

## 10.12 Nudeln

Der Nudelteig besteht in der Regel nur aus Weizen(vollkorn)mehl oder Weizen-grieß und Wasser, eventuell Eiern sowie etwas Salz und ein wenig Öl. Durch Zugabe bestimmter Rohstoffe kann seine Farbe variiert werden:

- schwarz: Sepiatinte (aus dem Tinten-beutel der Tintenfische)
- grün: Spinat, Petersilie oder Brenn-nessel
- rot: Tomaten, Paprika oder Rote Bete
- orange: Karotten oder Safran



Nudeln gibt es in vielen Formen, allein in Deutschland sind es über 100, z. B.:

- Schnüre oder Fäden: Spaghetti, Fedeli, Vermicelli
- Bänder oder Streifen: Tagliatelle, Linguine, Fettucine
- Spiralen: Fusilli
- Zylinder oder Röhren: Makkaroni, Penne, Canneloni, Rigatoni
- Muscheln oder Wellen: Conchiglie, Oreciette
- Schmetterlinge: Farfalle
- gefüllte Nudeln: Tortellini, Ravioli oder Lasagne; Wan-Tan-Nudeln

Eiernudeln müssen mindestens 100 g Vollei auf 1000 g Weizenmehl enthalten.

Spätzle sind Nudeln, die nicht bissfest, sondern zart und weich sein sollen. Sie werden deshalb nicht geformt und getrocknet, sondern direkt von einem Brett oder durch die Spätzlepresse in das kochende Wasser gegeben.

Nudeln enthalten vorrangig Kohlenhydrate in Form von Stärke und Ballaststoffen. Als Trockenprodukt sind sie bei richtiger Lagerung (trocken, luftig, Zimmertemperatur) lange haltbar. Bei frischen Teigwaren sind die empfohlene Kühltemperatur und das Mindesthaltbarkeitsdatum zu beachten.

Nudeln können als **Suppeneinlage**, als **Vorspeise**, **Sättigungsbeilage** oder selbstständiges **Hauptgericht** verwendet werden. Dann sind folgende Portionsgrößen sinnvoll:

- Suppeneinlage: 20 bis 30 Gramm
- Vorspeise: 50 bis 60 Gramm
- Sättigungsbeilage: 80 bis 100 Gramm
- selbstständiges Hauptgericht: 100 bis 150 Gramm

### Verschiedene Nudelsorten:

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ① Spaghetti   | ⑥ Penne        |
| ② Tagliatelle | ⑦ Cannelloni   |
| ③ Lasagne     | ⑧ Bandnudeln   |
| ④ Pappardelle | ⑨ Conchiglione |
| ⑤ Farfalle    | ⑩ Fusilli      |



Gefärbte Nudeln

### Gnocchi und Schupfnudeln

Gnocchi und Schupfnudeln zählen laut Lebensmittelrecht nicht zu den Teigwaren, da sie vorwiegend aus Kartoffeln bestehen.

### Glasnudeln

Glasnudeln sind keine Teigwaren, da sie aus der Stärke von Sojabohnen, Mungobohnen oder anderen Hülsenfrüchten hergestellt werden.

### AUFGABEN

- 1 | a) Nennen Sie die sieben Getreidesorten.  
b) Aus welchen Teilen besteht das Getreidekorn?  
c) Was ist Gluten? Welche Probleme kann Gluten verursachen?  
d) Beschreiben Sie den Unterschied zwischen Mehl und Grieß.
- 2 | Nennen Sie fünf typische Nudelformen mit entsprechenden Beispielen.



### Wichtige Schlachttiere



Kalb



Rind



Schwein



Lamm



Ziege

## 10.15 Fleisch und Fleischerzeugnisse

### 10.15.1 Fleisch – Begriffsbestimmung

Als Fleisch werden alle genießbaren Teile von warmblütigen, geschlachteten oder erlegten Tieren bezeichnet, die für den Menschen genießbar sind. Im engeren Sinn wird unter Schlachtfleisch allerdings nur das Skelettmuskelfleisch der Schlachttiere Rind, Kalb, Schwein, Schaf (Lamm) und Ziege verstanden.

Kälber sind junge Rinder, die meist im Alter von vier bis sechs Monaten geschlachtet werden. Dann haben sie ein Gewicht von ungefähr 150 kg. Ihr Fleisch ist fettarm und hat eine hellrote Farbe.

