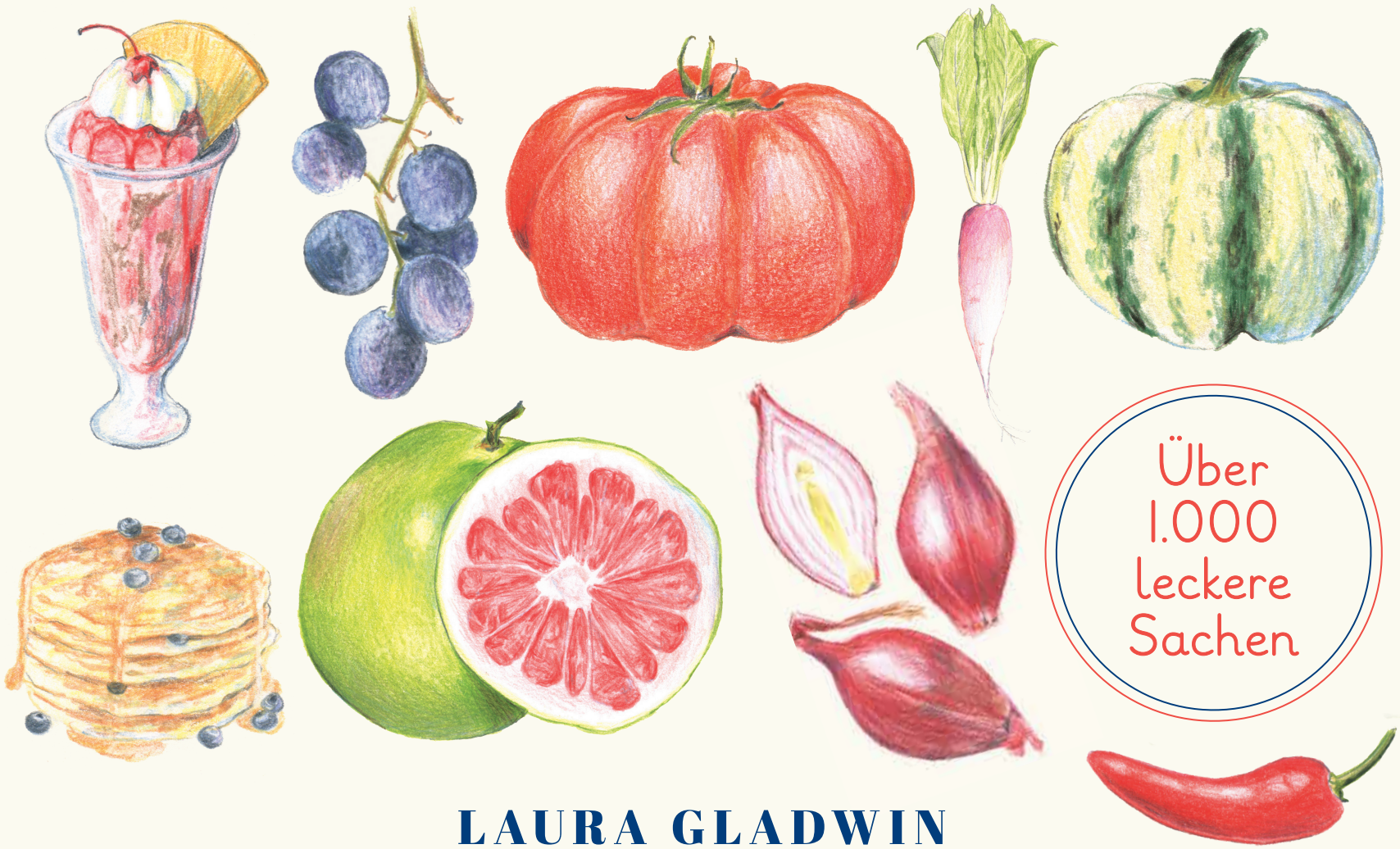


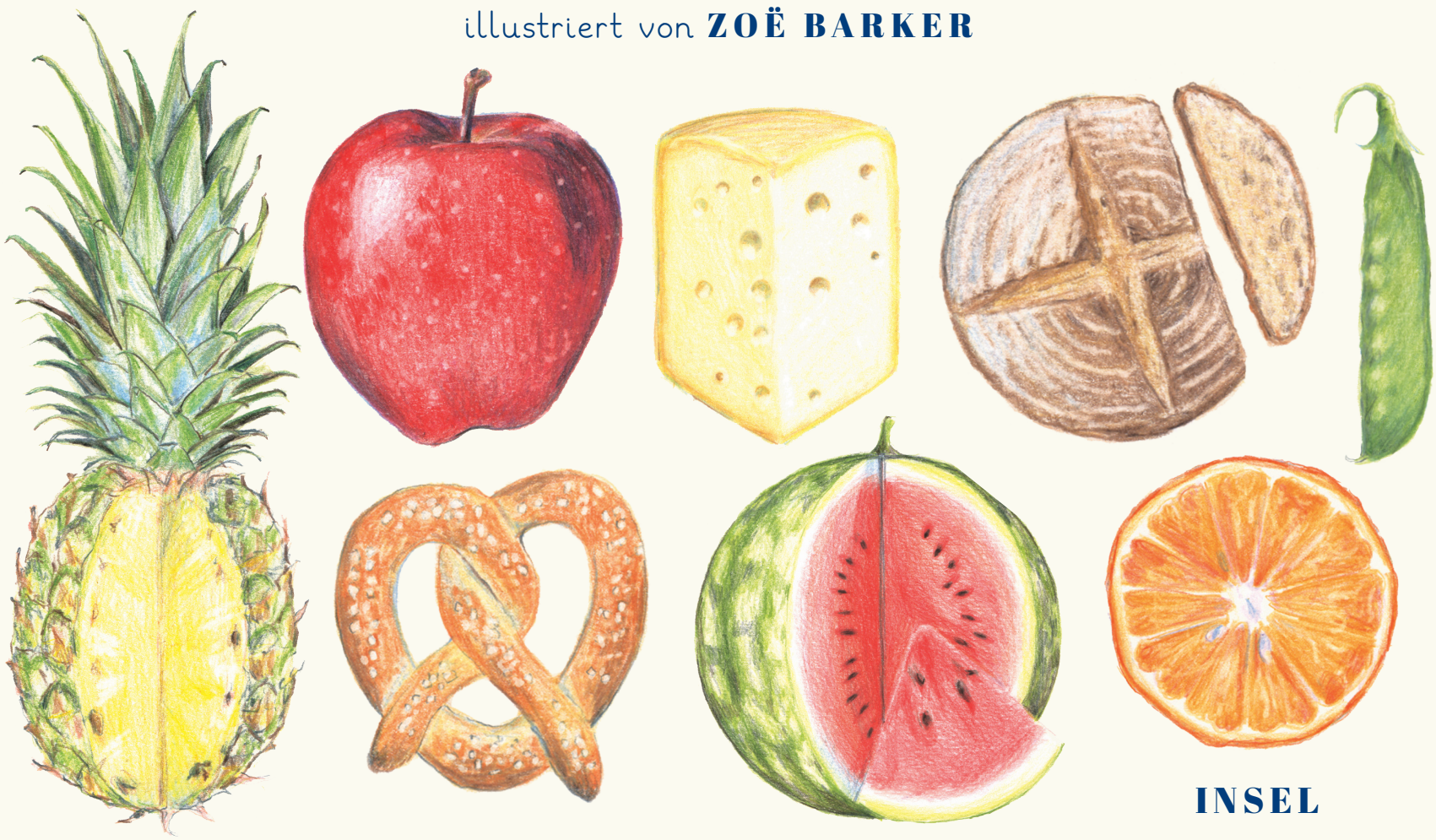
Über 1.000 leckere Sachen

LAURA GLADWIN

Was uns schmeckt

Ein Atlas der Köstlichkeiten

illustriert von ZOË BARKER



INSEL

For Niall, Sami and Juno
LAURA GLADWIN

For Jonny, Aida and the rest of my lovely family.
And for Ivy, Phoebe, Maisie, Charlotte, Beth, Alfie
and Lenny. Don't be afraid to follow your dreams.
ZOË BARKER

Die Originalausgabe erschien 2021 bei Magic Cat Publishing, London, Großbritannien
unter dem Titel *Feast your Eyes on Food*.

Erste Auflage 2021
© der deutschen Ausgabe Insel Verlag Berlin 2021
© der Originalausgabe Magic Cat Publishing
© Text Laura Gladwin 2021
© Illustrationen Zoë Barker 2021
Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags
sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.
Umschlaggestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg
Printed in China
ISBN 978-3-458-17948-1

Die Bilder wurden mit Buntstiften gezeichnet.
Gesetzt in den Schriften Abril, Copse, La Chic, Pridi, Recoleta, School Hand und Superclarendon

Published by Rachel Williams and Jenny Broom
Designed by Nicola Price
Edited by Helen Brown

MIX
Paper from responsible sources
FSC® C104723
www.fsc.org

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/14438-2104-1004

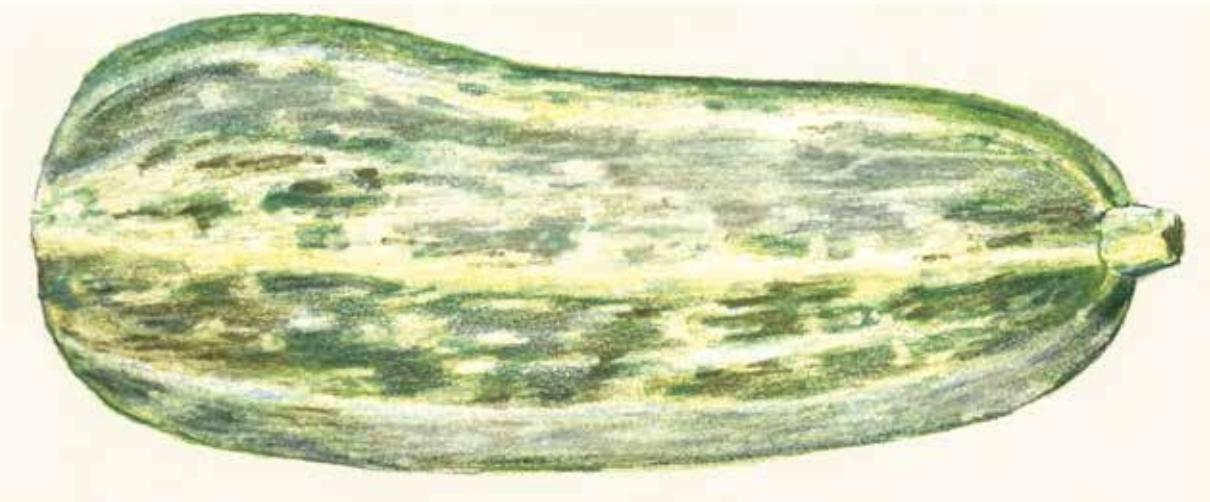
WAS UNS SCHMECKT

Ein Atlas der Köstlichkeiten

Text:
LAURA GLADWIN

Illustrationen:
ZOË BARKER

Aus dem Englischen von Ursula Heinzelmann



INSEL VERLAG

EIN FEST FÜR ALLE SINNE

Beim Essen wird nicht nur unser Körper satt. Durch neue Aromen stimulieren wir unsere Sinne, und wenn wir zusammen mit anderen essen, füttern wir unsere Seele. Wir probieren Neues und reisen dabei um die ganze Welt, erleben andere Kulturen und Traditionen. Essen dient nicht nur dem Überleben, Essen ist auch ein Vergnügen.

