Erkalten mit ↑**Schlagsahne** vermischt auf Eis gestockt und gestürzt wird. Geschmacksvarianten sind: ↑**Haselnuss**, ↑**Maraschino**, ↑**Mokka** und ↑**Apfel**. **Grundrezept:** Eine ↑**Vanilleschote** der Länge nach aufschneiden, das Mark herauschaben und beides in einem halben Liter ↑**Vollmilch** aufkochen. 4 Eigelb und 100 g Zucker schaumig schlagen. Die Vanillestangen aus der Milch nehmen und die heiße Vanillemilch unter ständigem Rühren zur Eigelb-Zucker-Masse geben. Alles in den Topf zurückgießen und unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis sich eine Rose abziehen lässt. (↑**Zur Rose abziehen**) Nicht kochen, sonst gerinnt das ↑**Ei**. Fünf Blatt Gelatine einweichen, ausgedrückte weiche Gelatine in der heißen Masse auflösen. Die Crème durch ein feines Sieb gießen und unter Rühren auf Eis abkühlen. Wenn die Crème zu gelieren beginnt, einen halben Liter steif geschlagener, ungezuckerter Sahne und die Würzmittel unterheben.

Bayerische Küche [*Unsere Küche*] **A** Bodenständige, in den Ursprüngen bäuerliche Küche. Charakteristisch für sie sind die zahlreichen Fleisch-, Braten- und Knödelgerichte sowie ↑**Mehlspeisen**. Die (alt-)bayerische Küche ist nicht nur durch die familiären Beziehungen der Wittelsbacher und der Habsburger nah verwandt mit der ↑**Böhmischen** und ↑**Österreichischen Küche** (einschließlich der Tiroler und Salzburger Küche). Schon in frühester Zeit stand Alt-bayern durch die nahe sprachliche, kulturelle und

politische Verwandtschaft zu Österreich in regem Austausch mit den Nachbarn, auch in kulinarischer Hinsicht. Beim Küchencharakter lässt sich auch eine gewisse Verwandtschaft mit der fränkischen sowie der schwäbischen Küche nicht verleugnen. Von einfacheren, deftigen bis zu aufwändigeren, nuancierten Gerichten hat die ursprüngliche Bayerische Küche alles zu bieten, was der Mensch braucht, der viel im Freien ist und schwer arbeitet. Z. B. ↑**Rohrnudeln**, ↑**Kaiserschmarrn**, ↑**O'badzter**, ↑**Leberknödelsuppe**, ↑**Semmelknödel**, ↑**Schweinsbraten**, Schweins- und Kalbshaxen, ↑**Tellerfleisch**, ↑**Saures Lüngerl**, ↑**Weißwürste**, ↑**Leberkäs**, Braten von der ↑**Gans** und vom ↑**Wildschwein**, ↑**Kartoffelknödel** usw. Heutzutage sind diese Gerichte nur noch Randerscheinungen des täglichen Speiseplanes, weil sich die Bayerische Küche genau wie die „↑**Deutsche Küche**“ im Umbruch befindet. Der Tradition treu bleibend, werden althergebrachte regionaltypische Speisen und Spezialitäten nach den heutigen Prinzipien der Ernährung verändert. Viele namhafte Köche gehen mit gutem Beispiel voran, nutzen Qualität und Vielfalt heimischer Produkte und demonstrieren Leichtigkeit und Ausgewogenheit mit ehemals schweren Gerichten. Dabei spielen Speisenangebote im Rhythmus der Jahreszeiten eine große Rolle, z. B. Wild- und Fischgerichte bzw. Spezialitäten nach regionalen Rezepten. Bayerische Biere und fränkische Weine überwiegen auf den Speisekarten der traditionsbewussten Gastronomien.

Baylough [*Käse*] ↑**Irischer Käse**

Bayonne Historischer Speisename [*Speisegarnitur*] **A** 1. Hauptstadt des französischen Départements Basses Pyrénées; 2. Bayonner Art oder à la bayonnaise – Speisegarnitur für **breite Bandnudeln** oder **Makkaroni**; die gekochten, abgetropften ↑**Teigwaren** werden mit gehacktem ↑**Schinken** vermischt und ↑**Demi glace** gebunden, geriebenen ↑**Parmesan** dazu reichen (↑**a part**). 3. **Bayonneschinken** – Der Schinken von Bayonne ist der feinste, der in Frankreich hergestellt wird, er ist dem spanischen ↑**Serrano-Schinken**, dem ↑**Parma-** oder ↑**Westfälischen Schinken** ebenbürtig.

