

**COLEGIUL NATIONAL
VLAICU VODA**

Deutsch ist toll

**Cele mai noi retete
si idei practice**

**Revista scolara de traduceri din germana
Editie speciala de Pasti,
anul scolar 2020-2021**

**Parteneriat cu Colegiul
National I.C. Bratianu**

Inhalt/Cuprins

- 5 **Der Kult ums gute Brot**
Deutsch Perfekt 5/2020
- 16 **Tradiția unei bune pâini**
Text tradus de: Cercelaru Cristian, Dumitrescu David, Grozea Sibel, Grigore Ianis, Bălașa Roxana, Graure Vlad, Ungureanu Serena, Popescu Gabriela, Ionila Bianca, Dumitrașcu Alexia Elena, Pavel Eduard, Voinopol Andreas ,de la Colegiul National I.C. Brătianu
- 21 **Fit – Salate zum Sattessen**
Bella, Nr. 28/4.07.2018
Salate fit care oferă senzația de sațietate
Text tradus de: Drăghia Petra
- 22 **Kartoffelsalat mit Rucola und Tomaten**
Bella, Nr. 28/4.07.2018
Salată de cartofi cu rucola și roșii
Text tradus de: Suru Irina & Ionescu Bianca
- 23 **Kräutersuppe mit Ei**
Bild der Frau Gut kochen & backen Nr. 2 März/April 2008
Supă de ierburi cu ou
Text tradus de: Dragomir Luiza & Mogaru Patrisia
- 24 **Bandnudelsalat mit Pute**
Bild der Frau, Nr. 2 März/April 2008
Salată cu paste late și curcan
Text tradus de: Bulac Teodor
- 25 **Gebratene Banane mit Ahornsirup**
Banane prăjite cu sirop de arțar
Text tradus de: Cîrstea Andreea
Tortiglioni mit Brokkoli und Limettensoße
Tortiglioni cu broccoli și sos de lămâie verde
Text tradus de: Teodorescu Alexandra
Wintersalat mit Mozzarella und Orangen
Salată de iarnă cu mozzarella și portocale
Text tradus de: Catrina Hermina
Brigitte Nr. 1 / 12.12.2012
- 26 **Remoulade und Senf-Dip**
Brigitte Nr. 1/17.12.2013
Text tradus de: Stătescu Maia

- 27 **Luxus-Nudeln mit Lachs und Garnelen**
Brigitte Nr. 1/19.12.2006
Paste cu somon și creveți
Text tradus de: Stănciulescu Miruna
- 28 **Süßkartoffelsuppe mit Stern-Croûtons**
Brigitte Nr. 26/28.11.2012
Supă de cartofi dulci cu crutoane în formă de stea
Text tradus de: Mieță Ana Maria
- 29 **Wintertee**
Brigitte Nr. 26/28.11.2012
Ceai de iarnă
Text tradus de: Sima Raluca
- 30 **Eierlikörtorte**
Tina nr.4/2018
Tort cu lichior de ouă
Text tradus de: Popescu Ana Maria
- 31 **Philadelphia-Torte**
Tina Nr. 4/2018
Tort cu cremă de brânză Philadelphia
Text tradus de: Stan Antonia
- 32 **Topfengelee mit Erdbeeren**
Bild der Frau Gut kochen & backen Nr.2 März/April 2008
- 33 **Bratapfel-Haferflocken-Porridge**
www.brigitte.de
Terci de mere coapte și fulgi de ovăz
Text tradus de: Bîrdici Teodora & Alexandru Adina
- 34 **Rosenkohl-Omelett mit Brie**
www.brigitte.de
Omletă cu varză de Bruxelles și brânză Brie
Text tradus de: Nițescu Teodor
- 35 **Ingwer-Paprika-Bowl**
www.brigitte.de
Bol de ghimbir și paprika
Text tradus de: Vișineanu Eduard
- 36 **Springerle**
www.brigitte.de
Text tradus de: Dumitra Ștefan
- 37 **Wirsing-Schinken-Auflauf**
www.brigitte.de
Sufleu de varză creată și șuncă
Text tradus de: Georgescu Andreea
- 38 **Lauwarmer Kartoffelsalat mit Grün**
www.brigitte.de
Salată caldă de cartofi cu verdeță
Text tradus de: Porceanu Teodora & Nedelea Teodor

- 39 **Wandgestaltung in der Küche: Die schönsten Ideen**
www.brigitte.de
- 42 **Proiectarea pereților din bucătărie: cele mai frumoase idei**
Text tradus de: Săroi Dragoș & Baci George
- 44 **Gebackene Lachstaschen mit Dill-Senf-Joghurt**
www.brigitte.de
Pungi de somon la cuptor cu sos de mărar-muștar-iaurt
Text tradus de: Negescu Bianca
- 45 **Die 13 besten Lebensmittel für einen gesunden Start in den Tag**
www.brigitte.de
- 49 **Cele mai bune 13 alimente pentru a începe ziua sănătos**
Text tradus de: Drăguț Maria & Ștefănescu Luiza
- 51 **Frittierte Frühlingsrollen mit Spinat und Feta**
www.brigitte.de
Rulouri de primăvară prăjite cu spanac și feta

Text tradus de: Baci Sebastian
- 52 **Regenbogensalat mit Honigdressing**
www.brigitte.de
Salată curcubeu cu dressing de miere
Text tradus de: Herișanu Rareș
- 53 **10 Dinge, die mir täglich helfen, keine Umweltsau zu sein**
www.brigitte.de
- 56 **10 lucruri care mă ajută zilnic să nu fiu o „scroafă” poluantă**
Text tradus de: Mitrea Laurențiu

Profesori coordonatori Colegiul Național Vlaicu Vodă din Curtea de Argeș: Zinca Alexandra, Mezei Robertina & Voiculescu Laura

Profesori inițiatori ai proiectului:

Alexandra Zinca, Colegiul Național Vlaicu Vodă din Curtea de Argeș
Despina Naghi, Liceul Teoretic Jean Monet din București
Țintoacă Mihaela, Colegiul Național I.C. Brătianu din Pitești

Sursă foto copertă: Pinterest

Frumosul creează frumos

Importanța învățării unei limbii străine este mai semnificativă decât ai crede, în orice domeniu ai lucra sau vrei să activezi în viitor, chiar dacă în momentul de față nu sunteți siguri care va fi acela... Sunt numeroase motive din cauza cărora cunoașterea unei limbii străine îți poate oferi oportunități și noi orizonturi de explorat...

Cum ar fii cunoștințele, cercetările și studiile pe care le poți descoperi și care nu se găsesc în limba maternă... Momentul în care tu cunoști mai mult de o limbă străină îți oferă oportunitate de a merge în diferite schimburi de experiență care te ajută, bineînțeles să descoperi lucruri noi, dar în special care te fac să cunoști persoane noi, de la care poți învăța cum să evoluezi și să prosperi în ceea ce faci sau chiar să-ți dai seama de ce vrei să faci mai departe... Totul pornește de la de la autostimularea și motivarea de a fi mai bun în tot ceea ce faci, de la a vrea mai mult de la viață, iar învățarea unei limbii străine nu este ceva imposibil sau extrem de greu... Cu ajutorul orelor făcute în timpul săptămânii la școală sau la un curs și alocării încă a câteva ore pe săptămână în particular, în decursul a 6 luni poți învăța cu ușurință noțiunile de bază a unei limbii străine O altă metodă foarte bună de învățare este participare la diferite proiecte pe tema respectivă, cum este de altfel și revista prezentată în continuare... Revista de anul acesta încurajează oamenii să se adapteze la un trai cât mai sănătos și ecologic posibil...

De la cumpărarea unei pâinii de calitate de la un producător local în detrimentul pâinii de duzină care a devenit din ce în ce mai populară în rândul populației germane, la sfaturi de alimentație și rețete care nu încurajează consumul de carne, ajutând la dobândirea unei vieți sănătoase și de durată... Studiile au arătat că atunci când ești înconjurat de frumos ești predispus la rândul tău să creezi tot frumos, astfel mediul de lucru, în cazul acesta bucătăria, trebuie să fie cât mai drăguț și mai primitiv posibil... Fapt pentru care, v-am enumerat câteva sugestii și structuri prin care vă puteți transforma bucătăria în locul mult dorit.. De asemenea, în revistă veți găsi și câteva sfaturi prin care vă puteți îmbunătăți stilul de viață, deoarece și asta este un aspect foarte important al schimbării.... Nu e de ajuns doar să mâncăm sănătos și să facem sport... Trebuie să dăm atenție și mediului înconjurător și cum îl tratăm...



Der Kult ums gute Brot

In den letzten Jahren wurde in Deutschland billiges Fabrikbrot von schlechter Qualität immer populärer. Aber jetzt zahlen immer mehr Großstädter hohe Preise für etwas, das früher ganz selbstverständlich war: leckeres Brot. Retten sie die grandiose deutsche Brotkultur?

Von Steffen Fründt und Claudia May; Fotos: Kathrin Koschitzki

MITTEL PLUS AUDIO

Der Laden ist nur vier Quadratmeter groß und schwarz wie ein Ofen von innen. Darin steht ein einzelner antiker Verkaufstisch aus einer alten Apotheke. Auf einer schwarzen Bastmatte liegt, im Licht von mehreren Halogenlampen, die Ware. Durch die Art der Präsentation wirkt das wie ein Stilleben eines alten Meisters. Und das, obwohl auf dieser Bastmatte ein sehr einfaches Produkt liegt: Brot.

Christian Aeby verkauft Brot. Nur eine Sorte, sonst nichts. Aber das mit großem Erfolg. In seiner früheren Karriere produzierte der 62-Jährige Clips für die Werbung von Mercedes, BMW und Chrysler. Nun ist es Brot. In einer Backstube bei Hamburg stellt er aus Weizenmehl, Wasser und nur wenig mehr ein einfaches Sauerteigbrot her. Das Rezept kommt von Aeby selbst, die wichtigste Zutat ist Zeit.

Rund 60 Stunden ruht der Teig, bevor Aeby ihn in den Holzofen schiebt. „Durch wird das Brot so aromatisch und irrsinnig bekömmlich“, sagt er. Seit einem halben Jahr hat er seinen kleinen Laden im Hamburger Gutverdiener-Stadtteil Hoheluft, und die Leute stehen Schlange. Und das, obwohl 500 Gramm Brot bei dem Schweizer fünf Euro kosten.

Das passt eigentlich nicht zum Klischee der Deutschen: Sie sparen nämlich gern bei der Ernährung. So haben sie 2018 nur 4,7 Prozent des Bruttoinlandsprodukts für Lebensmittel ausgegeben. Zum Vergleich: In Frankreich waren es 6,3, in Polen 8,6 und in Rumänien 15 Prozent.

Aebys später Start als Bäcker klingt nach einem von vielen De-luxe-Aussteigern. Ex-Manager, die jetzt Weinbauern sind, oder Investmentbanker, die inzwischen Schafe hüten. Aebys Gründerstory ist ein typisches Beispiel für ein neues Geschäftsmodell, das eigentlich sehr alt ist: Backen. Wie ein richtiger Bäcker, mit

die Bastmatte, -n ➤ ≈ dünner Teppich aus getrockneten Pflanzenstücken

wirken wie ➤ hier: so sein, dass man meint, es ist ...

das Stilleben, - ➤ gemaltes Bild von Objekten (z. B. Früchten, Gegenständen ...)

der alte Meister, - ➤ Maler von 1300 bis 1700

die Backstube, -n ➤ Arbeitsraum in einer Bäckerei

das Weizenmehl ➤ ≈ helle Mehlsorte

das Sauerteigbrot, -e ➤ Brot aus einem Teig, der mithilfe von Bakterien hergestellt wird

(der Teig, -e ➤ Mischung aus Wasser, Mehl und Salz)

die Zutat, -en ➤ ≈ Lebensmittel für eine Speise

ruhen ➤ hier: liegenbleiben, um größer zu werden

der Holzofen, - ➤ ≈ Gerät zum Backen mit Holzfeuer

irrsinnig ➤ extrem

bekömmlich ➤ so, dass man keine Magenprobleme bekommt

der Gutverdiener, - ➤ Person, die mehr als der Durchschnitt verdient

Schlange stehen ➤ in einer Reihe warten

das Bruttoinlandsprodukt, -e ➤ ≈ Produktivität eines Landes

klingen nach ➤ hier: wirken wie

der De-luxe-Aussteiger, - ➤ Person, die genug Geld hat, um eine Firma zu starten und so ein neues, einfacheres Leben beginnen

hüten ➤ aufpassen auf

die Gründerstory, -s ➤ Geschichte darüber, wie jemand eine Firma gestartet hat

das Geschäftsmodell, -e ➤ hier: Idee für eine Firma

einfachen Zutaten, Teigruhe und so weiter. Das klingt in unserer stressigen Zeit verrückt, funktioniert aber sehr gut.