Du kannst Essen mit allen fünf Sinnen erleben, kannst es sehen, riechen, hören, schmecken und fühlen. Vielleicht erinnerst du dich daran, wie dir beim Hineinbeißen in die pelzige Haut eines reifen Pfirsichs der süße, klebrige Saft am Kinn hinunterlief. Wie beim Zubeißen die Cracker im Mund so richtig krachen. Wie kuschelig Brot beim Backen duftet. Wie sich die seidige, würzige Miso-Suppe im Mund anfühlt, mit Udon-Nudeln zum Beißen. Oder ein warmer Apple Pie mit kaltem Vanilleeis.

Beim Essen können wir uns mit den Menschen zusammensetzen, mit denen wir leben, oder Gäste willkommen heißen, können miteinander reden, streiten, lachen und Probleme lösen. Mahlzeiten verleihen dem Tag Fixpunkte, wir unterbrechen unsere Arbeit, die Dinge, mit denen wir gerade beschäftigt sind, um Körper und Geist zu füttern.

ESSEN UND UNSER KÖRPER

Essen schmeckt nicht nur gut, unser Körper braucht es auch als Treibstoff, wie ein Auto.

Essen liefert jedoch mehr als nur Energie. Die nützlichen Dinge im Essen heißen Nährstoffe, sie halten unseren Körper einsatzfähig und helfen ihm, sich selber zu reparieren.

KOHLENHYDRATE

Pflanzen speichern Energie als Kohlenhydrate, deren geläufigste Form der Zucker ist. Menschen beziehen den größten Teil ihrer Energie aus Kohlenhydraten wie Kartoffeln, Weizen, Reis, Mais.

FETTE

Der menschliche Körper braucht Fett. Einen großen Teil kann der Körper selber erzeugen, aber eine kleine Menge müssen wir essen, um die Vitamine A, D, E und K aufzunehmen und uns mit essenziellen Fettsäuren zu versorgen, die unser Körper nicht selber produzieren kann.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind Pflanzenteile, die unser Körper nicht so leicht verdauen kann, wie Getreidehülsen und Stiele. Sie kommen in Obst und Gemüse vor, besonders in Hülsenfrüchten und ganzen Körnern. Ballaststoffe sind wichtig, weil sie der restlichen Nahrung durchs Verdauungssystem helfen.

MINERALSTOFFE

Mineralstoffe sind chemische Elemente, die wir in winzigen Mengen benötigen, wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Natrium und Zink. Der Körper braucht sie für viele verschiedene Funktionen, damit unser Herz gesund bleibt zum Beispiel.