Rindfleisch dagegen ist kräftig rot, feinfaserig und zart, leicht marmoriert und saftig. Die Masttiere sind in der Regel zwischen zwei und drei Jahre alt.

Schweinefleisch stammt meistens von Tieren, die zwischen sechs und neun Monate alt sind. Die Tiere haben dann ein Gewicht von bis zu 120 kg. Als Spanferkel werden Tiere bis zu sechs Wochen bezeichnet. Diese haben ein Gewicht von ca. 15 kg.

Lämmer sind junge Schafe im ersten Lebensjahr. Geschlachtet werden sie meist im Alter von 3 bis 4 Monaten.

Junge Ziegen bis zu 6 Monaten werden als Zicklein bezeichnet und bis zu einem Jahr als Jungziegen.

### 10.15.2 Inhaltsstoffe und Eignung

Fleisch ist aufgrund der enthaltenen Nährstoffe ein wichtiges Lebensmittel. Die Zusammensetzung des Fleisches ist jedoch je nach Tierart und Fleischteil sehr unterschiedlich. In Deutschland wird überwiegend Fleisch von mageren Tieren angeboten. Dieses enthält intramuskulär nur wenig Fett. Rückstände von Tierarzneimitteln, Masthormonen oder Leistungsförderern kommen vor. Sie haben aber meistens nur eine geringe Bedeutung.

#### Verkaufsargumente für Fleisch

- Schlachtfleisch ist einer unserer wichtigsten Lieferanten für Eiweiß.
- Das Eiweiß hat aufgrund seiner Zusammensetzung eine hohe biologische Wertigkeit.
- Fleisch hat einen hohen Gehalt an Eisen, das für die Blutbildung sehr wichtig ist.
- Fleisch ist ein guter Lieferant von B-Vitaminen.
- Gerade das Fleisch junger Tiere ist gut bekömmlich und verdaulich.
- Fleisch wirkt – abhängig vom Fettgehalt – sättigend. Es ist energiereich, enthält aber fast keine Kohlenhydrate.
- Fleisch kann sehr vielfältig zubereitet werden.

#### Fleisch in der Kritik

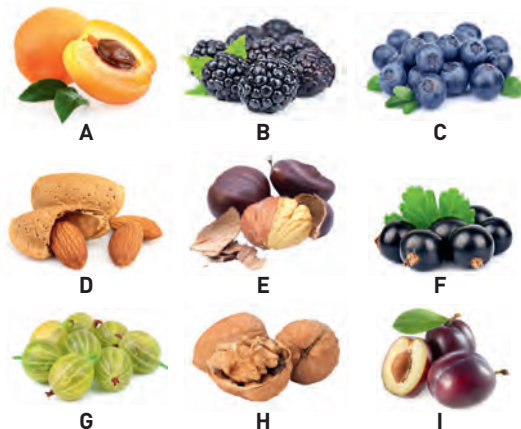
- Fleisch enthält teilweise ungesundes Fett und Cholesterin. Dies fördert die Entstehung von Arteriosklerose und verursacht Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Insbesondere Schweinefleisch hat einen hohen Gehalt an Purinen. Liegt eine erbliche Veranlagung vor, können Purine die Nieren schädigen und Gicht hervorrufen.
- Trotz aller Kontrollen kommt es immer wieder zu Skandalen im Umgang mit Fleisch.
- Tierzucht ist ein Produktionsverfahren mit einem hohen Energieverbrauch.

## 10.20 Aufgaben

- 1 a) Nennen und erläutern Sie die drei wichtigsten Ziele des Lebensmittelrechts.  
 b) Zählen Sie anhand einer Packung Milch fünf Angaben auf, die auf verpackten Lebensmitteln stehen müssen, und erläutern Sie diese.
- 2 Lebensmittel bzw. Zutaten, die Allergien auslösen können, werden als Allergene bezeichnet. Finden Sie im folgenden Rätsel 10 allergene Lebensmittel und schreiben Sie diese auf.