Nach Jahrzehnten des Niedergangs der deutschen Backkultur wirkt es so, wie wenn ein Teil der Menschen keine Lust mehr auf billiges Industriebrot hat. Diese Menschen bezahlen auch viel Geld für ein Grundnahrungsmittel, das früher ganz alltäglich war und heute kaum noch zu kriegen ist: ein gutes Brot.

Denn Brot essen die Deutschen gern und viel: 2018 hat jeder Haushalt laut Gesellschaft für Konsumforschung 42,4 Kilogramm Brot gekauft. Dazu kommen noch die vielen (und populären) Snacks, die auf Basis von Brötchen oder Brot gemacht werden. Die populärste Sorte ist übrigens klar das Mischbrot, also Brot aus einer Mischung aus Roggen- und Weizenmehl. Fast jedes Dritte verkaufte Brot ist ein Mischbrot. Danach kommen in der Statistik das Toastbrot (20 Prozent) und Brote mit Körnern und Saaten (15 Prozent).

Die neue Elite der Branche ist meistens in Gutverdiener-Städteilen von Großstädten zu finden. Sie heißen „Zeit für Brot“, „Brodstätte“, „Brotpuristen“ oder „Bäcker Gaues“. Ihre Verkaufsstellen sind mit Holz, Terrakotta oder Backstein designt. Sie geben den Kunden das Gefühl, eine Backstube aus dem 19. Jahrhundert zu besuchen. In Körben liegt ihr Backwerk mit dunkler Kruste. Die Preise, oft handschriftlich auf kleine Schilder geschrieben, werden zum Statement gegen die Billigkultur: Wir wollen keine Discounter-Brot-Esser sein. Die neuen Bäcker hatten vorher oft einen anderen Beruf. Wie beim Craftbeer-Trend fangen sie an, den Alten der Branche Kunden wegzunehmen.

Hinter den „Brotpuristen“, die in Rheinland-Pfalz großen Erfolg haben, steht der Betriebswirt Sebastian Däuwel. Er schob nach Feierabend in seinem Tennisklub Brote in den Ofen. Die auf glutenfreies Brot spezialisierte Hipster-Bäckerei Aera wurde von der Berliner

Schauspielerin Ava Celik gegründet. Auch die sechs Nostalgiebrot-Filialen von „Zeit für Brot“ in vier Städten werden von einem Betriebswirt geführt, Dirk Steiger. Der war davor Chef der Filmfirma Senator. Seit letztem Jahr unterstützt ihn der Finanzinvestor Afinum, Steiger möchte expandieren. „Wir wollen die Zahl unserer Standorte in den kommenden zwei Jahren verdoppeln“, sagt er.

„Wir beobachten einen Trend zu mehr Qualität. Kunden wollen gutes Brot und Brötchen, mit denen man nicht nach einer Stunde schon jemanden den Kopf einschlagen kann“, sagt Daniel Schneider vom Zentralverband des deutschen Bäckerhandwerks. Zuletzt musste die Branche durch schwere Zeiten. In einer Zeit von 20 Jahren hat sich die Zahl der Bäckereien halbiert, von 21 400 auf 10 900, und sie sinkt weiter. Dafür werden die Betriebe größer, und sie verkaufen mehr Ware als vorher – wegen belegter Brötchen und Coffee to go. Konzentrationsprozess nennt man das in anderen Branchen.

Die Wahrheit ist, dass die älteren Betriebe selbst Teil der Krise waren. Viele konventionelle Bäcker sind zusammen mit anderen schuld am Niedergang ihres Handwerks. Viele von ihnen haben intensiv mit industriellen Backmischungen gearbeitet. Sie haben Standardware aus Großbäckereien angeboten. Und in ihren Filialen standen Aufbacköfen. Deshalb sind manche konventionellen Bäcker von den Backstationen der Discounter und Tankstellen kaum noch zu unterscheiden. Als die deutsche Brotkultur vor fünf Jahren in die UNESCO-Liste für immaterielles Kulturerbe aufgenommen wurde, war das nicht für jeden zu verstehen.

Vielleicht hat die UNESCO bei dieser Entscheidung ein bisschen an die gute, alte Zeit gedacht. Trotzdem: Auch heute gibt es nur in Deutschland eine so gigantische Brotvielfalt. Auf der Webseite des Zentralverbands des deutschen Bäckerhandwerks sind aktuell fast 3200 verschiedene Brotspezialitäten registriert.

der Niedergang

→ Ende

das Grundnahrungsmittel

→ Lebensmittel, das zum Leben nötig ist

der Haushalt

→ hier: alle Personen, die zusammen in einer Wohnung oder einem Haus leben

laut

→ wie ... sagt

die Gesellschaft für Konsumforschung

→ Firma, die systematische Untersuchungen macht, welche und wie viele Produkte gekauft werden

der Roggen

→ sehr hartes Korn

(das Korn)

→ ≈ harte, kleine Frucht: Man macht sie sehr klein und stellt daraus z. B. Brot her.)

die Saat

→ hier: ≈ kleine, harte Früchte, die auch in die Erde gesetzt werden, damit neue Pflanzen wachsen

die Stätte

→ hier: Ort für eine spezielle Sache

der Backstein

→ gebrannter Stein für den Hausbau

das Jahrhundert

→ ≈ Zeit von 100 Jahren

der Korb

→ ≈ stabile Tasche, meistens aus dem Material eines Baumes

das Backwerk

→ Gebäckenes

die Kruste

→ äußerer brauner, harter Teil des Brots

hinter ... stehen

→ hier: die Idee für eine Firma haben; Chef von ... sein

der Betriebswirt

→ Person mit einer Ausbildung für Organisation und Management einer Firma

glutenfrei

→ ohne Gluten

die Filiale

→ eines von mehreren Geschäften einer Firma

expandieren

→ ≈ wachsen

der Standort

→ hier: Ort für eine Filiale

(die Filiale)

→ eines von mehreren Geschäften einer Firma

kommende (-r/-s)

→ nächste (-r/-s)

verdoppeln

→ doppelt so groß machen

beobachten

→ hier: feststellen

einschlagen

→ hier: durch schlagen verletzen

der Zentralverband des deutschen Bäckerhandwerks

→ zentrale Organisation deutscher Bäcker, die Brot mit traditionellen Methoden herstellen

der Betrieb

→ hier: Firma

das belegte Brötchen

→ Brötchen mit Käse oder Wurst

das Handwerk

→ hier: Arbeit mit Händen und Werkzeugen; auch: Beruf mit alter Tradition

der Aufbackofen

→ Ofen, in dem Gefrorenes warm gemacht wird

(gefroren)

→ hier: bei sehr niedriger Temperatur konserviert

das immaterielle Kulturerbe

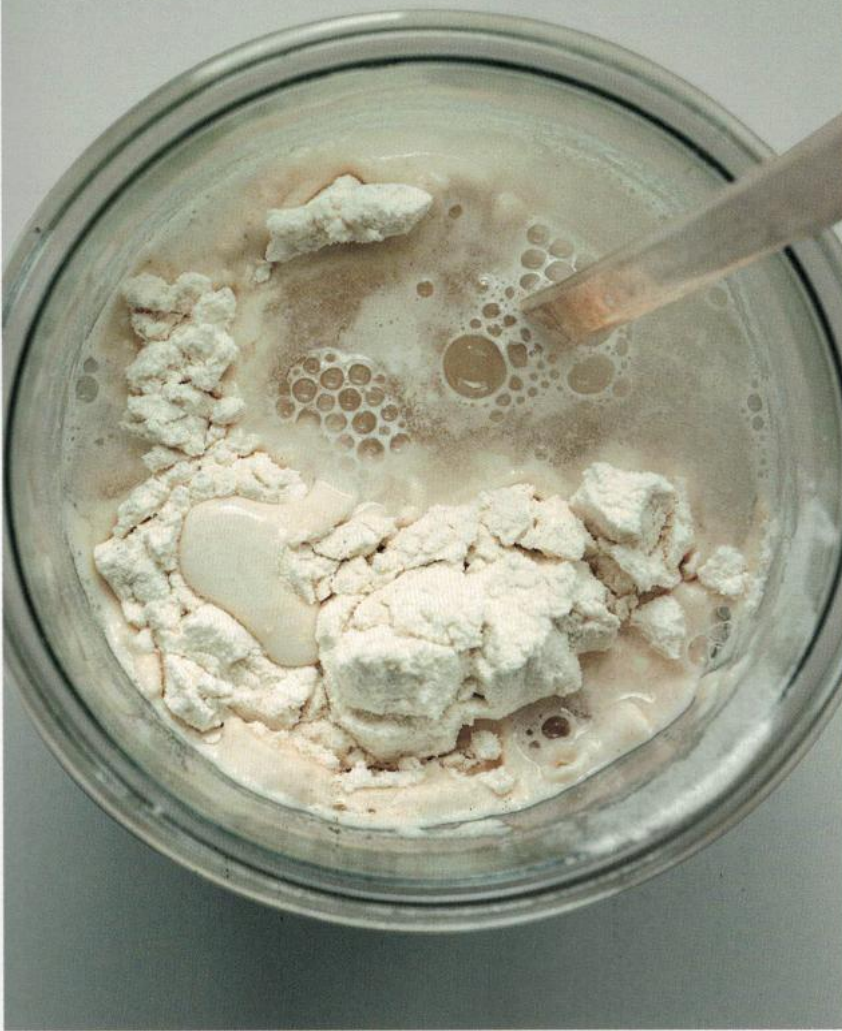
→ menschliches Wissen und Können, das kulturell wichtig ist und das man für die Menschen in der Zukunft schützen soll

aufnehmen

→ hier: schreiben; einen Platz geben

die Brotvielfalt

→ großes Angebot an verschiedenen Broten



Woher kommen die vielen Brotvarianten?

der Nomade, -n

- Person, die mit Tieren auf meist flachem Land lebt und dort von Ort zu Ort geht, um immer wieder neues Gras zu haben

das Getreide, -

- alle Pflanzen, aus deren kleinen Früchten man Mehl machen kann

sesshaft werden

- an einem Ort bleiben; hier: ↔ als Nomade leben

die Ernte, -n

- Sammeln von z. B. Obst oder Gemüse, das man in die Erde gesetzt hat

nutzen

- hier: zum eigenen Vorteil benutzen

die Macht

- ≈ Kontrolle

über

- ≈ über den Weg durch

die Halbinsel, -n

- Land, das mit drei Seiten am Wasser liegt

das Gebiet, -e

- Areal

heutige (-r/-s)

- von heute

der Roggen

- sehr hartes Korn

(das Korn, -er

- harte, kleine Frucht: Man macht sie sehr klein und stellt daraus z. B. Brot her.)

der Weizen

- weiches Korn, aus dem man helles Mehl herstellt

der Anbau

- von: anbauen = hier: sich um die Pflanzen kümmern, ihre Früchte sammeln und daraus Getreide machen

kein Wunder

- keine Überraschung

Woher kommen die vielen Brotvarianten?

Für Nomaden war Brot noch keine Option: Wer von einem Ort zum anderen wandert, kann kein Getreide kultivieren. Vor rund 12 000 Jahren fingen die Menschen dann aber an, sesshaft zu werden. Der Vorteil: Getreide kann man lagern. Wer gut plant (und keine schlechte Ernte hat), muss im Winter keinen Hunger haben. So wird Getreide zu einer wichtigen Basis der menschlichen Kultur. Man nutzt es auch politisch: Wer die Getreidereserven kontrolliert, hat die Macht. Das wussten schon die Pharaonen im alten Ägypten. Dort wurde vor circa 6000 Jahren auch das erste moderne Brot gebacken.

Über die spätere Arabische Halbinsel erreichte die Brotkultur die verschiedenen Teile der Welt. Sie kam auch in das Gebiet des heutigen Deutschlands: Vor rund 1300 Jahren haben in Städten die ersten Bäckereien ihre Türen geöffnet. Natürlich hat es zu der Zeit noch nicht die Staatsgrenzen und die politische Struktur von heute gegeben. Landkarten von damals zeigen eine Sammlung vieler kleiner Staaten. Manche hatten mehr, andere weniger Kontakt zueinander.

Jeder von ihnen hatte seine typischen Traditionen – und seine eigenen Backspezialitäten. Ein Grund dafür ist auch, dass die Böden sehr unterschiedlich waren: Im Norden wächst bis heute zum Beispiel der Roggen besser, im Süden der Weizen. Aber das Klima ist überall ideal für den Getreideanbau, wenn die Sorte stimmt. Dass im deutschen Brotregister aktuell rund 3200 verschiedene Brotspezialitäten zu finden sind, ist also kein Wunder.

Und wenn die Deutschen ins Ausland fahren, sind sie oft schon nach wenigen Tagen ein bisschen traurig, weil ihnen die dunklen und krustigen Brote ihrer Heimat fehlen. Es gibt wahrscheinlich kaum etwas so typisch Deutsches wie den starken Wunsch nach Pumpernickel im Exil.