PROTEINE

Proteine sind die Grundbausteine für alles pflanzliche und tierische Leben. Dein Körper braucht Protein, damit er wachsen und sich selber reparieren kann. Pflanzen können ihr eigenes Protein erzeugen, aber wir müssen es essen, meist in Form von Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten, Sojabohnen und Milchprodukten.

VITAMINE

Vitamine in kleinen Mengen sind unverzichtbar für bestimmte Körperfunktionen, sie stärken das Sehvermögen und beugen Krankheiten vor. Vitamine werden mit Buchstaben benannt: A, B, C, D, E und K.

WIE BLEIBT MAN AM BESTEN GESUND?

Um gesund zu bleiben, sollten wir am besten so viele verschiedene Dinge wie möglich essen und nicht immer nur das Gleiche. Das stellt eine ausgewogene Ernährung sicher.

Warum experimentierst du nicht ein bisschen und probierst jeden Monat etwas Neues? Vielleicht schmeckt es dir nicht gleich beim ersten Mal, aber immer besser, je öfter du es isst.

Bei stark verarbeiteten Lebensmitteln sollten wir uns besser zurückhalten, weil sie oft sehr viel Fett, Zucker oder Salz enthalten, mehr als gesund ist. Dazu gehören alle Lebensmittel, für die die Grundzutaten verändert wurden, wie Frühstücksflocken, Chips, Kekse, Ketchup und Fertiggerichte.

BESONDERE ERNÄHRUNGSFORMEN

Manche Menschen vermeiden bestimmte Lebensmittel, von denen sie krank werden. Sie sind vielleicht gegen gewisse Dinge allergisch, oder sie reagieren mit Verdauungsproblemen und Bauchschmerzen darauf, das nennt man Intoleranz.

Manche Menschen essen bestimmte Lebensmittel aus religiösen Gründen nicht. Im Judentum und im Islam zum Beispiel ist es verboten, Schweinefleisch zu essen, und beim Jainismus (eine sehr alte indische Religion) muss man Vegetarier sein, darf also weder Fleisch noch Fisch essen.

Manche Menschen werden Vegetarier oder Veganer. Veganer essen ausschließlich Pflanzliches, also kein Fleisch, keinen Fisch und keine Milchprodukte. Sie entscheiden sich dazu aus unterschiedlichen Gründen: vielleicht wegen der Auswirkungen auf die Umwelt oder weil sie es grundsätzlich ablehnen, Tiere und tierische Produkte zu essen.

ESSEN UND UNSER PLANET

Genügend Lebensmittel für alle zu produzieren ist eine große Herausforderung für unseren Planeten und die Pflanzen und Tiere, mit denen wir ihn teilen.

Man braucht dafür viel Land und Wasser – und Maschinen, die Kohlendioxid ausstoßen (dieses Gas sammelt sich in der Luft und lässt die Temperaturen auf der Erde steigen).

Wenn Lebensmittel um die Welt transportiert werden, damit alles immer und überall erhältlich ist, erzeugt das auch Kohlendioxid. Bananen zum Beispiel wachsen nur in warmen Ländern und müssen Tausende von Kilometern mit dem Schiff oder Flugzeug transportiert werden, damit wir sie hier in Europa essen können.

Auch Landwirtschaft (der Anbau von Pflanzen als Lebensmittel) in großem Ausmaß wirkt sich auf den Planeten aus. Die Chemikalien, die gegen Unkraut und Ungeziefer eingesetzt werden, können den Boden und die Lebewesen ringsum schädigen. Wichtige Landschaften wie Regenwälder werden abgeholzt, um Pflanzen wie Ölpalmen für Palmöl anzubauen, das in vielen verarbeiteten Lebensmitteln zum Einsatz kommt.

Wenn wir alle sorgfältig darüber nachdenken, was wir essen, können wir auf unsere Erde aufpassen. Es hilft schon, wenn wir weniger Fleisch und Milchprodukte und mehr pflanzliche Lebensmittel essen.

Wenn du mehr tun möchtest, dann informiere dich, wo das, was du isst, herkommt. Verwende Lebensmittel, die in deiner Nähe gewachsen sind oder erzeugt wurden. Du kannst nach Bio-Lebensmitteln Ausschau halten, die ohne Pestizide oder Unkrautvernichtungsmittel produziert werden und häufig zu besseren Lebensbedingungen für Tiere führen.

Eine solche Entscheidung ist natürlich nicht immer einfach, und manchmal hast du auch gar nicht erst die Wahl. Aber was immer wir tun, es bewirkt etwas.

UNENDLICH VIELE MÖGLICHKEITEN

Weltweit essen Menschen ganz unterschiedliche Dinge. Es gibt viele Möglichkeiten, gut zu essen, solange man genügend von den unentbehrlichen Nährstoffen wie Proteine, Vitamine und Mineralstoffe zu sich nimmt.

Welche Lebensmittel in einem Land angebaut werden können, hängt vom Wetter und von der Landschaft ab. Zum Beispiel brauchen tropische Früchte wie Mangos viel Sonne und Feuchtigkeit, sie wachsen also nur in warmen Ländern mit viel Regen. Dann werden sie um die ganze Welt transportiert.

In den meisten Ländern gibt es bestimmte Grundnahrungsmittel – das sind Pflanzen, die dort gut wachsen und einen großen Teil der Ernährung ausmachen, wie Mais in den USA, Reis in China und Japan, Maniok in Afrika und Weizen in Europa. Darauf basieren die bekanntesten Gerichte des jeweiligen Landes, wie Sushi in Japan, Fufu-Klöße aus Maniok und Yamswurzeln in Westafrika und Linsen-Dhal in Indien.

Die meisten Länder können nicht alle Lebensmittel produzieren, die sie brauchen, deshalb importieren sie manches. Aber es ist viel besser für die Umwelt, das zu essen, was in der Nähe erzeugt wird – der Weg bis zu deinem Teller ist dann weniger lang, und der Kohlendioxidausstoß entsprechend kleiner.

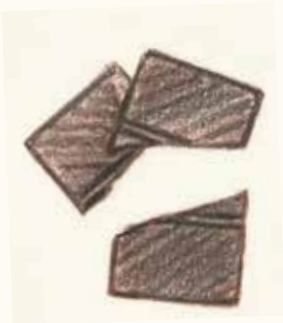
Weißt du, woher diese wichtigen Erzeugnisse kommen und wie sie produziert werden?

MANDELN

Über die Hälfte der Mandeln weltweit wachsen in Kalifornien/USA, der Rest vor allem in Europa und im Nahen Osten. Sie werden mit modernen industriellen Methoden erzeugt, trotzdem sind die Produzenten auf Bienen angewiesen, die die Mandelbäume bestäuben.

AVOCADOS

Avocadobäume wachsen an warmen Orten mit nicht zu kalten Wintern, zum Beispiel in Mexiko, der Dominikanischen Republik, in Südafrika und Indonesien. Sie werden von Hand geerntet, mit einem Korb, der an einem langen Stock befestigt ist.