Bazillus [*Fachkunde*] Bakteriengattung, Sporenbildner

Bbq [*U.S. Kitchen*] Internationale Abkürzung für ↑**Barbecue**

BE [*Fachkunde*] ↑**Broteinheit**

Bean sprouts [*U.S. Kitchen*] ↑**Sojabohnenkeime**

Beans [*U.S. Kitchen*] ↑**Bohnen**

Béarnaise [*Unsere Küche*] **R** Die Sauce Béarnaise gehört ebenso wie die Sauce ↑**Hollandaise** zu den warm aufgeschlagenen Saucen. Aus ↑**Estragonessig**, ↑**Weißwein**, ↑**Schalotten**, ↑**Kerbel** und ↑**Pfefferkörnern** wird eine ↑**Reduktion** gemacht, mit der das ↑**Eigelb** im heißen Wasserbad schaumig aufgeschlagen wird. Nach dem Unterrühren der warmen, geklärten ↑**Butter** wird die Sauce mit gehackten ↑**Estragonblättern**

und ↑**Zitronensaft** verfeinert und mit Salz und Cayennepfeffer abgeschmeckt. In der Gastronomie wird zum Abschmecken „↑**Herbadox**“ verwendet.

Beaten [*U.S. Kitchen*] Geschlagen

Béatrix [*Speisegarnitur*] **A** **Frühlingsgarnitur**. 1. aus gedünsteten frischen ↑**Morcheln**, glacierten ↑**Karotten**, ↑**Artischockenböden** u. neuen ↑**Kartoffeln**; 2. Salat aus Hühnerbrüstchen, ↑**Spargelspitzen** und Kartoffeln an leichter ↑**Senfmayonnaise**

Beaufort [*Käse*] **T** **Herkunft**: Frankreich/Savoyen (Rhône-Alpes-Gebiet); **Käsesorte**: ↑**Hartkäse**, mind. 48 % ↑**Fett i. Tr.**; **Milch**: Beaufort muss aus roher Kuhmilch hergestellt werden von einer mahagonibraunen Rasse, die Tarine oder Tarentais genannt wird. Die aromatischste ↑**Milch** geben die Kühe von Juni bis September, wenn sie auf saftigen Bergweiden grasen können. **Teig**: fest, glatt, gelegentlich feine Schlitzlochung. Aus Sommermilch hellgelber, aus Wintermilch weißer Teig; **Geschmack**: aromareich, fruchtig, pflanzlich; **Info**: Typisch ist die klebrige Rinde mit dem leicht nach innen gewölbten Rand. Zwischen 20 und 70 Kilo wiegt ein Beaufort. Nach etwa fünf bis sechs Monaten Reifezeit kommen die ↑**Käse** aus Sommermilch in den Handel. **Beste Zeit**: November bis März. **Weinempfehlung**: Fruchttige Weiß- und ↑**Roséweine**; **Verwendung**: Pur oder als Verfeinerung in einem ↑**Käsefondue**, aber auch überbacken bei ↑**Quiches**, ↑**Aufläufen** und ↑**Kartoffelgratin**

Beauharnaise, à la [*Speisegarnitur*] **A** 1. Alexandre, Vicomte de (1760–1794), Feldwebel; 2. **Speisegarnitur** für **Kurzgebratenes** – Mit gefüllten, überbackenen ↑**Champignons** und gedünsteten ↑**Artischocken** vierteln; wachswweichen ↑**Eiern** auf Artischockenböden angerichtet; 3. Süßspeise mit ↑**Bananen** und ↑**Rum**

Beaujolais [*Weinkunde*] Weinbaugebiet zwischen Burgund und Rhône im Osten Frankreichs und zugleich der Name eines der bekanntesten Weine der Welt. Die roten Beaujolaisweine werden ausschließlich aus der Gamaytraube gekeltert, während eine viel kleinere Menge Weißwein aus ↑**Chardonnay** und ↑**Aligoté** als Beaujolais Blanc auf den Markt kommt. Beaujolais ist der Prototyp des fruchtbetonten, unkomplizierten Rotweins. Der Verkauf als Beaujolais Nouveau bezieht sich ausschließlich auf diese Merkmale und lässt vergessen, dass ↑**Gamay** durchaus vielseitiger ist. Bei Ertragsbeschränkung und richtiger Weinbergslage sind die Weine sogar lagerfähig, und manch ein reiferes Exemplar ähnelt einem ↑**Pinot Noir** aus dem ↑**Burgund**. Jedoch ist der Verkauf von ↑**Beaujolais Nouveau** so lukrativ, dass heutzutage mehr als die Hälfte der ganzen Produktion dieser Region als Beaujolais Nouveau auf den Markt kommt.