Nicht selten entdecken ausländische Gäste, wie lecker das deutsche Brot sein kann. Oft können sie gar nicht anders: Während in anderen Ländern abends oft warme Gerichte auf den Tisch kommen, gibt es bei Deutschen das Abendbrot. Und wie der Name schon sagt: Ohne Brot funktioniert es nicht, es ist der wichtigste Teil des Ganzen. Über das Frühstück braucht man an dieser Stelle gar nicht zu reden: Hier ist sowieso klar, dass am Morgen Brötchen die Hauptrolle spielen.

Schon kleine Kinder lernen, Brot zu (fast) jeder Tageszeit zu essen. In die Brotboxen kommt das belegte Brot für die Kindergarten- und Schulpause. Für die Bahnfahrt zu den Großeltern werden selbstverständlich belegte Brote als Reiseproviant vorbereitet. Und auch Managerinnen auf Reisen holen sich beim Bäcker im Bahnhof schnell noch ein Baguette mit Tomate und Mozzarella.

Es ist also nur logisch, dass es in Deutschland mehrere Brotmuseen gibt, die von dieser Kultur erzählen. Das bekannteste ist das Museum für Brot und Kunst in Ulm. Es gibt dort mehr als 20000 Objekte aus verschiedenen Epochen und aus vielen Teilen der Welt zum Thema Brot und Ernährung. Im Programm des Museums: Sonderausstellungen, Tischgespräche und natürlich Backkurse für Kinder und Erwachsene.

Die braucht Daniel Probst natürlich nicht mehr. Er deckt einen Trog ab, der mit einer gräulich-klebrigen Masse gefüllt ist. Der Sauerteig für das Roggenbrot vom nächsten Tag. „Der chillt bis morgen früh um eins.“ Der 35-jährige Bäckermeister war als erster Brot-Sommelier Norddeutschlands Gast vieler Talkshows. Nach einer Sommelier-Fortbildung an der Akademie des Bäckerhandwerks in Weinheim (Baden-Württemberg) durfte er sich „Brot-Sommelier“ nennen. Die Standesvertretung hatte vor fünf Jahren

Mehl ist nicht gleich Mehl

In einem normalen deutschen Supermarkt steht nicht nur der Weizenmehl-Klassiker mit der Zahl 405 im Regal. Es gibt auch viele andere Mehltypen. Um sie zu unterscheiden, stehen auf den Packungen verschiedene Zahlen. Die zeigten dem Kunden nicht, wie fein das Mehl darin ist. Sie beschreiben, wie viele Mineralstoffe in diesem Mehl sind. Woher man das weiß? Zur Analyse des Typen verglüht man eine Probe bei rund 900 Grad. So bleiben nur die mineralischen Teile des Produkts übrig. Dieser Rest wird in Milligramm pro 100 Gramm angegeben. Der Weizenmehl-Klassiker mit der Zahl 405 hat also 405 Milligramm Mineralstoffe. Das dunklere Weizenmehl Type 1050 hat mehr als doppelt so viele Mineralstoffe. Denn bei ihm werden mehr Bestandteile aus den Randschichten der Körner verarbeitet. Das ist auch der Grund, warum ihre Farbe dunkler ist: Im Mehl sind feine Schalenteile. Höhere Mehltypen sind wegen der Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe viel gesünder als Mehltypen mit niedrigeren Zahlen. Noch gesünder als Weizen ist Dinkelmehl. Das gibt es als Type 630, 812 und 1050. Egal, welches Mehl es ist: Auf Packungen mit Vollkornmehl steht nie eine Zahl. Denn darin sind immer – wie der Name schon sagt – die kompletten Teile des Korns. Es ist besonders gesund. Und was backt man nun mit welcher Type? Kuchen funktionieren besser mit Weizenmehl 405 oder Dinkelmehl 630. Für helle Brote und Brötchen ist Weizen- oder Dinkelmehl 550/630 meistens ideal. Für Mischbrote kann man zum Beispiel Weizenmehl Type 1050 und Roggenmehl Type 1150 kombinieren. Und für Dinkelbrot ist Type 1050 gut. Guten Appetit!

der/das Pumpernickel, -
• = Schwarzbrot

das Exil
• hier: Leben im Ausland

Während ...
• hier: Im Gegenteil dazu, dass ...

sowieso
• hier: auf jeden Fall; immer

die Hauptrolle spielen
• das Wichtigste sein

der Reiseproviant
• Essen für die Reise

das Tischgespräch, -e
• hier: Symposium

abdecken
• hier: etwas legen über

der Trog, -e
• = große Schüssel, meistens aus Holz oder Stein

gräulich
• leicht grau

klebrig
• so, dass sie klebt

die Masse, -n
• hier: Teig

die Fortbildung, -en
• Kurs, um aktuelles und mehr Wissen im eigenen Beruf zu bekommen

die Standesvertretung, -en
• Organisation, die für die beruflichen und politischen Interessen einer Berufsgruppe kämpft

Mehl ist nicht gleich Mehl

das Weizenmehl
• = helle Mehlsorte aus einem weichen Korn

(das Korn, -er
• = harte, kleine Frucht: Man macht sie sehr klein und stellt daraus z. B. Brot her.)

der Mineralstoff, -e
• z. B. Calcium, Magnesium ...

verglühen
• hier: extrem heiß machen und so kaputt gehen lassen

die Probe, -n
• hier: kleine Testmenge

übrig bleiben
• als Rest bleiben

angeben in
• hier: = zeigen in Form von

der Bestandteil, -e
• hier: Substanz in einem Organismus, z. B. Protein, Zucker ...

die Randschicht, -en
• hier: = äußere Haut

verarbeiten
• hier: zu Mehl machen

der Schalenteil, -e
• hier: = Teil der äußeren Haut des Korns

der Ballaststoff, -e
• = Teile von Pflanzen, die im Körper nicht verdaut werden

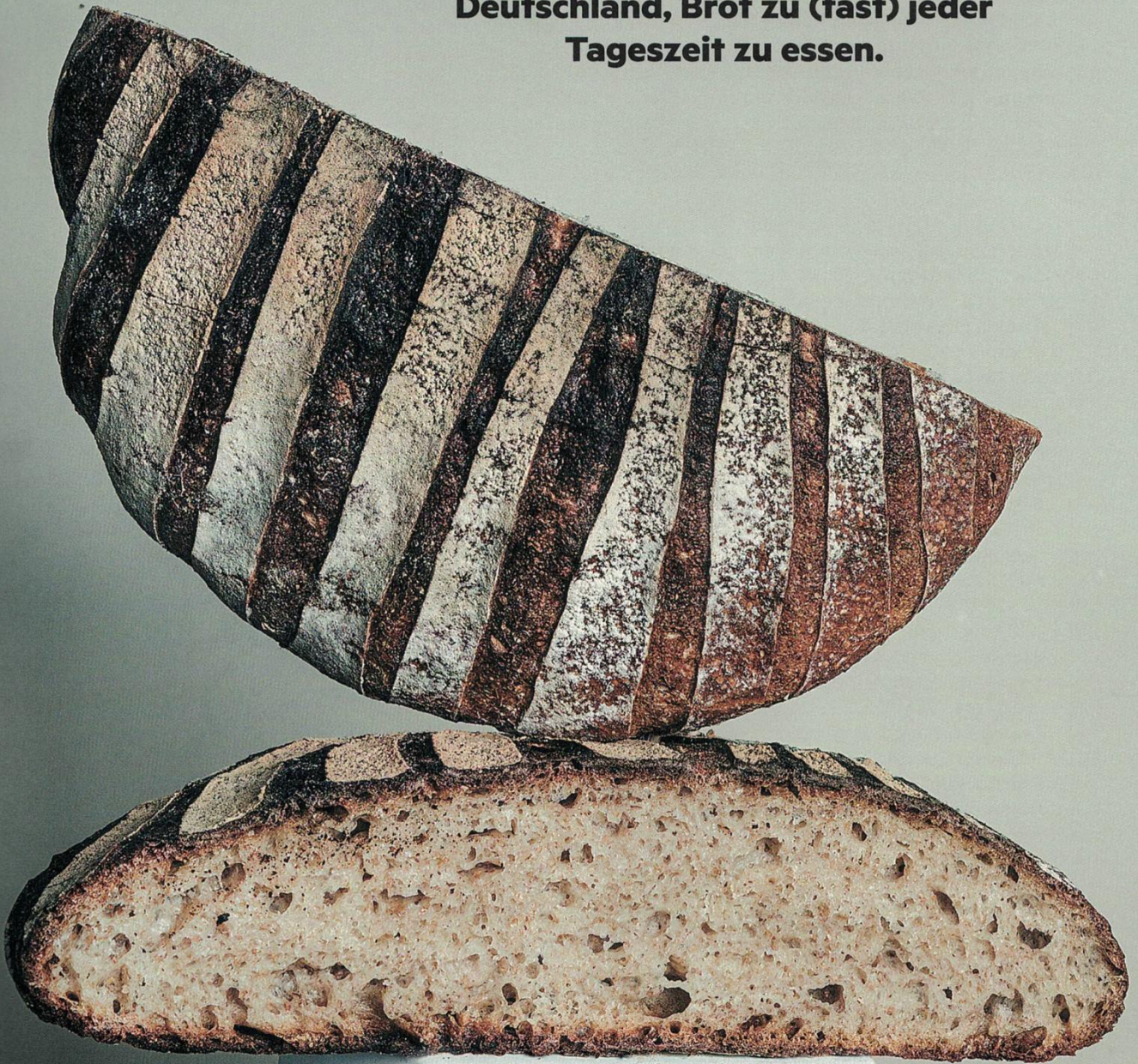
(verdauen
• Speisen im Körper in einzelne Substanzen teilen)

der Dinkel
• Originalform des Weizens

das Vollkornmehl
• Mehl aus ganzen, kleinen Getreidefrüchten

(das Getreide, -
• Pflanzen, aus deren kleinen Früchten man Mehl machen kann)

**Schon kleine Kinder lernen in
Deutschland, Brot zu (fast) jeder
Tageszeit zu essen.**



Internationale Brottrends

Sie bringen Erinnerungen zurück: das leckere Baguette an das Café in Paris. Das Fladenbrot an den fantastischen Abend am Bosphorus. Und das Ciabatta an das romantische Ferienhaus in der Toskana. Da ist es klar, dass diese ausländischen Klassiker schon lange im Sortiment deutscher Bäckereien und Supermärkte zu finden sind. Durch die immer größere Nachfrage dieser Spezialitäten wurde in den letzten Jahren in Deutschland auch immer mehr Weizenbrot verkauft. Das ist eine große Umstellung: Mehr als 1200 Jahre lang war Roggen in Mitteleuropa das dominante Kulturgetreide. Feine Weizenbrote waren früher nur etwas für Könige und Monarchen. Trotzdem: Roggen ist auch heute noch typisch für Deutschland und die Basis der populärsten Brotsorte.

Für deutsche Brotsorten interessieren sich inzwischen auch immer mehr Menschen in anderen Ländern. In Asien gibt es zum Beispiel keine Brotkultur wie in Europa. Aber auch dort steigt der Konsum von Backwaren. Deutsche Bäckereien und Cafés sind populär und auf fast allen Kontinenten zu finden. Das nutzen auch die Profis dort: Sie besuchen in Deutschland Kurse, um die vielen Facetten der Brotkultur in ihre Heimat zu bringen. Nur die Zutaten sind im Ausland oft nicht so einfach zu bekommen.

das Fladenbrot, -e

- flaches, rundes Weizenbrot

(das Weizenbrot, -e

- ≈ Brot aus hellem Mehl)

die Nachfrage

- ≈ Kaufinteresse

die Umstellung

- hier: ≈ Veränderung

der Roggen

- sehr harte Frucht, aus der man Mehl macht

das Kulturgetreide

- ≈ Pflanze, deren kleine, harte Früchte der Mensch benutzt, um Mehl herzustellen

der Konsum

hier: ≈ Kauf eines Lebensmittels

die Backwaren Pl.

- ≈ Gebackenes

nutzen

- ≈ zum eigenen Vorteil benutzen

die Zutat, -en

- ≈ Lebensmittel für eine Speise





**Seit 2015 gibt es eine Ausbildung
zum Brot-Sommelier. Sie soll das
Image des Brotes verbessern.**



Wer backt das Brot von morgen?

Eltern wollen natürlich nur das Beste für ihr Kind. Und das ist heute in vielen Fällen mindestens der Abschluss der Realschule, dann der Besuch einer Fachhochschule oder eines Berufskollegs. Im Idealfall machen die Jugendlichen natürlich sofort das Abitur und beginnen dann zu studieren. Nicht nur Eltern wissen: Mit einem Master sind die Chancen auf einen gut bezahlten Job besonders gut.