SCHOKOLADE

Von den Dingen, die du in letzter Zeit gegessen hast, ist die Schokolade wahrscheinlich am weitesten gereist. Die meisten Kakaobohnen werden in Westafrika, an der Elfenbeinküste und in Ghana angebaut, aber auch in Indonesien, Mittel- und Südamerika. Die Schokolade selber wird meist in Deutschland, Belgien und der Schweiz oder in den USA produziert.

ZIMT

Zimt stammt aus der getrockneten inneren Rinde des Zimtbaums und wird gemahlen oder in Stangen gebrochen. Der meiste Zimt wird in Sri Lanka, Indien und Myanmar erzeugt.

MAIS

Mais wird von Russland über den Norden Kanadas bis nach Südamerika angebaut, aber der größte Teil kommt aus den USA, 370 Millionen Tonnen im Jahr. An einem Kolben können bis zu 1200 Körner wachsen!

TRAUBEN

Trauben wachsen an Reben und werden in vielen Ländern im Süden Europas, im Nahen Osten und in den USA angebaut, aber auch in Indien, Südafrika und Chile. Sie müssen regelmäßig mit Chemikalien behandelt werden, damit sie noch frisch sind, wenn sie bei uns in den Läden eintreffen. Trauben aus Europa, die nicht so weit reisen müssen, kauft man am besten von August bis Oktober.

ZITRONEN

Weltweit werden die meisten Zitronen in Indien, Mexiko und China angebaut, von dort kommen auch die Zitronen, die wir im Sommer in Europa kaufen. Im Winter kommen sie vor allem aus Spanien, Marokko und Israel. Die Schale von Zitrusfrüchten ist meistens mit einer speziellen schützenden Wachsschicht überzogen.

HAFER

Im Gegensatz zu vielen anderen Getreiden wächst Hafer auch in kühlen, feuchten Ländern gut. Die größten Produzenten sind Russland, Europa und Kanada. Es gibt viele wilde Arten, angebaut werden aber nur vier Sorten.

OLIVENÖL

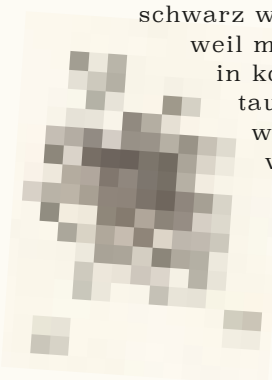
Spanien ist der größte Olivenölproduzent der Welt. Olivenöl ist in der Küche wichtig, wird aber auch für Kosmetik, Arzneimittel, Brennstoff und Seife verwendet.

ERDNÜSSE

Erdnüsse wachsen in vielen Ländern, aber die meisten werden in China, Indien und Westafrika geerntet. Erdnussbutter wird vor allem in Nordamerika, aber auch in Europa hergestellt.

PFEFFER

Schwarzer Pfeffer kommt ursprünglich aus Malabar in Indien und ist eines der ältesten Gewürze, die wir kennen. Man pflückt die Früchte, wenn sie rot sind. Dunkelbraun oder schwarz werden sie erst, weil man sie danach in kochendes Wasser taucht. Anschließend werden sie bis zu vier Tage an der Sonne getrocknet. Zum Würzen werden die ganzen Pfefferkörner gemahlen.



ANANAS

Die meisten in Europa und Amerika verzehrten Ananas kommen aus Costa Rica, wo die großen Plantagen in der natürlichen Landschaft großen Schaden angerichtet haben. Sie werden auch in Brasilien, auf den Philippinen und anderswo angebaut. Sie lassen sich gut lagern, und ihre süße Frische hält sich lange.

GARNELEN

Kleine, rosa Kaltwassergarnelen werden im Nordatlantik gefangen. Sie werden meist schon auf dem Schiff gekocht und in Fabriken an Land geschält und eingefroren. Graue Riesengarnelen werden in wärmeren Gewässern gezüchtet, häufig in Thailand oder Indonesien.

ROTE PAPRIKA

Paprika lieben die Sonne, dann schmecken sie richtig aromatisch. Man kann sie aber auch ganzjährig in Gewächshäusern mit automatischer Wasser-, Licht- und Nährstoffversorgung anbauen. Die meisten in Europa verzehrten Paprika werden auf diese Weise in den Niederlanden angebaut.

REIS

Etwa die Hälfte der Weltbevölkerung ernährt sich von Reis. Er wird in über hundert Ländern angebaut, der größte Teil aber in China und Indien.

SALZ

Meersalz entsteht, wenn Meerwasser in flachen Becken verdunstet, bis sich Kristalle bilden. Raffiniertes Tafelsalz wird erzeugt, indem man Salz aus unterirdischen Vorkommen löst. Weltweit sind China, Indien und die USA die größten Salzproduzenten, aber viele Länder produzieren ihr eigenes Salz.

ZUCKER

Zucker kann aus zwei verschiedenen Pflanzen erzeugt werden: Zuckerrohr und Zuckerrüben. Rohrzucker ist am gebräuchlichsten. Zu den größten Produzenten gehören Brasilien, Indien und China. Rübenzucker wird vor allem in Europa produziert.

SÜSSKARTOFFELN

Süßkartoffeln brauchen eigentlich warme, trockene Wachstumsbedingungen, und die meisten werden in Ägypten, im Senegal, in Israel und im Süden der USA angebaut. Inzwischen können sie aber auch in kühleren Ländern wachsen.

TOMATEN

Tomaten werden überall dort angebaut, wo es viel Sonne gibt, aber die Hauptproduzenten sind China, Indien, die USA und Südeuropa. In kühleren Gegenden, wie zum Beispiel in Großbritannien, wachsen sie häufig in Folientunneln (langen Tunneln aus Plastikfolie, die die Pflanzen schützen und wärmen).

WURZELGEMÜSE & KNOLLEN

1. *Neue Kartoffel*

2. *Mehlige Kartoffel*

3. *Feste Kartoffel*

Viele Gemüse wachsen in der Erde. Einige – wie Karotten und Pastinaken – sind Wurzeln, also die Teile der Pflanze, die Wasser und Nährstoffe aus dem Boden ziehen.

Andere Sorten, wie Kartoffeln und Yams, sind wurzelähnliche Knollen, also die verdickten wasser- und energiespeichernden Teile des Stiels, und für die Vermehrung der Pflanze wichtig.

Wurzeln und Knollen sind weltweit wichtige Nahrungsmittel, und sie ernähren uns seit Jahrtausenden, besonders im Winter, wenn nicht viel anderes wächst. Manche davon sind wirklich uralt – Yams und Maniok gibt es seit Dinosaurierzeiten!

Kartoffeln sind auch sehr alt und stammen ursprünglich aus den Hochgebirgen Südamerikas. Heute können wir uns ein Leben ohne Kartoffeln gar nicht mehr vorstellen. Je nach Sorte lässt sich damit alles Mögliche zubereiten. Vom Kartoffelpüree bis zu Pommes Frites, Bratkartoffeln, Ofenkartoffeln, Rösti und Gratin, aber auch verarbeiteten Formen wie Chips, Waffeln und Kroketten. Wie isst du sie am liebsten?