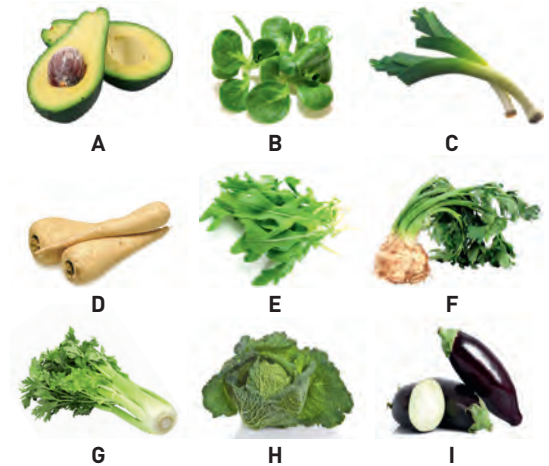
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | A | L | Z | A | A | L | L | A | M | M | A |
| E | N | T | E | I | U | G | R | E | G | O | R |
| L | A | F | L | U | S | S | K | R | E | B | S |
| L | N | H | N | U | T | I | S | Ü | R | E | O |
| E | A | M | F | S | E | N | F | H | S | L | J |
| R | S | I | S | S | R | E | H | K | T | L | A |
| I | O | L | I | R | N | Ü | S | S | E | O | A |
| E | E | C | Z | U | B | I | S | A | M | T | S |
| R | E | H | E | T | M | A | N | D | E | L | N |

- 3 a) Eier sind wichtige Grundnahrungsmittel. Erläutern Sie diese Aussage.  
 b) Was bedeuten die Zahlen und Buchstaben, die auf Eiern aufgedruckt sind?
- 4 Auch Milch ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel.  
 a) Erklären Sie stichpunktartig folgende Begriffe:  
 – Rohmilch – ESL-Milch  
 – pasteurisierte – Vollmilch Milch  
 b) Nennen Sie sechs Erzeugnisse bzw. Produkte, die aus Milch hergestellt werden können.  
 c) Wie lassen sich diese Produkte in der Küche verwenden?
- 5 a) Benennen Sie die abgebildeten Früchte und ordnen Sie diese nach Sorten.



- b) Zählen Sie zehn exotische Früchte auf.

- 6 Benennen Sie die abgebildeten Gemüsearten und ordnen Sie diese nach den verwendeten Pflanzenteilen in Gruppen.



- 7 Erstellen Sie in Ihrem Heft eine tabellarische Übersicht nach folgendem Muster. Vervollständigen Sie diese mit den Bezeichnungen für die männlichen und weiblichen Tiere sowie für die Jungtiere.

|         | Bezeichnung für männliches Tier | Bezeichnung für weibliches Tier | Bezeichnung für Jungtier |
|---------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Rind    |                                 |                                 |                          |
| Schwein |                                 |                                 |                          |
| Schaf   |                                 |                                 |                          |
| Ziege   |                                 |                                 |                          |

- 8 Sie sollen einen Kartoffelgratin für 6 Personen herstellen:
- a) Welche Kocheigenschaft müssen die dafür verwendeten Kartoffeln haben? Begründen Sie Ihre Antwort.  
 b) Welche weiteren Zutaten brauchen Sie für die Herstellung?  
 c) Pro Person rechnen Sie mit 150 g Gratin. Davon sind 70 % Kartoffeln. Wie viel Gramm Kartoffeln sind im gesamten Gratin?  
 d) Wenn Sie beim Schälen und Putzen der Kartoffeln von 15 % Verlusten ausgehen, wie viel Gramm Kartoffeln müssen Sie dann einkaufen?

**Omelette (6 Portionen)**

| Zutaten                                                                           | Herstellung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 Stück Eier<br>Salz<br>120 g Butter                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>■ 3 Eier pro Portion und etwas Salz mit einer Gabel zu einer glatten Masse verrühren</li><li>■ Butter in einer Pfanne bei mäßiger Hitze schmelzen</li><li>■ Ei-Masse zugeben</li><li>■ unterste Schicht stocken lassen und zu einer Seite schieben, restliche Flüssigkeit zurücklaufen lassen</li><li>■ mehrmals so wiederholen, dass zum Schluss noch genügend Masse zum Stocken übrig bleibt</li><li>■ eine Seite des Omelettes umschlagen</li><li>■ das Omelette nochmals umschlagen, während es aus der Pfanne gleitet</li><li>■ das Omelette sollte farblos und ohne Falten sein</li></ul> |                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |  |
|                                                                                   | <i>Schieben der Ei-Masse</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Omelette aus der Pfanne gleiten lassen</i>                                                                                                                                      | <i>Zusammengeschlagenes Omelette</i>                                                |
| <b>Anrichten</b><br>Auf einem vorgewärmten Teller.                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Variationen</b><br>Kräuter, Schinken, Käse usw. in die rohe Ei-Masse geben.<br>Würzig mit Gemüse, Fleisch- oder Fischragouts füllen.<br>Süß mit Marmelade oder Früchten füllen. |                                                                                     |