Das bedeutet aber auch: dass in vielen Handwerksberufen schon seit Jahren die Lehrlinge fehlen. Besonders groß ist das Problem in Deutschland im Lebensmittelsektor. So ist der Bäcker ein typisches Beispiel für einen Beruf mit einem traditionell hohen Anteil an Hauptschülern. Nach Zahlen des Bundesinstituts für Berufsbildung blieb 2018 rund jeder vierte Ausbildungsplatz unbesetzt.

Der Job ist nämlich für viele Jugendliche nicht besonders attraktiv. Die Löhne sind ziemlich niedrig. Und die Arbeitszeiten sind schlecht mit dem normalen Alltag zu kombinieren. Bäcker beginnen ungefähr um drei Uhr morgens und sind zu einer Zeit fertig, wenn andere Menschen erst auf dem Weg zur Arbeit sind.

Mit Kampagnen wie „Back dir deine Zukunft“ versucht das Deutsche Bäckerhandwerk deshalb, den Job für junge Leute attraktiver zu machen. So gibt es auf der Internetplattform der Aktion nicht nur den Rap-Song „Lass uns Bäcker werden“, sondern auch viele Informationen über den Beruf. Die Kampagne stellt auch die verschiedenen Möglichkeiten der Weiterbildung vor. Diese können ziemlich überraschen: Welcher Teenager weiß schon, dass es seit 2015 offiziell Brot-Sommeliers gibt? Die Facebook-Seite zur Kampagne hat rund 200000 Fans. Ob das genug ist, um genug neue Lehrlinge zu bekommen? Die Antwort darauf gibt es im Herbst, wenn das neue Ausbildungsjahr beginnt.

diese Idee, um das Image des Brotes zu verbessern. Einer der Inhalte der Ausbildung ist „Bread-Pairing“, bei dem passende Brote zum Menü empfohlen werden.

Probsts traditionell gebackene Brote finden inzwischen an zwölf Verkaufsstellen und in vier Hotels in Hamburg Kunden. Den Erfolg dokumentieren seine Mehlbestellungen. 7,3 Tonnen Getreide hat er zuletzt in einem Monat verwendet, 25 Prozent mehr als zur selben Zeit im Jahr davor. Probst musste in eine größere Produktionsstätte umziehen, mit teuren neuen Elektroöfen, die mit Ökostrom funktionieren. Zurzeit arbeitet Probst an einer Bioland-Zertifizierung, obwohl er dafür knapp 50 Prozent höhere Einkaufskosten hat. Das alles macht das Brot teurer. Aber Probst macht sich keine Sorgen. „Die Kunden wünschen sich Brot wie zu Omas Zeiten und sind bereit, dafür auch mehr zu zahlen“, sagt er und räumt gleichzeitig ein: „Nicht jeder kann sich ein Brot vom Bäcker leisten.“

Michael Isensee, Brotprüfer vom Deutschen Brotinstitut, sieht das anders. „Es gibt noch viele kleine Handwerksbetriebe, wo Sie ein gutes Sauerteigbrot bekommen, das nicht übersteuert ist“, sagt er. Als Qualitätskriterium nennt er Konsistenz und Geruch des Brotes innen, außerdem die Dicke der Kruste. An der Färbung erkennt man, wie heiß gebacken wurde, und an der Konsistenz, wie lange das Brot im Ofen war. Die Ruhezeit des Teigs und die Backdauer sind wichtige Faktoren für Bekömmlichkeit und Aroma.

Die vielen Stunden, die Aebys in seine Brote investiert, machen Sinn. 200 bis 300 Brote verkauft er am Tag, sagt er. Um 14 Uhr öffnet er seinen Laden, um 16 Uhr ist oft alles verkauft. In einer Gourmetschrift wurde Aebys „bread.“ zur populärsten Bäckerei Hamburgs gewählt. Trotzdem sagt er: „Ich will auf keinen Fall expandieren. Ich will nur diesen einen Laden!“ Er kann es sich wahrscheinlich leisten.

Wer backt das Brot von morgen?

der Abschluss, -e

- hier: Ende der Schule mit einer Prüfung

die Fachhochschule, -n

- spezielle Universität für eine Ausbildung z. B. im technischen Sektor

das Berufskolleg, -s

- Berufsschule für spezielle Fächer, nach der man meistens auch studieren kann

der Handwerksberuf, -e

- Beruf, bei dem man mit den Händen und Werkzeugen arbeitet

der Lehrling, -e

- Person, die in der Berufsausbildung ist

der Anteil, -e

- Teil

nach

- hier: auf Basis von; wie ... sagen

das Bundesinstitut für Berufsbildung

- öffentliche Institution, die sich um das Lernen in Berufsausbildungen kümmert

unbesetzt

- hier: nicht benutzt; ohne Lehrling

attraktiv

- hier: interessant

die Zukunft

- hier: gutes Leben in der nächsten Zeit

das Deutsche Bäckerhandwerk

- Organisation für die Interessen von Bäckern, die mit traditionellen Methoden backen

die Weiterbildung, -en

- Kurs, um mehr oder aktuelles Wissen im eigenen Beruf zu bekommen

das Getreide

- alle Pflanzen, aus deren kleinen Früchten man Mehl machen kann

der Ökostrom

- Strom, der aus alternativen Energien (z. B. Wind und Solarenergie) hergestellt wird

die Bioland-Zertifizierung, -en

- hier: Bekommen eines speziellen Zertifikats für biologisch hergestellte Lebensmittel

bereit sein, zu ...

- ... tun wollen

einräumen

- hier: ehrlich sagen

sich leisten können

- genug Geld haben, um ... zu kaufen/bezahlen

der Brotprüfer, -

- Person, die beruflich die Qualität von Broten testet

übersteuert sein

- (viel) zu viel kosten

der Geruch, -e

- Art, wie etwas riecht

die Färbung, -en

- Farbe

es sich leisten können

- hier: genug Geld haben, um nicht noch mehr verkaufen zu müssen



Tradiția unei bune pâini

În ultimii ani, pâinea ieftină, de calitate proastă, făcută în fabrici a devenit tot mai populară în Germania. Însă acum, din ce în ce mai mulți locuitori ai orașelor plătesc prețuri mari pentru ceva ce era de la sine înțeles: pâinea gustoasă. Vor salva măreața tradiție a pâinii de origine germană?

*Articol realizat de: Steffen Fründt și Claudia May
Fotografii: Kathrin Koschitzki*

Magazinul are doar patru metri pătrați și este negru precum interiorul unui cuptor. Înăuntru se află o singură tejghea uzată care aparține unei vechi farmacii. Produsele sunt așezate pe o rogojină neagră, în lumina câtorva neoane. Modul în care sunt prezentate dă impresia unui tablou static din perioada renașterii sau din baroc. Și acestea cu toate că pe rogojină se află un produs foarte simplu și anume pâinea.

Christian Aeby este cel care vinde pâinea. Doar un sortiment, nimic altceva. Insa are mult succes. În vechea sa carieră, bătrânul de 62 de ani a produs materiale video pentru realizarea de reclame pentru firmele Mercedes, BMW și Chrysler. Acum se ocupă cu meșteșugul pâinii. Într-o brutărie din preajma orașului Hamburg, el folosește făină de grâu, apă și încă ceva pentru a face un aluat simplu pentru pâine cu maia. Rețeta îi aparține însuși lui Aeby, iar ingredientul cel mai important este timpul. Aluatul trebuie lăsat la dospit pentru aproximativ 60 de ore înainte ca Aeby să îl pună într-un cuptor cu ardere pe lemne. „Asta face ca pâinea să devină foarte aromată și incredibil de ușoară”, spune el. A avut acest mic magazin într-o zonă cu oameni avuți din Hamburg timp de o jumătate de an, iar oamenii continuă să se adune la coadă. Și aceasta în ciuda faptului că, la elvețian, 500 de grame de pâine costă 5 euro.

Această practică nu se potrivește însă cu clișeul cunoscut despre germani: acestora le place să economisească atunci când vine vorba de propria mâncare. În 2018, de exemplu, aceștia au cheltuit doar 4,7 la sută din produsul intern brut pe mâncare. În contrast, în Franța acest procent a reprezentat 6,3%, în Polonia 8,6%, iar în România 15%.

Începutul relativ târziu al carierei de brutar al lui Aeby poate suna ca una dintre numeroasele începuturi de afaceri ale oamenilor înstăriți: foști manageri care lucrează acum pe culturile de vii pentru a produce vin sau bancheri care se ocupă cu păstoritul oilor. Povestea formării afacerii lui Aeby este un exemplu tipic al unei îndeletniciri de fapt foarte vechi: brutăritul.

Ca un brutar adevărat, cu ingrediente simple, aluat și așa mai departe. Sună nebunesc în timpurile noastre stresante, dar funcționează foarte bine.

După decenii de declin a culturii germane de panificație, se pare că unii oameni nu-și mai doresc pâine industrială ieftină. Acești oameni plătesc, de asemenea, o mulțime de bani pentru un aliment de bază care era obișnuit, dar astăzi este greu de găsit: o pâine bună.

Germanii mănâncă pâine cu plăcere și mult; în 2018, potrivit Societății pentru cercetarea consumatorilor, fiecare gospodărie a cumpărat 42,4 kilograme de pâine. Pe lângă aceasta, mai sunt și multe gustări foarte populare, pe bază de chifle sau de pâine. Cel mai popular sortiment este clar pâinea mixtă, adică pâinea dintr-un amestec de făină de grâu și secară. Aproape o treime din pâinea vândută este pâine mixtă. Urmează în statistici pâinea prăjită (20 %) și pâinea cu boabe și semințe (15%).

Noua elită a industriei se găsește predominant în zonele cu venituri ridicate ale orașelor mari. Acestea se numesc „Timp pentru pâine”, „Gustul pâinii”, „Pâinea pură” sau „Brutarul Gaues”. Magazinele lor sunt proiectate cu lemn, teracotă sau cărămidă. Oferă clienților senzația de a vizita o brutărie din secolul al 19-lea. În coșuri găsiți produse de panificație cu coaja întunecată. Prețul, de multe ori scris de mână pe tăblițe mici, devine o declarație împotriva culturii produselor ieftine: Nu vrem să fim consumatori de pâine ieftină. Noii brutari aveau adesea altă slujbă înainte. La fel ca și în tendința berii artisanale, încep să atragă clienții companiilor vechi.

Economistul Sebastian Däuwel se află în spatele „puriștilor de pâine”, care se bucură de mult succes în Rheinland-Pfalz. El coace pâine în cuptorul clubului său de tenis după program. Era brutarilor-hipsteri, care se specializează în pâini fără gluten, a fost întemeiată de actrița Ava Celik.

Mulți brutari, împreună cu alții, sunt de vină pentru problemele industriei.

De asemenea, cele șase filiale „Nostalgiebrot” ale magazinului „Timpul pentru pâine” din patru orașe devin conduse de un manager de afaceri, Dirk Steiger. Acesta a fost înainte șeful companiei de film „Senator”. Investitorul financiar Afinum îl susține de anul trecut, iar Steiger vrea să se extindă. „Vrem să dublăm numărul locațiilor noastre în următorii doi ani”, spune el.

„Observăm o tendință către mai multă calitate. Clienții doresc pâine și chifle bune cu care să nu se poată sparge capul cuiva după o oră”, spune Daniel Schneider de la Asociația Centrală a Brutăriilor Germane. Industria a trebuit să treacă de curând prin momente dificile. Într-o perioadă de 20 de ani, numărul brutăriilor a scăzut la jumătate, de la 21.400 la 10.900, și continuă să scadă. În schimb, companiile devin mai mari și vând mai multe bunuri decât înainte, datorită sandwich-urilor cu brânză sau șuncă și a cafelei. Aceasta se numește proces de concentrare în alte industrii.

Adevărul este că firmele mai vechi au făcut parte din criză. Mulți brutari convenționali sunt de vină, alături de alții, pentru declinul meseriei lor. Mulți dintre ei au lucrat intens cu amestecuri industriale de copt. Au servit produse standard de la brutării mari și în filialele lor erau cuptoare cu microunde care încălzeau instant. De aceea, unii brutari convenționali se disting cu greu de stațiile ale discounterilor și benzinăriilor care au și produse de panificație. Când cultura germană a pâinii a fost adăugată pe lista UNESCO pentru patrimoniul cultural imaterial acum cinci ani acest aspect nu a fost de înțeles pentru toată lumea.

Poate că UNESCO s-a gândit puțin la timpurile bune, vechi când a luat această decizie. Cu toate acestea există și astăzi doar în Germania o foarte mare varietate de pâine. Aproape 3200 de specialități diferite de pâine sunt înregistrate în prezent pe site-ul Asociației Centrale a Brutăriilor Germane. 17

De unde vin numeroasele varietăți de pâine?