6. *Maniok*

4. *Topinambur*

7. *Taro*

5. *Yamswurzel*

---

1. **NEUE KARTOFFEL**
Eine kleine Kartoffel, die jung geerntet im Frühling am besten schmeckt. Sie ist süß, hat eine dünne Schale, und es genügt, sie einfach als Pellkartoffel zu kochen und heiß mit Butter oder kalt als Salat zu essen.

2. **MEHLIGE KARTOFFEL**
Diese Kartoffeln sind groß und haben eine mehlige Textur, was fantastische Pommes frites und Bratkartoffeln mit weichem Inneren und knusprigem Äußeren ergibt. Zu den bekannten Sorten gehören Bintje, Maris Piper, King Edward und Russet, und es gibt sogar violette Varianten.

3. **FESTE KARTOFFEL**
Diese Art, wie etwa Vivaldi, Desiree und Linda, hat glattes, wachsartiges Fleisch und zerfällt nicht beim Kochen. Deshalb eignet sie sich für Salate, Gratins und Wedges.

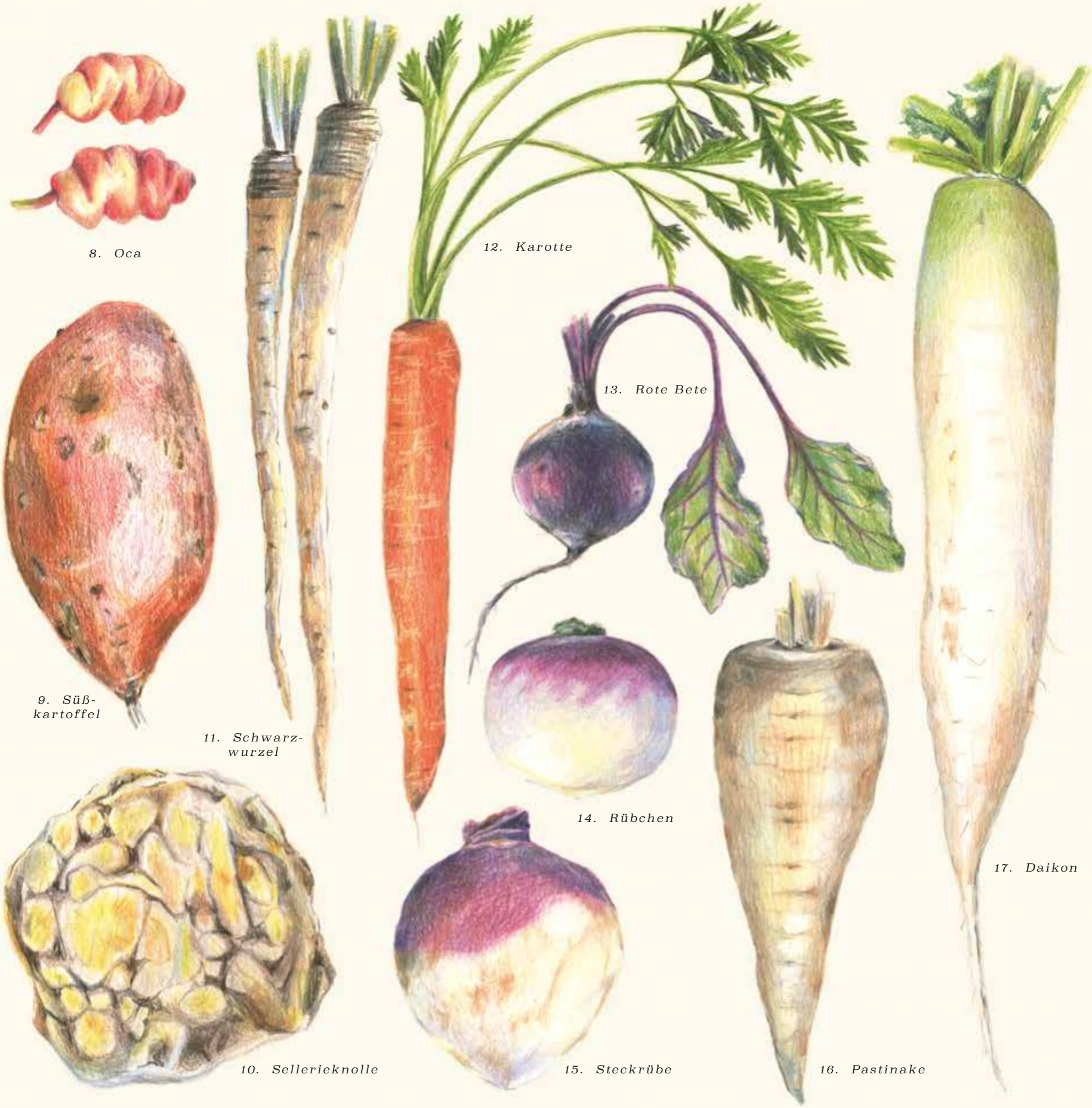
4. **TOPINAMBUR**
Diese leckeren kleinen nussigen Knollen werden auch Jerusalem-Artischocken genannt, sind aber weder Artischocken, noch stammen sie aus Jerusalem.

5. **YAMSWURZEL**
Eine Knolle mit mehligem Fleisch, die über einen Meter lang werden kann. Es gibt viele verschiedene Arten, auch eine leuchtend violette, und sie sind auf der ganzen Welt verbreitet, von Westafrika über Südostasien bis nach Südamerika und in die Karibik.

6. **MANIOK**
Maniok, eine Knolle mit brauner, rauer Schale, ist in rohem Zustand giftig. Sie wird vor allem zu Mehl, Tapioka und Fufu verarbeitet, eine Art von Klößen, die in Afrika und der Karibik verbreitet sind.

7. **TARO**
Taro wird auch Pfeilblattwurzel genannt und ist ein tropisches Gemüse mit brauner Schale wie Maniok und Yams. Sie schmeckt ähnlich wie Kartoffeln und wird rund um den Globus genutzt.

8. **OCA**
Oca stammt ursprünglich aus Südamerika und ist eine kleine Knolle, die weiß, rot, gelb, orange, violett oder pink sein kann. Sie ist in Neuseeland beliebt, wo sie Yam heißt.



9. **SÜSSKARTOFFEL**
Die Süßkartoffel ist nicht mit der normalen Kartoffel verwandt, stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und ist inzwischen wegen ihres süßen, leckeren Fleischs, das orange, weiß oder lila sein kann, weltweit verbreitet. In Nordamerika werden orangefleischige Süßkartoffeln auch Yam genannt.

10. **SELLERIEKNOLLE**
Die große, knubbelige Wurzel der Selleriepflanze. Sellerieknollen schmecken mild und würzig und sind gekocht ebenso gut wie als Rohkostsalat.

11. **SCHWARZWURZEL**
Schwarzwurzeln sind mit Löwenzahn verwandt. Der Geschmack der langen, dünnen braunen Wurzeln erinnert an Spargel und Austern.