Beaume de Venise [*Weinkunde*] Süßer französischer Dessertwein aus dem Vaucluse. Für ihn werden nur weiße Trauben von der ↑**Muscatrebe** genommen.

Beau-villers [*Franz. Speisekarte*] Schwerer, gut haltba-

opettino, Tazzelenghe, Terrano, Tocai Friulano, Verduzzo Friulano oder Vitovska.

Isop [*Gewürze & Kräuter*] ↑**Ysop**

Isotonische Getränke [*Fachkunde*] ↑**Sportlergetränke**

Ispen [*Gewürze & Kräuter*] ↑**Ysop**

Israel [*Weinkunde*] Israel hat eine uralte Weinbauregion. Heute werden ansprechende, preiswerte Weine auf mehr als 14 000 ha Rebfläche erzeugt. Früher war Alkoholkonsum in Israel verpönt, und Wein wurde nur im Rahmen religiöser Feste oder zu besonderen Anlässen getrunken. Die heimischen Weine waren zudem von sehr mäßiger Qualität. Seit den 1990er-Jahren ist der Weinkonsum der Israelis jedoch stetig gestiegen. Während es vor 15 Jahren nur etwa 4 l pro Person im Jahr waren, sind es heute etwa doppelt so viel. Die Tendenz ist steigend. Etwa ein Drittel der israelischen Weine ist für den Export, der Rest für den heimischen Konsum bestimmt. Meist werden bekannte Rebsorten wie Chardonnay, Cabernet Sauvignon und Merlot angepflanzt.

Istim kebap [*Orientalische Küche*] **A** Begriff aus der türkischen Küchenkultur für eine ↑**Lammhaxe** auf gedünsteten ↑**Auberginenstreifen**. ↑**Türkische Küche**

Italian dressing [*U.S. Kitchen*] **A** Salatsoße aus ↑**Essig**, ↑**Pflanzenöl**, ↑**Knoblauch**, ↑**Pfeffer** und ↑**Salz**

Italian sausage [*U.S. Kitchen*] Rohe Würste aus gewürztem ↑**Schweinehackfleisch**. Als ↑**Gewürze** werden ↑**Salz**, edelsüßer ↑**Paprika**, ↑**Pfeffer**, ↑**Fenchelsamen** und ↑**Oregano** verwendet.

Italian Screwdriver [*Hausbar*] ↑**Harvey Wallbanger**

Italico [*Käse*] **Herkunft:** Italien; **Käsesorte:** halbfester glatter, blassgelber ↑**Schnittkäse**, 50 % ↑**Fett i. Tr.**; **Milch:** Kuhmilch; **Teig:** hellgelb ohne Löcher; **Geschmack:** leicht säuerlich, mild

Italienische Küche [*Ital. Speisekarte*] **A** Die italienische Küche besteht aus vielen Regionalküchen mit langen Kochtraditionen, zahllosen Zutaten und Spezialitäten. International bekannte Produkte sind italienisches ↑**Olivenöl**, diverse ↑**Käse** (↑**Parmesan**, ↑**Mozzarella**, ↑**Gorgonzola**), ↑**Wurst** und Fleisch-erzeugnisse (↑**Mortadella**, ↑**Salami**, ↑**San-Daniele-Schinken**, ↑**Parmaschinken**), ↑**Pasta**, ↑**Pizza** und die Weine. In Italien isst man abends die Hauptmahlzeit (**cena**), die aus einer Vorspeise/↑**Antipasti**, zwei Hauptgängen und der Nachspeise besteht. Hier einige Beispiele: **Antipasti** – Gegrilltes und in Olivenöl mariniertes ↑**Gemüse** – Schinken mit ↑**Melone** – ↑**Carpaccio** – ↑**Caprese** (Mozzarella mit Tomate) – Frutti di mare/↑**Meeresfrüchte**, roh oder gekocht; **Primo Piatto/1. Hauptgang:** Pasta ↑**Gnocchi** – ↑**Risotto** – ↑**Lasagne** – verschiedene Suppen (z. B. ↑**Minestrone**); **Secondo Piatto/2. Hauptgang:** Fischgerichte (z. B. Orata/↑**Goldbrasse**, Gamberi/↑**Garnelen**, Pesce Spada/↑**Schwertfisch**, ↑**Calamari**) – Fleischgerichte (z. B. ↑**Saltimbocca alla Romana**, ↑**Ossobuco**); **Dolce/Süße Nachspeisen:** ↑**Tiramisu** – Gelato/↑**Spei-**