Pâinea nu era încă o opțiune pentru nomazi: cei care se deplasau dintr-un loc în altul, nu puteau cultiva cereale. Acum aproximativ 12.000 de ani, oamenii au început să aibe o așezare stabilă. Avantajul era faptul că cerealele puteau fi depozitate. Cei care planifică bine (și au o recoltă favorabilă) nu trebuie să aibe probleme pe timp de iarnă în privința foamei. În acest fel, cerealele devin o bază importantă a culturii umane. Omul folosește acest principiu și politic: oricine controlează rezervele de cereale are puterea. Faraonii din Egiptul Antic știau deja acest lucru. Acolo, în urmă cu aproximativ 6000 de ani, s-a copt prima pâine. Ulterior, prin Peninsula Arabica, cultura pâinii a ajuns în diverse părți ale lumii. Ea a ajuns și în ținutul Germaniei de azi.

Primele brutarii și-au deschis porțile în orașe acum aproximativ 1300 de ani. Desigur, la aceea vreme nu existau granițe de stat și nici structuri politice riguroase, ca în ziua de astăzi. Hărțile din aceea perioadă arătau asocierea mai multor state mici. Unele au avut mai mult contact reciproc, altele mai puțin. Fiecare avea tradițiile sale tipice și specialități proprii. Un motiv este că solurile erau foarte diferite: în nord, de exemplu, secara crește mai bine, în sud grâul. Dar clima este ideală pentru creșterea cerealelor peste tot. În prezent există în jur de 3200 de sortimente diferite în registrul german de pâine. Așadar, nu este de mirare că se pot găsi atâtea specialități de pâine.

Iar când germanii pleacă în străinătate, sunt adesea un pic triști după doar câteva zile pentru că le este dor de pâinea neagră și cu crustă a patriei lor. Probabil că nu există nimic la fel de tipic german ca dorința puternică de pâine neagră în viața din străinătate.

Nu este neobișnuit ca oaspeții străini să descopere cât de delicioasă poate fi pâinea germană. Adesea nu pot face altceva: în timp ce în alte țări felurile calde sunt adesea servite seara, germanii iau cina. Și așa cum sugerează și numele: nu merge fără pâine, este cea mai importantă parte dintre toate. În acest moment nu trebuie să vă faceți griji cu privire la micul dejun: este clar aici că pâinea de dimineata va juca rolul principal dimineța.

Chiar și copiii mici învață să mănânce pâine la (aproape) orice moment al zilei. Sandvișurile sunt puse în cutiile de pâine pentru grădiniță și școală. Pentru călătoria cu trenul către bunici, sandvișurile sunt, desigur, pregătite ca provizii de călătorie. Și managerii care călătoresc prea repede primesc o baghetă cu roșii și mozzarella de la brutăria din gară.

Deci este logic că există mai multe muzee ale pâinii în Germania, care sunt conduse de acest muzeu pentru pâine și artă din Ulm. Există mai mult de 20.000 de obiecte din diferite epoci și din multe părți ale lumii pe subiectul pâinii și al alimentației. În programul muzeului: expoziții speciale, discuții la masă și, desigur, cursuri de copt pentru copii și adulți.

Desigur, Daniel Probst nu mai are nevoie de ele. El acoperă un lighean mare care este umplut cu o masă cenușie, lipicioasă - aluatul pentru pâinea de secară din ziua următoare. „Se răcește până mâine dimineată devreme la ora unu“. Maestrul brutar în vârstă de 35 de ani a fost primul somelier de pâine din nordul Germaniei care a fost oaspete al multor talk-show-uri. După un curs de pregătire de vară la Academy of Baking din Weinheim (Baden-Württemberg), i s-a permis să se numească „sommelier de pâine“.

Nu toată făina este la fel

Într-un supermarket german normal, nu este doar clasică făina de grâu cu numărul 405 pe raft. Există și multe alte tipuri de făină. Pentru a face distincția între ele, pe ambalaj există numere diferite. Acestea nu îți arată clientului cât de fină este făina. Ele descriu câte minerale există în făina respectivă. Cum se află acest număr? Pentru a analiza tipul, o probă este arsă la aproximativ 900 de grade. În urma acestui proces rămân doar mineralele produsului. Acest rest reprezintă numărul de miligrame de minerale la 100 de grame. Făina clasică de grâu cu numărul 405 are 405 miligrame de minerale. Făina de grâu mai închisă la culoare 1050 are de două ori mai multe minerale, deoarece în cazul ei sunt prelucrate mai multe componente din straturile exterioare ale boabelor. Acesta este și motivul pentru care culoarea lor este mai închisă: în făină sunt bucăți fine de coajă. Tipurile cu numere mai mari de făină sunt mult mai sănătoase decât tipurile de făină cu un număr mai mic datorită mineralelor, vitaminelor și fibrelor. Făina de spelt este chiar mai sănătoasă decât grâul. Aceasta este disponibilă în tipurile 630, 812 și 1050. Nu contează ce făină este: pachetele de făină integrală nu au niciodată un număr. Pentru că - așa cum sugerează și numele - există întotdeauna părțile complete ale bobului în el, ceea ce o face deosebit de sănătoasă. Și ce coaceți cu ce tip? Prăjiturile funcționează mai bine cu făina de grâu 405 sau făina de spelt 630. Făina de grâu sau de spelt 550/630 este de obicei ideală pentru pâine albă și chifle. Pentru pâinea mixtă, de exemplu, făina de grâu tip 1050 și făina de secară tip 1150 pot fi combinate. Iar tipul 1050 este bun pentru pâinea de spelta. Poftă bună!

Chiar și copiii mici din Germania pot mânca pâine la (aproape) orice moment al zilei

Tendențe internaționale de panificație

Ele ne aduc aminte de bagheta delicioasă la cafeneaua din Paris, de pâinea plată din seara fantastică pe Bosfor și ciabatta de la casa de vacanță romantică din Toscana. Este clar că acești clasici străini sunt de multă vreme în gama brutăriilor și supermarketurilor germane. Datorită cererii crescânde pentru aceste specialități, în Germania s-a vândut din ce în ce mai multă pâine din grâu în ultimii ani. Aceasta este o mare schimbare: timp de mai bine de 1200 de ani secara a fost una din cerealele dominante cultivate în Europa Centrală. Pâinea fină din grâu era ceva doar pentru regi și monarhi. Cu toate acestea, secara este încă tipică pentru Germania de azi și stă la baza celor mai populare sortimente de pâine.

Între timp, din ce în ce mai multe persoane din alte țări sunt interesate de felurile de pâine germană. În Asia, de exemplu, nu există o cultură a pâinii ca în Europa. Și acolo însă crește consumul de produse de patiserie. Brutăriile și cafenelele germane sunt populare și se găsesc pe aproape toate continentele. Profesioniștii de acolo folosesc și aceasta: participă la cursuri în Germania pentru a readuce în patrie numeroasele fațete ale culturii pâinii. Numai că ingredientele nu sunt adesea atât de ușor de procurat în străinătate.

Din anul 2015 există o formare profesională pentru somelier de pâine. Ei trebuie să îmbunătățească imaginea pâinii.

Cine coace pâinea de mâine?

Părinții vor, desigur, tot ce e mai bun pentru copiii lor. Acest lucru este astăzi în multe cazuri cel puțin absolvirea unui gimnaziu de profil real, după aceea frecventarea unei facultăți sau a unei școli de meserii. În cazul ideal, tinerii iau imediat bacul și încep ulterior studiile. Nu numai părinții știu: cu un master sunt șanse destul de bune pentru un job bine plătit.

Acest lucru mai înseamnă de asemenea că în multe profesii meșteșugărești deja de ani buni ucenicii lipsesc. În special mai accentuată este problema în Germania, în sectorul alimentar. Astfel brutarul este un exemplu tipic pentru o meserie cu un procent ridicat de absolvenți de studii gimnaziale. Conform Institutului federal de formare profesională, în 2018 rămânea fiecare al patrulea loc pentru formarea profesională neocupat.

Jobul nu este pentru mulți tineri deosebit de atractiv. Salariile sunt destul de scăzute, iar orele de lucru sunt greu de combinat cu viața cotidiană. Brutarii încep în jur de ora 3 dimineața și sunt gata la un moment dat, când alți oameni de abia sunt în drum spre muncă.

Cu ajutorul campaniilor precum „Coaceți propriul viitor”, asociația brutarilor germani încearcă să facă acest job mai atractiv pentru tineri. Astfel există pe internet nu numai cântecul rap „Hai să devenim brutari”, ci și multe informații despre această meserie. Campania prezintă, de asemenea, posibilități diverse de perfecționare. Acestea pot surprinde destul de mult: ce adolescent știe deja, că din anul 2015 există în mod oficial somelier de pâine? Pagina de Facebook a campaniei are în jur de 200.000 de fani. La întrebarea dacă acest număr este suficient sau nu pentru a primi noi ucenici, răspunsul vine toamna, când începe noul an de formare profesională.

Unul dintre conținuturile instruirii profesionale este „Bread-Pairing” (împerecherea pâinii), în care sunt recomandate pâini adecvate pentru fiecare meniu. Pâinea coaptă în mod tradițional a lui Probst se găsește acum la douăsprezece puncte de vânzare și în patru hoteluri din Hamburg. Comenzile sale de făină arată succesul său. El a folosit ultima dată 7,3 tone de cereale într-o lună, cu 25 la sută mai mult decât în același moment al anului anterior. Probst a trebuit să se mute într-o unitate de producție mai mare, cu cuptoare electrice noi și mai scumpe, care funcționează cu energie electrică verde. Probst lucrează în prezent la certificarea Bioland (în cazul produselor bio), deși costurile de achiziție sunt cu aproape 50 la sută mai mari. Toate acestea scumpesc pâinea, dar Probst nu este îngrijorat. „Clienții doresc pâine ca pe vremea bunicii și sunt dispuși să plătească mai mult pentru aceasta”, spune el și recunoaște în același timp: „Nu toată lumea își poate permite pâinea de la brutărie”.

Michael Isensee, examinator de pâine de la Institutul German al pâinii, vede însă diferit. „Există încă multe mici întreprinderi meșteșugărești, în care puteți obține pâine bună, care nu este prea scumpă”, spune el. Ca și criteriu de calitate, el numește consistența și mirosul pâinii din interior, precum și grosimea crustei. După culoare recunoști la ce temperatură înaltă a fost coaptă și consistența arată cât de mult timp a stat pâinea în cuptor. Timpul de odihnă al aluatului și timpul de coacere sunt factori importanți pentru digerabilitate și aromă.

Multe ore pe care Aeby le investește în pâinea lui au sens. Vinde între 200 și 300 de pâini pe zi, spune el. Își deschide magazinul la ora 14 și totul se vinde adesea până la ora 16. „Pâinea” lui Aeby a fost votată cea mai populară brutărie din Hamburg într-o revistă Gourmet. Cu toate acestea, el spune: „În niciun caz nu vreau să mă extind. Vreau doar acest magazin!” Probabil își poate permite.

Fit-Salate zum Sattessen

Bei den Salaten von **bella-Koch Klaus Velten** läuft uns schon beim Anblick das Wasser im Mund zusammen

Exklusiv
Köstliche
Rezepte und tolle
Tipps vom
Genuss-Profi

Klaus Velten ist Food-
Experte und gibt sein
Wissen auch in seinen
Kochatelliers weiter:
www.kochatelliers.de

Privat oder auf Gartenpartys – gerade im Sommer habe ich oft Lust auf etwas Leichtes, aber nur ein paar Blätter knabbern? Das muss ja auch nicht sein. Am wichtigsten ist es, dass man verschiedene Texturen und Aromen verbindet, also z. B. härtere Gemüsesorten wie Möhren mit weichen Zutaten wie Avocado. Aber auch Klassiker wie Karottensalat kann man prima sommerlich zubereiten: Ich gebe für einen mediterranen Touch dann gern Rucola und Tomaten mit hinein (s. rechts). Natürlich darf auch die Optik nicht zu kurz kommen. Daher bin ich ein riesiger Fan von Spiralschneidern – sie geben dem Ganzen einen ganz neuen Look. Man merkt fast gar nicht, dass man „nur“ Salat ist. Dann noch etwas Deftiges wie Fleisch oder Fisch dazu und schon hat man eine grandiose Mahlzeit, bei der man nichts vermisst. ●

*Kulinarische Grüße
Klaus Velten*

Meine besten Tricks

- **Investieren lohnt sich:** Wenn es bei Ihnen oft Salate gibt, dann ist ein gutes Olivenöl ein Muss. Das kostet natürlich etwas mehr. Dafür werden Sie mit reichlich Geschmack belohnt.
- **Abwechslung erwünscht:** Wo wir gerade über Öle reden – probieren Sie auch mal andere Sorten wie Kürbiskern-, Lein- oder Walnussöl. Sie sind supergesund und schmecken toll. Im Kühlschrank aufbewahren.

32 bella

Salate fit care oferă senzația de sațietate

La simpla vedere a
salatelor bella–
Koch Klaus Velten
îți vine apă în gură

Fie în privat sau la petreceri în grădină, în special în timpul verii, simt nevoia să mănânc ceva ușor, dar să ciugulesc doar niște frunze? Nu trebuie să fie neapărat așa.