12. **KAROTTE**
Die Karotte ist ein echtes Wurzelgemüse und war ursprünglich lila. Orange Arten gibt es erst seit etwa 500 Jahren. Sie ist extrem vielseitig und kann roh, als Saft, gebraten, püriert, geraspelt und selbst in Kuchen und süßen Aufläufen gegessen werden.

13. **ROTE BETE**
Ein süßes, erdiges, violettrotes Wurzelgemüse, dessen Farbe so intensiv ist, dass man es zum Färben nutzt.

14. **RÜBCHEN**
Rübchen haben eine weißlila Schale und weißes Fleisch; man kann sie braten, einlegen oder schmoren. Die Blätter kann man auch essen.

15. **STECKRÜBE**
Ein rundes, gelbfleischiges Wurzelgemüse mit violetter und gelber Schale. Es schmeckt sehr gut mit zerlassener Butter.

16. **PASTINAKE**
Ein langes, süßes, kremigweißes Wurzelgemüse mit ausgeprägtem Geschmack. Lange vor den Kartoffeln waren Pastinaken in Europa ein Grundnahrungsmittel. Im Ofen gebraten, mit etwas Honig oder Ahornsirup beträufelt, schmecken sie sehr gut.

17. **DAIKON**
Der Daikon, auf Japanisch lange Wurzel, auch weißer Rettich genannt, ähnelt einer riesigen weißen Karotte. Er schmeckt mild und leicht pfeffrig und wird viel in der japanischen Küche verwendet.

DER VORRATSSCHRANK

Dein Vorratsschrank birgt den Schlüssel für gutes Gelingen beim Kochen. In ihm stecken all die Gewürze, Kräuter und Aromen, die du brauchst, um lecker und abwechslungsreich zu kochen, dazu Eingelegtes und Saucen, die du ganz nach deinem Geschmack einsetzen kannst. Öl ist unentbehrlich beim Kochen, weil es die Hitze verteilt und alles schön knusprig werden lässt. Salz und Säure, wie Zitronensaft oder Essig, sind wichtig, um die Aromen eines Gerichts richtig zum Vorschein zu bringen. Es gibt unzählig viele Gewürze, Pasten, Kräuter und Aromen, und jedes Land hat eigene Favoriten, die seine Küche einzigartig machen. Lass uns den Inhalt dieses Vorratsschranks erforschen!

WÜRZMITTEL, GEWÜRZE & KRÄUTER

1. Salz

2. Pfeffer

3. Knoblauch

4. Chili

Gewürze nutzt man zum Abschmecken von Speisen – wie Knoblauch, Chili, Kräuter – oder um Aromen zu betonen, etwa durch Salz oder Zitronensaft.

Die richtige Menge Salz bringt die natürlichen Aromen der anderen Zutaten zum Vorschein. Salze eine selber gekochte Suppe nach und nach in kleinen Prisen, bis sie genau richtig schmeckt, dann merkst du, wie der Geschmack immer klarer wird. Durch Salz werden auch fade schmeckende Dinge wie Brot, Reis oder Nudeln leckerer.

Kräuter sind die Blätter von aromatischen Pflanzen, und man gibt sie häufig erst am Ende dazu, damit die frischen Aromen erhalten bleiben. Gewürze sind getrocknete Samen, Wurzeln, Rinde oder Früchte, im Ganzen oder gemahlen. Gewürze mahlt man am besten frisch, dann schmecken sie intensiver. Es macht Spaß, beim Kochen mit unterschiedlichen Kräutern und Gewürzen zu experimentieren.

5. Schnittlauch

6. Minze

8. Basilikum

10. Estragon

12. Dill

13. Rosmarin

15. Zitronengras

7. Thymian

9. Oregano

11. Koriander

14. Petersilie

16. Lorbeerblätter

22. Ingwer

17. Safran

23. Kurkuma

24. Koriandersamen

18. Kreuzkümmel

28. Fenchelsamen

25. Sternanis

19. Sumach

29. Paprika

26. Muskatnuss

20. Kardamom

27. Piment

30. Garam Masala

21. Zimt

31. Za'atar

1. **SALZ**
Das wichtigste Mittel zum Würzen überhaupt. Es gibt verschiedene Formen: Tafelsalz mit sehr feinen Körnern; Flocken aus verdunstetem Meereswasser, die wie Kristalle zwischen den Fingern zerkrümeln, und grobes Steinsalz, das unterirdisch gewonnen wird.

2. **PFEFFER**
Pfefferkörner sind die getrockneten Früchte der Pfefferpflanze. Gemahlener Pfeffer ist unentbehrlich in der Küche, weil sein Aroma und seine Schärfe Speisen zum Leuchten bringen. Es gibt schwarzen, weißen und grünen Pfeffer, die rosa Körner stammen von einer anderen Pflanze.

3. **KNOBLAUCH**
Eine Zwiebel, die unter der Erde wächst und roh ziemlich extrem schmeckt, gegart wird sie milder und süßer. Die einzelnen Spalten stecken in dünnen Häuten und heißen Zehen. Es gibt eine riesige Sorte, den Ackerlauch.

4. **CHILI**
Gehört zur Paprikafamilie und wird frisch oder getrocknet, im Ganzen, als Flakes oder gemahlen genutzt. Es gibt viele Sorten, unterschiedlich stark in Schärfe und Aroma. Chili enthält einen Stoff namens Capsaicin, der auf der Zunge brennt.

5. **SCHNITTLAUCH**
Gehört zur Zwiebelfamilie und schmeckt auch so, passt deshalb gut in Dips und Salate oder über Kartoffeln gestreut. In China nutzt man es häufig für Wok-Gerichte.

6. **MINZE**
Ein feines Kraut, das kühlend wirkt und sich für viele süße und herzhafte Gerichte eignet. Es gibt viele Sorten – darunter Ananas- und Schokoladenminze – und Minztee schmeckt auch sehr lecker.

7. **THYMIAN**
Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Sorten, aber alle haben ein ausgeprägtes Aroma und sind in der Mittelmeerküche verbreitet. Die kleinen Blätter können frisch oder getrocknet verwendet werden.

8. **BASILIKUM**
Ein frisches grünes Kraut mit sehr intensivem Aroma, das sehr gut zu Tomaten passt und in Italien viel verwendet wird. Wie viele andere Kräuter lässt es sich im Topf auf dem Fensterbrett ziehen.

9. **OREGANO**
Ein grasartiges Kraut mit ausgeprägtem Geschmack, das frisch und getrocknet verwendet wird, besonders in Griechenland und Italien, mit gebratenem Fleisch oder Tomaten.

10. **ESTRAGON**
Die länglichen, weichen Blätter haben ein starkes Anis-Aroma und werden in Frankreich häufig mit Huhn oder Fisch verwendet oder für Saucen.

11. **KORIANDER**
Ein aromatisches Kraut, dessen Blätter einen frischen, sehr eigenen Geschmack haben und weltweit genutzt werden, besonders für scharfe Gerichte.

12. **DILL**
Ein zartes Kraut mit federartigen Blättern, deren Aroma an Fenchel erinnert. Dill ist in Skandinavien besonders beliebt und passt gut zu Lachs und Kartoffeln.