**Eierpfannkuchen (6 Portionen)**

| Zutaten                                                                                                                                                                   | Herstellung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>360 g Mehl</li><li>360 ml Milch oder Sahne</li><li>240 g Zucker</li><li>6 Stück Eier</li><li>Prise Salz</li><li>120 ml Öl</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Mehl in eine Schüssel sieben</li><li>■ Mehl, Flüssigkeit und Zucker zu einer glatten Masse verrühren</li><li>■ Eier trennen</li><li>■ das Eigelb zu der Mehlmasse geben und verrühren</li><li>■ Eiweiß mit dem Salz steif schlagen</li><li>■ das aufgeschlagene Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben</li><li>■ Öl in der Pfanne erhitzen und 1/6 der Eierkuchenmasse zugeben</li><li>■ gold-gelb backen, wenden und die andere Seite ebenfalls gold-gelb backen</li></ul> |                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |
|                                                                                        |  <p><i>Aufgeschlagenes Eiweiß</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  <p><i>Pfannkuchenmasse in der Pfanne</i></p> |  <p><i>Gold-gelb gebackener Eierpfannkuchen</i></p> |
| <b>Anrichten</b><br>Auf einem vorgewärmten Teller.                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Variationen</b><br>Süß: mit Staubzucker, Apfelmus, Früchten, Eis usw.<br>Herzhaft: mit Kräutern, Spargel, Schinken, Lachs usw. |                                                                                                                                          |

### 11.2.3 Brühen, Suppen und Eintöpfe

Die Einteilung der Suppen kann nach verschiedenen Kriterien geschehen:

- nach **Bindung** in klar und gebunden
- nach **Temperatur** in warm und kalt
- nach **Herkunft** in regional, national und exotisch

#### Unterscheidung nach Bindung

Zu den klaren Suppen gehören die **Brühen** (z. B. Gemüsebrühe), die **Kraftbrühen** (z. B. Geflügelkraftbrühe), die **doppelten Kraftbrühen** (z. B. doppelte Rinderkraftbrühe) und die **Essenzen** (z. B. Rebhuhnessenz).

Klare Suppen enthalten viele Aromastoffe und ätherische Öle und wirken dadurch appetitanregend. Serviert werden sie in der Regel in Suppentassen. Die Portionsgröße liegt zwischen 150 bis 200 ml, bei Essenzen um 100 ml. Mögliche Einlagen sind:

- |                                                             |                              |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------|
| ■ Würfel, Streifen, Rauten oder Perlen von Gemüse           | ■ Eierstich oder Eierflocken |
| ■ Reis oder Teigwaren                                       | ■ Pfannkuchenstreifen        |
| ■ Klößchen/Nocken aus Quark, Grieß, Fleisch- und Fischfarce | ■ Röstbrot (Croûtons)        |
|                                                             | ■ Profiteroles               |

Beispiele für **gebundene Suppen** sind Tomatencreme- und Spargelcremesuppe, Kartoffelsuppe, Kürbissuppe und Eintöpfe. Die Bindung kann durch Auskochen von stärkehaltigen Produkten, durch Pürieren oder durch Zugabe von Mehl oder Stärke erfolgen. Gebundene Suppen können im Gegensatz zu den klaren Suppen durchaus sättigend wirken. Sie dienen daher auch als Ersatz eines Hauptgangs oder auch als komplette Zwischenmahlzeit. Dies gilt insbesondere für Gemüsesuppen und Eintöpfe.

#### Unterscheidung nach Temperatur

Neben den warmen Suppen gibt es auch solche, die kalt angeboten werden. Sie haben meist einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Insbesondere in der warmen Jahreszeit dienen sie als erfrischende Abwechslung. Zu den kalten Suppen gehören:

- **Milchkaltschalen:** Basis ist Milch und Zucker; eine Bindung kann durch Zugabe von Eiern erfolgen; oft gezuckerte und gegebenenfalls zerkleinerte Früchte als Einlage; z. B. Milchkaltschale mit Blaubeeren
- **Fruchtkaltschalen:** Basis sind zerkleinerte Früchte und Zucker; Flüssigkeit ist entweder Wasser und/oder Wein; eine Bindung kann durch Zugabe von Kartoffelstärke oder Fruchtmarmelade erfolgen; z. B. Erdbeerkaltschale
- **geeiste Brühen:** Grundbrühen oder Kraftbrühen werden im Froster geeist; z. B. geeiste Rinderkraftbrühe
- **kalte Gemüsesuppen:** Gemüse wird nicht erhitzt, sondern direkt püriert; eventuell wird Öl, Gemüsesaft oder etwas Brühe zugesetzt, alles wird pikant gewürzt; z. B. Gazpacho
- **kalte Kartoffelsuppen:** Kartoffeln werden gekocht, püriert und abgekühlt; eventuell wird etwas Brühe zugesetzt; alles wird pikant gewürzt; z. B. Vichysoise (kalte französische Kartoffelsuppe)



*Klare Suppe*



*Gebundene Suppe*



*Kalte Fruchtsuppe*



*Gazpacho*

### Kaffeezubereitungen/Spezialkaffees

Mit der Entstehung der Kaffeeconzepte in der Systemgastronomie hat sich eine unendliche Vielfalt von Kaffeezubereitungen entwickelt. Ein Beispiel sind die Flavoured Coffees, eine Kombination von Kaffee und Sirup, z.B. Vanille, Haselnuss, Karamell, Minze oder Banane. Hier ist das Angebot meist saisonal gestaltet, Kokos- und Erdbeersirup werden im Sommer angeboten, Eierlikör zu Ostern, während der Wintermonate sind Zimt- und Lebkuchensirup beliebt. Sirup mildert die Röstaromen und spricht besonders Gäste an, die Kaffee nicht gerne pur trinken.

Flavoured Coffee = aromatisierter Kaffee



Trendgetränke wie Frappuccino oder Frappé aus Kaffee und Eiscreme mit Flavour sind aus dem Angebot nicht mehr wegzudenken. Hier sind die Kenntnisse des Personals hinsichtlich der Produkte und der fachgerechten Zubereitung gefragt, um Fantasie und Kreativität professionell zu kombinieren.

Verbände, Zulieferer, Schulen und private Dozenten veranstalten Workshops und Seminare rund um den Kaffee. Als anerkannte Instanz für Ausbildung und Zertifizierung gilt die SCA (Speciality Coffee Association of Europe) in London, aber auch viele Kaffeeconzepte haben eigene Schulungszentren.

Die Grundlage des Kaffeeangebots bilden die folgenden Kaffeezubereitungen:

- **Espresso:** dunkel geröstetes Kaffeemehl im Dampfdruckverfahren hergestellt
  - **Espresso macchiato:** Espresso mit einem Schuss Milchschaum
  - **Ristretto:** konzentrierter Espresso mit weniger Wasser zubereitet
  - **Cappuccino:** Espresso mit heißer Milch und Milchschaum
  - **Flat White:** doppelter Ristretto mit feinporigem Milchschaum aufgeossen und häufig mit Latte Art verziert
  - **Caffè Latte:** heiße Milch oder Milchschaum über den Espresso gegeben
  - **Café Crème:** Espresso, der mit mehr Wasser und viel Crema hergestellt wird
  - **Latte macchiato:** Espresso in die Milch und den festen Milchschaum gegeben, sodass drei Schichten entstehen
  - **Café au Lait (Milchkaffee):** Filterkaffee und heiße Milch im Verhältnis 1:1
  - **Caffè mocha:** Espresso mit heißer Milch, Kakao, Schokolafavour und ggf. Sahne
  - **Caffè doppio:** doppelter Espresso in großer Tasse
  - **Caffè freddo:** Espresso mit viel kalter Milch und Eiswürfeln
  - **Espresso granita/Café granitée:** Espresso, gezuckert, gefroren und dann zerstoßen im Glas, ggf. mit Sahne
  - **Eiskaffee und Eis-Macchiato:** Kaffeespezialitäten mit Eiscreme
- Außerdem werden häufig folgende alkoholhaltige Heißgetränke angeboten:
- **Irish Coffee:** Kaffee mit braunem Zucker, Irish Whiskey und halb geschlagener Sahne
  - **Pharisäer:** brauner Rum mit Zucker, heißem Kaffee und Sahnehaube
  - **Rüdesheimer Kaffee:** Würfelzucker mit Weinbrand Asbach Uralt flambiert, heißem Kaffee und Sahnehaube



Vollautomatische Zubereitung von Kaffeespezialitäten



Espresso



Cappuccino



Café Crème



Latte macchiato



Caffè mocha



Eis-Macchiato