Cel mai important lucru este să combinăm diferite texturi și arome, de exemplu legumele tari, cum ar fi morcovii, cu legume moi, cum ar fi avocado.

Dar de asemenea, rețetele clasice cum ar fi salatele de cartofi pot fi preparate și vara, însă aș adăuga rucola și roșii pentru un touch mediteraneeen (vezi dreapta).

Desigur, efectul vizual nu trebuie neglijat. De aceea sunt un mare fan al tăietorilor în spirală – le oferă un aspect cu totul nou.

Aproape că nu realizezi că e „doar” o salată. Pe lângă aceasta, se poate adăuga ceva consistent cum ar fi carne sau pește, și deja ai o masă îmbelșugată, de unde nu lipsește nimic.

Mhm..Cartofii se coc în prealabil în cuptor, ceea ce îi face crocanți.

Ingrediente pentru patru porții:

•800 grame cartofi rezistenți la fiere, 3 căței de usturoi, 4 linguri+50l ml ulei de măsline, sare, piper, o jumătate de legătură de busuioc,125 grame caju, 50 grame parmezan ras,sucul de la două lămâi,500 grame roșii cherry colorate, o legătură (130 grame) de rucola.

Pregătire

1. Spălați bine cartofii și tăiați-i în bucăți. Curățați și feliați usturoiul. Așezați usturoiul și cartofii pe o tavă, amestecați cu 4 linguri de ulei și condimentați cu sare și piper. În cuptorul preîncălzit (cuptor electric-200 grade Celsius/cuptor cu convecție:175 grade Celsius) gătiți-i aproximativ 40 minute.

2. Se spală busuiocul, se scutură, se rup frunzele de pe tulpini. Puneți sâmburii de caju, parmezanul, sucul de lămâie, busuiocul și 50 ml ulei într-un tocător universal și amestecați până devine o compoziție fină. Condimentați după gust cu sare și piper. Roșiile le spălați, curățați și tăiați în jumătăți. Rucola o curățați, spălați, uscați și sortați.

3. Scoateți cartofii din cuptor și lăsați-i să se răcească complet. Puneți cartofii într-un castron mare, amestecați cu rucola, sosul pesto de caju și roșiile. Se condimentează din nou cu sare și piper și se servește.

Timp de preparare aproximativ 1 oră
Aproximativ 540 kcal pe porție:
E16g.F 36g. KH 36g

”Aceasta va fi noua noastră favorită”

Salată de cartofi cu rucola si roșii



Das wird unser neuer Liebling

Kartoffelsalat mit Rucola und Tomaten

Mmh ... Die Kartoffeln werden vorher im Ofen gebacken, dadurch werden sie schön knusprig

Zutaten für 4 Portionen

800 g festkochende Kartoffeln, 3 Knoblauchzehen, 4 EL + 50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, ½ Bund Basilikum, 125 g Cashewkerne, 50 g geriebener Parmesan, Saft von 2 Zitronen, 500 g bunte Kirschtomaten, 1 Bund (130 g) Rucola

Zubereitung

1 Kartoffeln gründlich abwaschen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Kartoffeln auf ein Backblech

geben, mit 4 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 40 Minuten garen.

2 Basilikum waschen, trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen. Cashewkerne, Parmesan, Zitronensaft, Basilikum und 50 ml Öl in einen Universal-Zerkleinerer geben und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und verlesen.

3 Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Kartoffeln in eine große Schüssel geben, mit Rucola, Cashewpesto und Tomaten mischen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.
Pro Portion ca. 540 kcal;
E 16 g, F 36 g, KH 36 g

ALLERLEI KÖSTLICHES

Zubereitung
ca. 20 Min.
Backzeit
ca. 10 Min.

Eier schmecken nicht nur zum Frühstück sooo gut. Überbacken, frittiert oder zur Suppe sind sie sogar tolle kleine Hauptgerichte



Preis pro Person
ca. **0,80 €**

Kräutersuppe mit Ei

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Kartoffeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 l Brühe (Instant)
- 2 Kästchen Kresse
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL saure Sahne
- 120 g Vollkorntoast
- 2 EL Butter
- 4 hart gekochte Eier
- frischer Oregano

Foto: Nikolaus Herrmann

1 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen abziehen. Alles in einem gro-

ßen Topf in der Brühe ca. 20 Minuten weich garen. Kresse abschneiden und zum Schluss kurz darin ziehen lassen, dann alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Saure Sahne unterrühren. Die Toastbrotsciben würfeln, mit Butter in einer Pfanne knusprig braten. Eier pellen, halbieren, mit den Croûtons auf der Kartoffel-Kräuter-Suppe anrichten. Mit Oregano garnieren.

Pro Portion ca. 422 kcal, 18 g F, 44 KH, 15 g E.

Schlank-Sterne:

Ingrediente (pentru 4 persoane)

600g cartofi
2-3 căței de usturoi
1 l bulion (Instant)
2 pachete de creson
Sare
Piper proaspăt măcinat
4 linguri de smântână
150g pâine prăjită
integrală
2 linguri unt
4 ouă fierte tare
Oregano proaspăt

Zubereitung
ca. 35 Min.

Tot felul de bunătăți

Ouăle nu au un gust atât de bun la micul dejun. Gratinat, prăjite sau în ciorbă chiar sunt feluri principale bune.

Supa de ierburi cu ou

Pe portie circa 422 kcal, 18g

F, 44 KH, 15 g E

Punctaj: ★★★★★

Curățați și tăiați cubulețe cartofii. Curățați cățelei de usturoi. Gătiți totul în bulion, într-o cratiță mare, timp de aproximativ 20 de minute până se înmoaie cartofii și cățelei de usturoi. Tăiați cresonul și lăsați-l să se absoarbă, apoi pasați totul cu blender-ul de mână și asezonați cu sare și piper.

Amestecați smântână. Tăiați felii de pâine prăjită și prăjiți-le într-o tigaie cu unt până când devin concreate. Curățați ouăle, tăiați-le în jumătate și serviți-le cu crutoane pe supă de cartofi și ierburi. Se ornează cu Oregano.

So schmeckt der Frühling

Nach der schweren, deftigen Winterküche steigt die Lust auf Frisches: Unsere Salat-Kreationen sind jetzt als schneller Snack oder leichtes Mittagessen ideal. Denn mit den vielen Vitaminen, die darin stecken, tun Sie auch etwas für Ihre Gesundheit

Bandnudelsalat mit Pute

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g grüne Bandnudeln
- Jodsalz
- 300 g Putenbrust
- 3 EL rote Paprikapaste
- 2 EL Pflanzenöl mit Vitaminen
- 4 Orangen
- 2 rote Zwiebeln
- 100 g weiße Champignons
- ½ Bund Bohnenkraut
- 5 EL Himbeeressig
- 2 EL Pflanzenöl mit Vitaminen
- 2 Knoblauchzehen
- frisch gemahlener Pfeffer
- Zucker

Zubereitung
ca. 35 Min.

Foto: Livio

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Alles mit der Paprikapaste bestreichen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen darin ca. 4 Minuten braten.

2 Orangen waschen, bis auf die weiße Haut schälen und die einzelnen Filets mit einem scharfen Messer heraus-schneiden. Rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

3 Die Nudeln abgießen und abkühlen lassen. Anschließend mit den abgekühlten Putenbruststreifen, Zwiebeln und Champignons in eine Schale geben. Bohnenkraut waschen, trocken schüt-teln, die Blättchen abzupfen und mit Essig und Öl verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

4 Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Soße unter den Salat heben und alles sofort servieren.

Pro Portion ca. 516 kcal, 16 g F, 62 g KH, 27 g E.

Schlank-Sterne:

Salată cu paste late și curcan

Ingrediente:

250 g paste late verzi

Sare iodată

300 g piept de curcan

3 linguri pastă de ardei roșii

2 linguri de ulei vegetal cu vitamine

4 portocale

2 cepe roșii

100 g de Champignon albe

½ legătura de cimbru

5 linguri de oțet de zmeură

2 linguri ulei cu vitamine

2 căței de usturoi

piper proaspăt măcinat

zahăr

Mod de preparare:

1. Gătiți pastele "al dente" în multă apă cu sare. Tăiați fileul de curcan în fâșii și ungeți-le cu pasta de ardei. Încălziți uleiul într-o tigaie și prăjiți fâșiile de fileurile aprox. 4 minute.

2. Spălați portocalele, până la pielea albă și se taie cu un cuțit ascuțit fileuri individuale. Ceapa roșie se curăță și se taie julien. Ciupercile se curăță și se taie în felii.

3. Scurgeți pastele și lăsați-le să se răcească. Se amestecă într-un castron cu fileurile de curcan, ceapa și ciupercile. Spălați cimbrul, uscați-l, smulgeți frunzulițele și amestecați-le cu oțet și ulei. Curățați usturoiul și presați-l.

4. Totul se condimentează cu sare, piper și o priză de zahăr. Se toarnă sosul peste salată și se servește
imediat.

Banane prăjite cu sirop de arțar

2 Porții - Ingrediente: 1 baton de vanilie, 2 banane(nu prea coapte), 2 linguri de unt, 1 linguri sirop de arțar, 3 linguri suc de portocale, 4 linguri suc de lămâie, eventual 2 linguri rom brun, 2 cupe de înghețată de vanilie

Mod de preparare:

Tăiați batonul de vanilie în lung și răzuți interiorul cu un cuțit ascuțit. Bananele se decojesc și se taie pe jumătate în lungime.

Untul, siropul de arțar și esența de vanilie se încălzesc într-o tigaie și se caramelizează. Întoarceți cu atenție jumătățile de banane în caramel.

Se toarnă sucul de portocale și lămâie și eventual romul și se lasă să fiarbă puțin.

Scoateți din tigaie bananele, așezați-le pe o farfurie și serviți-le cu o cupă de înghețată de vanilie. Sucul din tigaie se toarnă peste și se servește imediat.

Pe porție: circa 175 kcal, E 2 g, F 6g, KH 25 g

Gebatene Banane mit Ahornsirup

2 PORTIONEN

- 1 Vanilleschote
- 2 Bananen (nicht zu reif)
- 2 EL Butter
- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL Orangensaft
- 4 EL Zitronensaft
- evtl. 2 EL brauner Rum
- 2 Kugeln Vanilleeis

1. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen. Die Bananen schälen und längs halbieren.
2. Butter, Ahornsirup und Vanillemark in einer Pfanne erhitzen und hellbraun karamellisieren lassen. Die Bananhälften vorsichtig im Karamell wenden.
3. Orangen- und Zitronensaft und eventuell Rum dazugießen und kurz aufkochen lassen.
4. Die Bananen aus der Pfanne nehmen, auf Teller legen und mit je einer Kugel Vanilleeis anrichten. Den Pfannensud darübergießen und sofort servieren.

PRO PORTION ca. 175 kcal, E 2 g, F 6 g, KH 25 g



Gebatene Banane mit Ahornsirup

Tortiglioni mit Brokkoli und Limettensauce

2 PORTIONEN VEGETARISCH

- 2 EL Butter
- 2 EL Semmelbrösel
- 350 g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 100 g Schlagsahne
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 TL Ahornsirup
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 200 g Tortiglioni-Nudeln

1. Butter und Semmelbrösel in einer Pfanne goldbraun rösten.
2. Brokkoli putzen, abspülen und in Röschen teilen. Knoblauch schälen und einmal kurz zerdrücken. Limette heiß abspülen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
3. Sahne, Limettensaft und Knoblauch aufkochen. Frischkäse, Ahornsirup und Limettenschale mit einem Schneebesen unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Salzen und pfeffern. Knoblauch entfernen.
4. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Die Brokkoliröschen in den letzten 5 Minuten dazugeben und mitkochen lassen. Nudeln und Brokkoli in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Brokkoli-Nudeln und Limettensauce mischen und mit den Semmelbröseln bestreuen.

PRO PORTION ca. 835 kcal, E 24 g, F 44 g, KH 83 g

Tortiglioni cu broccoli și sos de lămâie verde

• 2 linguri de unt, 2 lingură pesmet de pâine albă, 350 g de broccoli, 1 cățel de usturoi, 1 lămâie verde, 100 g smântână, 100 g cremă de brânză, 1 linguriță sirop de arțar, sare, piper proaspăt măcinat, 200 g Paste Tortiglioni.

1. Rumeniți untul și pesmetul într-o tigaie.
2. Curățați broccoli, clățiți-l și tăiați-l în bucăți inflorescențele. Curățați usturoiul și zdrobiți-l puțin. Clățiți lămâia verde cu apă fierbinte, radeți fin coaja și stoarceți sucul.
3. Puneți la fiert smântâna, sucul de lămâie verde și usturoiul. Încorporați cu un tel crema de brânză, siropul de arțar și coaja de lămâie verde și se pune din nou la fiert pentru puțin timp. Sărați și piperați. Scoateți usturoiul.
4. Gătiți pastele în multă apă sărată conform instrucțiunilor de pe pachet. Adăugați floretele de broccoli în ultimele 5 minute și lăsați-le să se fiarbă. Scurgeți pastele și broccoli într-o strecurătoare.
5. Amestecați pastele, broccoli și sosul de lămâie verde și se presară pesmetul.