seis – Budino/↑**Pudding** – ↑**Zabaione** – Kuchen und Torten (z. B. ↑**Cassata**) – Macedonia/Obstsalat – Sorbetto (al Limone)/(Zitronen-)↑**Sorbet** – Frutta/↑**Obst**. Daneben finden sich auf Speisekarten meist noch Contorni/Beilagen (patate fritte/↑**Pommes frites**, Salate). Pane/↑**Brot** gehört zu jeder Mahlzeit. Die Pizza wird als alleiniger Gang verzehrt, begleitet von einem ↑**Bier**. **Regionalküchen.** Italien ist ein großes Land mit unterschiedlichen klimatischen und geografischen Verhältnissen. Die einzelnen Regionen haben ein voneinander unabhängiges historisches Schicksal. So kommt es, dass sie – oft sogar einzelne Städte und Orte – verschiedenste kulinarische Spezialitäten hervorgebracht haben. Die lokalen Küchen sind so vielfältig, dass von einer „italienischen Küche“ gar nicht gesprochen werden kann. **Regionalküchen:** Friaul-Julisch Venetien, Trentino-Südtirol, Lombardei, Aostatal, Piemont, Ligurien, Emilia Romagna, Toskana, Umbrien, Marken, Latium mit der Hauptstadt Rom, Abruzzen und Molise, Kampanien, Apulien, Basilikata, Kalabrien und die beiden Inseln Sizilien und Sardinien.

Italienische Nocken, Nockerl [*Unsere Küche*] ↑**Gnocchi**

Italienische Ochsenzungenblüten [*Wildkräuter, -blüten & -früchte*] **T Lateinisch:** Anchusa azurea. Italienische Ochsenzungenblüten sind essbar. **Mehr Information:** ↑**Essbare Blüten**

Italienisches Gulasch [*Österr. Küche*] Rindergulasch mit ↑**Spaghetti** als Beilage. ↑**Gulasch**

Italienne, à l' [*Speisegarnitur*] **R** Gekochte ↑**Makkaroni** mit ↑**Salz**, ↑**Pfeffer** und ↑**Muskat** würzen, mit ↑**Butter** und geriebenem ↑**Käse** (halb ↑**Parmesan**, halb ↑**Greyerzer**) binden. Als Einlage typisch italienische Zutaten, z. B. ↑**Schinken**, ↑**Artischockenböden**, ↑**Pilze** usw.

Italiens Weinregionen [*Weinkunde*] Italien ist eines der ältesten Weinländer der Welt. Die bekanntesten Anbaugebiete sind Toskana, Piemont, Lombardei, Trentino und Friaul. Als die Griechen ca. 1000 v. Chr. die Weinreben in Italien einführten, wurden diese bereits im Norden des Landes von den Etruskern kultiviert. Wegen seiner perfekten Eignung zum Weinanbau nannten die Griechen dieses Land „Enutria“ (das Weinland). Das Klima in Italien ist vielseitig – eher kühler in den Ausläufern der Alpen, heiß in Sizilien und Kalabrien. Auch die Berghänge des Apennin bieten hervorragende Voraussetzungen für das Gedeihen der Reben. Italien ist vor allem bekannt für seine Rotweine. Die Besten ihrer Sorte sind kräftig und haben vielfältige Geschmacksnuancen und Alterungspotenziale. Seit Beginn der 80er-Jahre wurde die Technik der Weißweinherstellung erheblich verbessert. Die heute produzierten Weißweine sind größtenteils trocken und reduktiv (Weinbereitung unter Sauerstoffabschluss) ausgebaut. Bekannt sind auch die Schaum-