13. **ROSMARIN**
Ein sehr aromatisches Kraut mit spitzen, nadelartigen Blättern, das in mediterranen und osteuropäischen Gerichten häufig verwendet wird, besonders zu Lamm und Schweinefleisch.

14. **PETERSILIE**
Ein weit verbreitetes Kraut mit lebhaftem, grasigem Aroma, das es in zwei Sorten gibt: mit krausen und glatten Blättern.

15. **ZITRONENGRAS**
Ein tropisches Gras mit aromatischen, nach Zitrone duftenden Stielen, das in Südostasien viel verwendet wird.

16. **LORBEERBLÄTTER**
Lorbeer mit seinem warmen Duft wird rund ums Mittelmeer und in Amerika viel verwendet. Frisch oder getrocknet gibt man es zu Fonds, Saucen, Suppen und Eintöpfen.

17. **SAFRAN**
Dieses Gewürz wird aus den Stempelfäden der Krokusblüte gewonnen und hat eine gelbe Farbe. Safran ist das teuerste Gewürz und in Südfrankreich, Italien, Spanien und im Iran beliebt.

18. **KREUZKÜMMEL**
Ein warmes, kräftiges Gewürz, man kann die ganzen Samen nutzen oder sie fein mahlen. Dieses Gewürz wird überall genutzt, besonders in Indien ist es für Currymischungen unentbehrlich.

19. **SUMACH**
Die getrockneten, gemahlenen Beeren eines Strauchs, ursprünglich aus dem Nahen Osten, mit säuerlichem, zitronigem Aroma.

20. **KARDAMOM**
Kardamom ist sehr aromatisch und wird für süße und herzhafte Gerichte genutzt, vor allem in Indien. Die kleinen schwarzen Samen sitzen in einer grünen Kapsel.

21. **ZIMT**
Die innere Rinde eines kleinen Baums, der ursprünglich aus Sri Lanka und Indien stammt. Zimt hat ein warmes, süßes Aroma und wird in Curry- und Tagine-Gerichten, aber auch in Kuchen, Keksen und Desserts verwendet.

22. **INGWER**
Der unterirdische Stiel (Rhizom) der Ingwerpflanze wird frisch in vielen Ländern Asiens verwendet, in Europa aber auch getrocknet und gemahlen als Gewürz.

23. **KURKUMA**
Kurkuma gibt es als frische Wurzel, getrocknet oder gemahlen, aber so oder so färbt sie alles leuchtend gelb, auch die Finger! Sie hat ein warmes, leicht bitteres Aroma und wird vor allem in Currys und zum Einlegen verwendet.

24. **KORIANDERSAMEN**
Als getrocknete ganze oder gemahlene Samen hat Koriander ein feines, zitrusartiges Aroma, ganz anders als die frischen Blätter. Er wird viel in der indischen Küche verwendet.

25. **STERNANIS**
Sternanis hat ein starkes, süßes Anisaroma und wird viel in China verwendet.

26. **MUSKATNUSS**
Das ist der ovale Samen eines Baumes, der vor allem in Südostasien verbreitet ist. Das Gewürz wird gemahlen oder frisch gerieben in Kuchen und Desserts, aber auch für Spinat genutzt.

27. **PIMENT**
Die getrockneten unreifen Beeren eines Baumes, der aus Jamaika stammt. Sie erinnern im Duft an Nelken, Zimt und Muskatnuss, deshalb heißen sie auf Englisch Allspice, »Allesgewürz«. Man nutzt es zum Einlegen, für Wild und zum Backen.

28. **FENCHELSAMEN**
Fenchel hat ein süßes, anisartiges Aroma und ist in Indien, China und im Mittelmeerraum beliebt.

29. **PAPRIKA**
Paprika wird aus getrockneten, gemahlenen roten Paprikaschoten gemacht und kann mild, scharf oder geräuchert sein.

30. **GARAM MASALA**
Eine Gewürzmischung, die in Indien viel verwendet wird und von Region zu Region unterschiedlich ist, aber im Allgemeinen Kreuzkümmel, Koriander, schwarzen Pfeffer, Fenchel, Nelken, Kardamom und Zimt enthält.

31. **ZA'ATAR**
Eine Kräutermischung aus dem Nahen Osten, die meist getrockneten wilden Thymian, Sumach und Sesam enthält.

• DER VORRATSSCHRANK •

BACKZUTATEN

Mehl, Zucker, Eier und Butter: Es ist ziemlich erstaunlich, dass man aus nur vier Grundzutaten so viele Köstlichkeiten zaubern kann.

Backen ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden, vielleicht weil es ein so befriedigendes Gefühl ist, einen leckeren Kuchen, ein Blech voller Kekse oder ein Brot selber zu machen. Du kannst beim Backen kreativ sein und gleichzeitig etwas lernen. Du kannst immer weiter experimentieren und dich um die ganze Welt backen, von indonesischem Pandan Chiffon Cake bis zu südamerikanischen Alfajores, Karamell-Doppelkeksen.

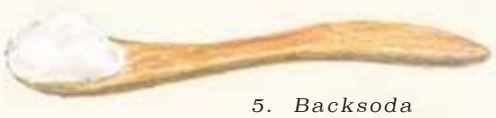
Neben den »Großen Vier« gehören eine Menge anderer nützlicher Backzutaten in den Vorratsschrank. Triebmittel – Backpulver, Backsoda (Natron) und Hefe – lösen chemische Reaktionen aus, bei denen winzige Luftbläschen entstehen, durch die der Kuchen- oder Brotteig im Ofen aufgeht und so nach dem Backen leichter und luftiger ist. Gewürze, Farbstoffe und Zuckerstreusel sorgen für Abwechslung und verschiedene Arten Zucker für Unterschiede in Geschmack und Textur. Wenn du einmal anfängst mit dem Backen, wirst du nicht mehr aufhören wollen.

1. Zuckerstreusel

2. Schokolade

3. Kakaopulver

4. Backpulver



5. Backsoda

6. Gelatine

7. Honig

8. Vanilleschote

9. Lebensmittelfarbe

10. Blütenwasser

12. Hefe

13. Aromastoffe

14. Maissirup

15. Kokosraspeln

11. Gefriergetrocknete Früchte

16. Gehackte und gemahlene Nüsse

17. Kandierte Früchte

18. Dunkle Zuckerrohrmelasse

19. Ahornsirup

20. Andere Sirupsorten

21. Heller Zuckersirup

22. Demerara-Zucker

23. Brauner Zucker

24. Palmzucker

25. Rohzucker

26. Weißer Zucker

27. Puderzucker

1. **ZUCKERSTREUSEL**
Zuckerstreusel werden zum Dekorieren verwendet, sie bestehen aus Zucker und Lebensmittelfarbstoff, und es gibt sie in allen möglichen Farben, Formen und Größen.

2. **SCHOKOLADE**
Schokolade zum Backen hat meist einen höheren Anteil an Kakao und unterschiedlich viel Zucker. Mehr Kakao bringt auch mehr Geschmack! Chocolate Chips sind kleine runde Schokostückchen, die für Kekse oder Muffins verwendet werden.