SALATĂ DE IARNĂ CU MOZZARELLA ȘI PORTOCAL

2 Porții

2 ½ portocale, 5, lingură oțet din vin alb, 1 linguriță de miere, 2 linguri semințe de pin, 125 g mozzarella de bivolită, 3 linguri ulei de măsline, Sare, Piper proaspăt măcinat

1. Curățați 2 portocale de coaja groasă astfel încât pielea albă să fie complet îndepărtată. Tăiați feliile cu un cuțit ascuțit, adunând sucul. Stoarceți restul de portocală rămasă.
2. Puneți sucul de portocale, oțetul și mierea la fiert la foc mare pentru aproximativ 3 minute, apoi lăsați la răcit.
3. Spălați salata, clățiți-o, scuturați-o și rupeți-o mai mică. Prăjiți semințele de pin într-o tigaie fără grăsime. Scoateți-le și lăsați-le să se răcească. Scurgeți mozzarella și tocați-o în bucăți mari.
4. Aranjați pe farfurii frunzele de salată, mozzarella, semințele de pin și feliile de portocală. Picurați oțetul de portocale și uleiul de măsline și condimentați cu sare și piper. Serviți imediat.

LÂNGĂ ACEASTA: baghetă Pe porție: circa 455 kcal, E 16g, F 35g, KH 16g

Wintersalat mit Mozzarella und Orangen

2 PORTIONEN

- 2 ½ Orangen
- 5 EL milder Weißweinessig
- 1 TL Honig
- 100 g Feldsalat
- 100 g Treviso-Salat oder Radicchio
- 2 EL Pinienkerne
- 125 g Büffel-Mozzarella
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

1. 2 Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Die Filets mit einem scharfen Messer auslösen, dabei den Saft auffangen. Die restliche halbe Orange auspressen.
2. Orangensaft, Essig und Honig bei starker Hitze etwa 3 Minuten sirupartig einkochen, dann abkühlen lassen.
3. Blattsalate putzen, abspülen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mozzarella abtropfen lassen und grob würfeln.
4. Blattsalate, Mozzarella, Pinienkerne und Orangenfilets auf Tellern anrichten. Orangenessig und Olivenöl darüberträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.

DAZU: Baguette

PRO PORTION ca. 455 kcal, E 16 g, F 35 g, KH 16 g



Wintersalat mit

Sos remoulade și dip de muștar

6 porții

REMOULADE

- 2 găbenușuri de ou proaspete organice
- 2 linguri suc de lămâie
- 1 linguriță de muștar mediu iute
- 150 ml ulei de floarea-soarelui
- 150 g smântână acră
- 1 lingură de coniac
- 1 strop de sos Worcestershire,
- sare, piper proaspăt măcinat
- 1-2 castraveți murați mici
- 1 lingură capere mici
- 1-2 hașma
- 1 cățel de usturoi
- 1 bucată de ghimbir proaspăt

DIP DE MUȘTAR

- 200 g smântână
- 60 g castraveți murați cu muștar
- 1 linguriță de muștar mediu iute
- și suc de lămâie

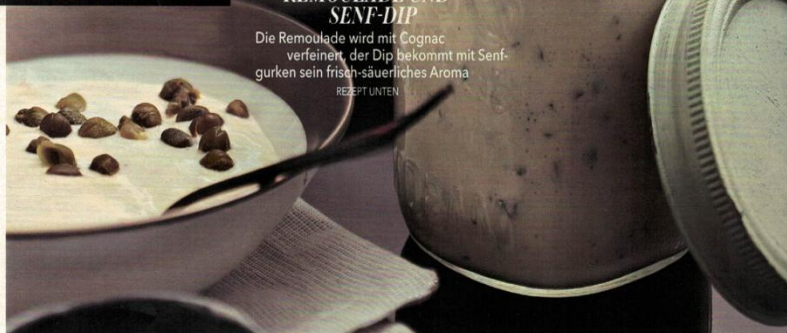
Pentru remoulade, amestecați găbenușurile cu sucul de lămâie și muștar. Adăugați uleiul încet, în fir subțire bătând constant cu un tel, astfel încât să se formeze o maioneză lucioasă.

Se încorporează smântâna și se condimentează maioneza cu coniac, sos Worcestershire, sare și piper.

Se lasă castraveții la scurs și se taie în cuburi mici. Caperele se lasă la scurs. Curățați hașmele și usturoiul. Se taie mărunt hașmele și se zdrobește usturoiul. Curățați ghimbirul, tăiați-l în bucăți mici și zdrobiți-l în presa de usturoi. Se amestecă totul cu maioneza și se condimentează din nou după gust. Se lasă la frigider.

Pentru dip-ul de muștar, puneți smântâna și castraveții murați cu muștar scurși într-un blender și se amestecă până devine un piure fin. Se amestecă crema cu muștarul și se condimentează cu sare, piper și puțină zeamă de lămâie. Se lasă la frigider.

Gata în 20 de minute!



REMOULADE UND SENF-DIP

Die Remoulade wird mit Cognac
verfeinert, der Dip bekommt mit Senf-
gurken sein frisch-säuerliches Aroma

REZEPT UNTEN

Remoulade und Senf-Dip

6 PORTIONEN • FOTO OBEN

REMOULADE

- 2 ganz frische Bio-Eigelb
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 125 g saure Sahne
- 1 EL Cognac
- 1 Spritzer Worcestershire-Soße
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1-2 kleine Gewürzgurken (Glas)
- 1 EL kleine Kapern (Glas)
- 1-2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe

1 Stück frischer Ingwer (2 cm)

SENF-DIP

- 200 g Schmand
- 60 g Senfgurken (Glas)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- etwas Zitronensaft

1 FÜR DIE REMOULADE Eigelb mit Zitronensaft und Senf verrühren. Das Öl langsam und in dünnem Strahl dazugießen und dabei ständig mit einem Schneebesen kräftig schlagen, so dass eine glatte Mayonnaise entsteht.

2 Die saure Sahne unterrühren und die Mayonnaise mit Cognac, Worcestershire-Soße, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Gurken abtropfen lassen und ganz fein würfeln. Kapern abtropfen lassen. Schalot-

ten und Knoblauch abziehen. Schalotten fein würfeln und Knoblauch zerdrücken. Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls durch die Knoblauchpresse drücken. Alles mit der fertigen Mayonnaise verrühren und nochmals würzig abschmecken. Kalt stellen.

4 FÜR DEN SENF-DIP den Schmand und die abgetropften Senfgurken im Mixer fein pürieren. Die Creme mit dem Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Kalt stellen.

FERTIG IN 20 Minuten

PRO PORTION Remoulade ca. 280 kcal, E 2 g, F 29 g,

KH 2 g; Senf-Dip ca. 85 kcal, E 0 g, F 8 g, KH 3 g

TIPP Prima z. B. zu Roastbeef (nach unserem Klassiker-Rezept auf S. 184 oder fertig gekauft), zu Kasseler oder Putenbrust!

PASTE CU SOMON ȘI CREVEȚI



EIN LEICHTER HAUPTGANG FÜRS MENÜ,
IDEAL AUCH FÜRS DINNER ZU ZWEIT

LUXUS-NUDELN MIT LACHS UND GARNELEN

Anstoßen, genießen, schon mal
vom nächsten Urlaub träumen...

4 Portionen

8-12 Riesengarnelen (ohne Kopf mit Schale
à ca. 30 g), 400 g Lachsfilet, 3 Schalotten,
2 EL Öl, 4 EL trockener Wermut (z. B. Noilly
Prat) oder Orangensaft, 1-2 EL Mehl, 600 ml
Fischfond, ½ Bund Estragon, 125 g Crème
double, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer,
etwas Limettensaft, 10 Kapernäpfel (aus
dem Glas), 250 g schwarze dünne Bandnudeln
oder andere Nudeln

• Die Garnelen aus den Schalen lösen, am
Rücken entlang einschneiden und den schwar-
zen Darmfaden entfernen (siehe Tipp). Lachs
und Garnelen abspülen und trocken tupfen.
Lachs in Würfel schneiden. Die Schalotten
abziehen und ganz fein hacken.

• Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachswürfel darin
goldbraun anbraten und herausnehmen. Garne-
len ins Bratfett geben, anbraten und heraus-
nehmen. Gehackte Schalotten in die Pfanne
geben und unter Rühren andünsten.

• Wermut zu den Schalotten gießen und etwa
2 Minuten einkochen lassen. Das Mehl darüber
stäuben und etwa 1 Minute andünsten. Estragon
abspülen und trocken schütteln. Fischfond
und 2 Stiele Estragon zugeben und alles etwa
10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

• Die Soße durch ein Sieb gießen, mit Crème
double verrühren und erhitzen. Die Garnelen
und die Lachswürfel zufügen, mit Salz und
Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten bei kleiner
Hitze zu Ende gar ziehen lassen.

• Restliche Estragonblättchen abzupfen, hacken
und zur Soße geben. Mit Limettensaft abschme-
cken und die Kapernäpfel unterrühren.

• Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Pa-
ckungsanweisung kochen. Abgießen und mit
der Soße vermischen.

FERTIG IN 45 Minuten, PRO PORTION
ca. 611 kcal, E 41 g, F 27 g, KH 49 g.
SMS-ENNZIFFER 010705

4 PORȚII

INGREDIENTE

8-12 creveți uriași (fără cap, cu
crusta, aproximativ 30 de grame
fiecare)

400 g file de somon

3 șalote

2 linguri de ulei

4 linguri vermut sec (de exemplu

Noilly Prat) sau suc de
portocale

1-2 linguri de făina

600 ml supă de pește

½ legătura de tarhon

125 g cremă de brânză (n.trad.

40 – 45% grăsime)

Sare de mare

Piper proaspăt măcinat

Puțin suc de lămâie

10 capere

250 g paste late negre sau alte
paste

MOD DE PREPARARE

Se curăță creveții de crustă, se taie de-a lungul spatelui și se îndepărtează firul intestinal negru. Somonul și creveții se clătesc și se usucă. Se taie somonul cuburi. Se curăță șalotele și se taie foarte mărunt.

Uleiul se toarnă într-o tigaie. Se prăjesc cuburile de somon până se rumenesc, după care se scot. În grăsimea rămasă se pun creveții, pe care de – asemenea îi prajim și îi scoatem. Se pun și șalotele tocate în tigaie și se călesc.

Se toarnă vermutul peste șalote și se lasă să fiarbă 2 minute. Se adaugă în ploaie făina și se soteaza aproximativ un minut. Tarhonul se spală și se usucă. Se adaugă supă de pește și 2 fire de tarhon și se fierbe totul la foc mic aproximativ 10 minute.

Sosul se trece printr-o sită, se amestecă cu crema de brânză și se încălzește. Se adaugă creveții și somonul, se condimentează cu sare și piper și se lasă încă 5 minute la foc mic.

Restul frunzelor de tarhon se mărunțesc, se toacă și se adaugă în sos. Se azonează cu suc de lămâie și se încorporează caperele.

Pastele se fierb în multă apă sărată conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Se scurg și se amestecă cu sosul.

Preparatul este gata în 45 de minute. Conține 611 kcal per porție.

Ciocnește, savureaza, visează
la următoarea ta vacanță...

Süßkartoffelsuppe mit Stern-Croûtons

6 Portionen • Foto Seite 171

Suppe:

- 800 g Süßkartoffeln
- 200 g mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 kleine rote Chilischote
- 1½ EL Olivenöl
- 1½ l Gemüsebrühe
- 200 g Mango-Chutney
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Limettensaft

Croûtons:

- 60 g Blätterteig (aus dem Kühlregal;
z. B. von Tante Fanny)
- 1 Eigelb
- 1 EL Schlagsahne
- Meersalz
- Mehl für die Arbeitsfläche

1. Für die Suppe Süßkartoffeln, Kartoffeln und Sellerie schälen, abspülen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Chilischote halbieren, entkernen, abspülen und hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten).

2. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin andünsten. Die Brühe dazugießen und alles etwa 20 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

3. Suppe zuerst mit einem Kartoffelstampfer, dann mit dem Stabmixer fein pürieren.

4. Das Mango-Chutney unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Aufkochen und sofort ganz heiß in heiß ausgespülte saubere Flaschen mit Schraubdeckel füllen und fest verschließen. Die Suppe hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.

5. Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.

6. Für die Croûtons den Blätterteig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit einem Plätzchenausstecher kleine Sterne (Ø 2 cm) daraus ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

7. Eigelb und Sahne verquirlen, die Sterne damit bestreichen und mit etwas Salz bestreuen. Im Ofen 6-7 Minuten goldbraun backen.