3. **KAKAOPULVER**
Ein feines dunkles Pulver aus den Teilen der Kakaobohne, die nach der Gewinnung der Kakaobutter übrigbleiben. Es schmeckt erst mit Zucker nach Schokolade.

4. **BACKPULVER**
Ein weißes Pulver aus Natriumbicarbonat und einem Säuerungsmittel. In einem Kuchenteig löst es in Verbindung mit Flüssigkeit und der Ofenhitze eine chemische Reaktion aus, bei der Kohlendioxidbläschen entstehen, wodurch der Kuchen aufgeht und lockerer wird.

5. **BACKSODA**
Dieses weiße Pulver wird auch Natron genannt und gehört zu den Alkali-Salzen. Es wird als Triebmittel zum Backen verwendet, weil es beim Kontakt mit Säure (Joghurt, Buttermilch oder Zitrone) Kohlendioxidbläschen erzeugt.

6. **GELATINE**
Ein transparentes Bindemittel, das aus Tierknochen und -haut hergestellt wird, als Pulver oder in dünnen Blättern. Beim Einweichen in Flüssigkeit wird Gelatine zu einem Gel.

7. **HONIG**
Ein zuckerreicher Nektar aus Blüten, der von Bienen gesammelt, zu Honig verwandelt und in Waben als Nahrung gespeichert wird. Der Geschmack ist abhängig von der Sorte der Blüten. Er lässt sich anstelle von Sirup verwenden.

8. **VANILLESCHOTE**
Die lange dünne Frucht der Vanillepflanze, einer rankenden Orchideenart, die in Mittelamerika, auf Tahiti und Madagaskar wächst und als Gewürz genutzt wird. Man halbiert sie der Länge nach und kratzt die winzigen feuchten Körner heraus.

9. **LEBENSMITTELFARBE**
Natürliche oder chemische Farbstoffe, die in kleinen Mengen zum Färben von Glasuren und Teigen genutzt werden. In Gelform sind sie meist konzentrierter als flüssig, es gibt auch Spray und Stifte.

10. **BLÜTENWASSER**
Wird durch das Einweichen von Blütenblättern in Wasser oder ätherischen Öle hergestellt und zum Aromatisieren von Speisen genutzt. Orangenblüten- und Rosenwasser werden meist im Nahen Osten verwendet, Pandansaft oder -extrakt in Südost- und Südasien.

11. **GEFRIERGETROCKNETE FRÜCHTE**
Früchte, die getrocknet und tiefgekühlt werden, wodurch die Aromen konzentriert und die Farbe erhalten wird. Das ist nützlich beim Backen, im Kontakt mit Flüssigkeit schmelzen sie.

12. **HEFE**
Ein einzelliger Pilz, der Feuchtigkeit, Wärme und Nahrung braucht, um zu wachsen. Beim Backen verwandeln die Hefezellen den Zucker im Mehl in Kohlendioxidgas, das Brot geht so beim Backen auf und wird leichter.

13. **AROMASTOFFE**
Konzentrierte Flüssigkeiten, die in winzigen Mengen genutzt werden, um Aromen wie Vanille, Mandel, Orange, Zitrone, Kaffee oder Pfefferminze beizufügen. Extrakte stammen meist direkt aus dem jeweiligen Stoff, Essenzen sind üblicherweise künstlich.

14. **MAISSIRUP**
Ein eher dünner heller Sirup aus Maisstärke, der in den USA gern als Süßstoff in der Lebensmittelverarbeitung und beim Backen genutzt wird. Er ist süß, hat aber ansonsten keinen nennenswerten Eigengeschmack.

15. **KOKOSRASPELN**
Weißes Fleisch der Kokosnuss, geraspelt und getrocknet. Wird vor allem zum Backen genutzt, kann aber auch in herzhaften Gerichten zum Einsatz kommen.

16. **GEHACKTE UND GEMAHLENE NÜSSE**
Gehackte oder gemahlene Nüsse werden häufig zum Backen verwendet, für einen nussigen Geschmack und mehr Biss. Gemahlene Mandeln machen Teige saftiger und sind eine glutenfreie Alternative zu Mehl.

17. **KANDIERTE FRÜCHTE**
In Zuckersirup eingelegte Früchte. Belegkirschen, Zitronat und Orangeat sind am gebräuchlichsten und werden zusammen mit getrockneten Früchten für Weihnachtsgebäck und englischen Fruit Cake verwendet.

18. **DUNKLE ZUCKERROHRMELASSE**
Ein dicker, dunkelbrauner Sirup, der durch das Einkochen von Zuckerrohrsaft entsteht. Er schmeckt süß, aber auch stark nach Karamell und etwas bitter und wird meist nur in kleinen Mengen verwendet.

19. **AHORNSIRUP**
Ein dünner brauner Sirup, der aus dem Saft von Ahornbäumen eingekocht wird. Er wird vor allem in Kanada erzeugt und hat einen ganz eigenen Geschmack, der gut zu Pancakes passt.

20. **ANDERE SIRUPSORTEN**
Es gibt immer mehr Sorten von Sirup, wie Dattel- oder Agavensirup (von der Agavenpflanze) – oder Carobsirup (aus Johannisbrot), der ein bisschen an Schokolade erinnert.

21. **HELLER ZUCKERSIRUP**
Ein dicker klebriger gelber Sirup, der in Großbritannien zum Backen und als Glasur beliebt ist. Er entsteht aus Zuckerrohrsaft. Du kannst ihn durch Zuckerrübensirup oder Apfelkraut ersetzen.

22. **DEMERARA-ZUCKER**
Ein hellbrauner Rohrzucker mit relativ großen Kristallen, die beim Backen für etwas Knusperbiss sorgen.

23. **BRAUNER ZUCKER**
Ein dunkler, feuchter Zucker, der nach Toffee schmeckt. Bekannt ist die Sorte Muscovado, die ursprünglich aus Barbados stammt.

24. **PALMZUCKER**
Ein Zucker aus dem Saft von Palmen, er wird in der süd- und südostasiatischen Küche genutzt. Er ist frisch weich und klebrig, wird dann aber sehr fest und muss gerieben werden.

25. **ROHZUCKER**
Wird auch brauner Zucker genannt und ist weniger stark verarbeitet als weißer Zucker, so dass er leicht nach Karamell schmeckt. Allgemein gilt, je dunkler der Zucker, desto mehr Geschmack.

26. **WEISSER ZUCKER**
Zucker wird aus dem Saft des Zuckerrohrs oder der Zuckerrübe hergestellt, den man einkocht, bis die natürliche Saccharose kristallisiert (fest wird). Die wird dann raffiniert (gereinigt), bis die Kristalle ganz weiß sind. Sie werden zu normalem oder extrafeinem Kristallzucker vermahlen.

27. **PUDERZUCKER**
Ein sehr fein gemahlener Zuckerstaub für ganz glatte Glasuren und Zuckerguss. Wenn man den Puderzucker mit etwas Eiklar statt Wasser anrührt wird der Guss fester, fügt man Glukose hinzu, lässt er sich auch ausrollen.