8. Sterne ganz abkühlen lassen, in Cellophan-tüten gut verpackt an die Flaschen hängen.

Fertig in 1 Stunde Pro Portion ca. 325 kcal,
E 6 g, F 8 g, KH 52 g

Supă de cartofi dulci cu crutoane în forma de stea

Supa:

- 800g cartof dulce
- 200g cartof făinos
- 200g rădăcină de țelină
- 1 ceapă
- 1 ardei iute roșu mic
- 1 ½ lingură ulei de masline
- 1 ½ l supă de legume
- 200g mango-chutney
- Sare
- Piper proaspăt măcinat
- 1 linguriță suc de lămâie

Crutoane:

- 60g foietaj (de pe raftul de produse refrigerate, de exemplu de la Tante Fanny)
- 1 galbenus de ou
- 1 lingură de smântână
- Sare de mare
- Făină pentru suprafața de lucru
- Pentru supă curățați, clătiți cartofii dulci, cartofii și țelina și tăiați-le în bucăți. Curățați și tăiați ceapa. Tăiați pe jumătate ardeiul iute, scoateți semințele, clătiți și tocați (lucrați cu mănuși de bucătărie).
- Încălziți o lingură de ulei de măsline într-o cratiță și sotați în ea ingredientele pregătite. Se toarnă supa și se fierbe aproximativ 20 de minute până legumele sunt moi.
- Supa se pasează mai întâi cu un tel de cartofi, apoi cu un blender de mână.
- Se încorporează chutney-ul de mango și se condimentează supa cu sare, piper și suc de lămâie după gust. Se fierbe și se toarnă imediat în sticle fierbinți, clătite, curate, cu capac cu filet și se închid bine. Supa se poate păstra la frigider 3-4 zile.
- Setați cuptorul la 180 de grade, asistat de ventilator la 160 de grade, pe gaz la nivelul 3.
- Pentru crutoane așezați aluatul pe o suprafață de lucru cu făină. Folosiți un tăietor de biscuiți pentru a tăia stele mici (Ø 2 cm) și așezați în tavă tapetată cu foaie de copt.
- Bateți gălbenușul de ou și smântâna, ungeți i stelele și presărați cu puțină sare. Se coc la cuptor 6-7 minute până se rumenesc.
- Lasă stelele să se răcească complet, învelește-le în pungi de celofan și agață-le de sticle.



Wintertee

Der Riesen-Teebeutel ist mit feinsten Aromen gefüllt: Orange, Sternanis und Zimt, unter edlen, schwarzen Tee gemischt.

Rezept oben



Wintertee

60 g Teemischung • Foto unten

- 1 kleine Bio-Orange
- 1½ EL getrockneter Ingwer
- 1 kleine Stange Zimt
- 1 Sternanis
- 50 g Ostfriesen-Teemischung
- 1 EL Earl-Grey-Tee

1. Den Backofen auf 100 Grad, Umluft 80 Grad, Gas kleinste Stufe vorheizen.

2. Die Orange heiß abspülen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler die Schale dünn abschälen. Orangenschale auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 1 Stunde 20 Minuten trocknen lassen. Die Schale ist dann sehr hart.

3. Die getrocknete Orangenschale grob zerkrümeln oder im Mörser grob zerkleinern. Ingwer hacken. Die Zimtstange mit einem scharfen Messer in kleine Splitter schneiden. Sternanis in kleine Stückchen brechen.

4. Alle Zutaten gut mischen. Die Teemischung trocken und luftdicht verpacken und mindestens 24 Stunden durchziehen lassen, damit sich die Aromen gut miteinander verbinden.

Ohne Wartezeit fertig in 1 Stunde 30 Minuten

Ceai de iarnă

- 60 g amestec de ceai (poză mai jos)
- 1 portocală organică mică
- 1 ½ lingură ghimbir uscat
- 1 baton de scorțișoară
- 1 anason stelat
- 50 g amestec de ceai frizian (n. trad. sortiment de ceai Assam, Ceylon, Java sau Sumatra
- 1 lingură de ceai Earl Grey

Punga de ceai uriașă este umplută cu cele mai fine arome: portocală, anason stelat și scorțișoară, amestecate cu ceai negru fin.

1. Preîncălziți cuptorul la 100 de grade, cu aer circulant la 80 de grade, gaz la cel mai scăzut nivel.
2. Spălați portocala cu apă fierbinte, uscați-o și curățați-o subțire de coaja cu un dispozitiv special. Așezați coaja de portocală pe o foaie de copt tapetată cu hârtie de copt și lăsați-o să se usuce în cuptorul preîncălzit aproximativ 1 oră și 20 de minute. Coaja devine foarte dură.
3. Se sfărâmă grosier coaja de portocală uscată sau se mărunțește grosier într-un mojar. Se toacă ghimbirul. Tăiați batonul de scorțișoară în bucăți mici cu un cuțit ascuțit. Spargeți anasonul stelat în bucăți mici.
4. Se amestecă bine toate ingredientele. Împachetați amestecul de ceai uscat și ermetic și lăsați-l cel puțin 24 de ore, astfel încât aromele să se combine bine. Gata în 1 oră 30 de minute fără timp de așteptare.



Zum Niederknien:
Der leckere Boden
besteht aus Schoko
und Haselnüssen

Eierlikör-Torte

ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCKE:
5 Eier, 80 g Butter, 80 g Zucker, 100 g Zartbitter-Schokolade, 200 g Haselnüsse (gemahlen), 2 Becher Schlagsahne, 2 Packungen Sahnesteif, Eierlikör und Schokoraspeln zum Verzieren

- 1** Eier trennen und die Eiweißwe zu festem Eischnee schlagen. Butter, Zucker und Eigelbe in eine Schüssel geben, schaumig schlagen.
- 2** Schokolade zerkleinern. Die Eimasse mit den gemahlten Nüssen und der Schokolade verrühren. Eischnee unterheben, in eine gefettete Springform füllen. Den Kuchen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 50 Minuten backen.
- 3** Die Schlagsahne mit dem Sahnesteif steif schlagen.
- 4** Zwei Drittel der Sahne auf dem ausgekühlten Boden verteilen. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel füllen, Röschen an den Rand der Torte spritzen.
- 5** Auf die Torte einen Spiegel aus Eierlikör gießen, den Tortenrand mit Schokoraspeln verzieren.

Tort cu lichior de ouă

Ingrediente pentru circa 10 porții: 5 ouă, 80g unt, 100g ciocolată amăruie, 200g alune (măcinate), 2 pahare de frască, 2 pachete întăritor de frișcă, lichior de ouă și ciocolată rasă pentru decor.

Separăm ouăle și batem albușurile până se întăresc. Untul, zaharul și gălbenușurile le punem într-un bol, le batem până când devin spumoase.

Mărunțim ciocolata. Compoziția de ouă se amestecă cu alunele măcinate și ciocolata. Încorporăm spuma de albuș, umplem o tavă de tort unsă. Coacem prăjitura la 180°C în cuptor cu căldură de sus și de jos timp de 50 min.

Frișca se bate cu întăritorul până devine rigidă.

Întindem două treimi din frișcă pe blatul răcit. Cu retul de frișcă umplem un poș și facem rozete pe marginea tortului.

Pe tort turnăm un strat subțire de lichior de ouă și decorăm marginile tortului cu ciocolată răzuită.

Tort cu cremă de brânză Philadelphia

Zwei
LIEBLINGE
für den
Sommer



Herrlich erfrischend:
Die Philadelphia-
Torte kommt ohne
Backofen aus

Philadelphia-Torte

ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCKE:
200 g Löffbiskuit, 100 g weiche Butter, 1 Tasse Wasser, 1 Packung Götterspeise (Zitronengeschmack), 200 g Philadelphia, Saft von 1 Zitrone, 1 Tasse Zucker, 2 Becher Schlagsahne

62 **tina** Land & Leute

1 Löffbiskuit in der Küchenmaschine zerkleinern. Butter in kleine Stücke teilen, in eine Schüssel geben, Löffbiskuit hinzufügen, alles gut vermengen.

2 Den Teig in eine runde, gefettete Springform drücken.

3 Wasser in einen Topf geben, mit Götterspeise erwärmen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen.

4 Philadelphia mit Zitronensaft und Zucker in einer zweiten Schüssel verrühren. Sahne schlagen. Die Götterspeise zur Philadelphia-Creme geben, verrühren. Zum Schluss die Sahne vorsichtig unterheben. Die Creme gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Torte für ca. 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

5 Mit Sommerblüten oder Zitronenscheiben dekoriert servieren.

Foarte răcoritor

Tortul nu necesită coacere

Ingrediente pentru aproximativ 10 porții : 200 g pișcoturi, 200 g de cremă de brânză Philadelphia, 100 g unt moale, sucul de la o lămâie, o ceașcă de apă, o ceașcă de zahăr, un pachet de jeleu, 2 cutii de frișcă (cu aromă de lămâie)

Mod de preparare:

1. Mărunțiți pișcoturile cu ajutorul robotului de bucătărie. Împărțiți untul în bucăți mici și adăugați-l într-un castron, împreună cu pișcoturile mărunțite și amestecați bine.
2. Turnați aluatul într-o tavă unsă rotundă de tort.
3. Fierbeți apa într-o cratiță, împreună cu jeleul. Apoi lăsați-o la răcit.
4. Amestecați într-o altă oală crema de brânză Philadelphia cu zeama de lămâie și zahărul. Bateți crema. Amestecați jeleul cu crema Philadelphia. La sfârșit, cu grijă, turnați compoziția uniform peste blatul de pișcoturi. Puneți tortul la frigider pentru aproximativ 5 ore.
5. Pentru a-l servi, îl puteți orna cu flori de vară sau felii de lămâie.

JELEU CU CĂPȘUNI

Ingrediente (pentru 4 persoane) :

250 g brânză Quark
50 g smântână
1 pachet de zahăr vanilat
2 linguri de zahăr
3 linguri de suc de lămâie
2 lingurițe de coajă a unei lămâi organice
6 foi de gelatină
300 g de căpșuni
1 linguriță miere
câteva fire de roiniță



Süßes von Sarah Wiener

Frische Zutaten und beste Qualität – darauf legt Deutschlands beliebte TV-Köchin größten Wert. Und das schmeckt man – bei Topfengelee, Himbeer-Crisp und Joghurtcreme

Topfengelee mit Erdbeeren

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Topfen (Quark)
- 50 g Sahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Zucker
- 3 EL Zitronensaft
- 2 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 6 Blatt Gelatine
- 300 g Erdbeeren
- 1 TL Honig
- einige Stängel Zitronenmelisse

1 Quark mit Sahne, dem Vanillezucker, Zucker, Zitronensaft und -schale cremig rühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eingeweichte Gelatine mit 2 EL Wasser im Wasserbad auflösen. Einige Löffel der Topfencreme einrühren, dann diese Mischung in die restliche Topfencreme rühren.

2 Creme in Förmchen füllen und am besten über Nacht erstarren lassen. Kurz vor dem Servieren Erdbeeren waschen und putzen. Die Hälfte der Früchte mit Honig im Mixer pürieren. Die andere Hälfte halbieren oder vierteln und mit Erdbeerpüree verrühren.

3 Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen, hacken. Zu den Erdbeeren geben. Förmchen mit Topfengelee kurz in heißes Wasser tauchen, so löst sich die Creme besser. Gelee auf Dessertteller stürzen und die Erdbeersoße rundherum träufeln.

Pro Portion ca. 200 kcal, 8 g F, 21 g KH, 12 g E.

Schlank-Sterne: ***

BILD der FRAU Gut kochen & backen

Fotos: Aus „Das große Sarah Wiener Kochbuch“, © Brigitte Sporer/Knaur

Se amestecă brânza cu smântâna, zahărul vanilat, zahărul, zeama si coaja de lămâie. Înmuiați gelatina în apă rece. Gelatina înmuiată se dizolvă în 2 linguri de apă la bain-marie. Se încorporează câteva linguri de brânză, apoi se amestecă cu restul de brânză.

Se toarnă crema în forme si se lasă să se întărească peste noapte. Chiar înainte de servire spălați și curățați căpșunile. Se pasează jumătate din fructe cu miere în blender. Cealaltă jumătate se taie în jumătăți sau în sferturi si amestecați cu căpșunile pasate.

Se spală roinița, se usucă, se toacă. Se adaugă la căpșuni. Scufundați formele cu jeleu pentru scurt timp în apă fierbinte, astfel încât crema se desprinde mai bine. Întoarceți jeleul pe farfuria de desert si stropiți cu sosul de căpșuni de jur împrejur.

Bratapfel-Haferflocken-Porridge

Fertig in: 35 Minuten

Pro Portion: Energie: 435 kcal, Kohlenhydrate: 59 g, Eiweiß: 25 g, Fett: 10 g



Foto: Thomas Neckermann

Zutaten für 2 Portionen

- 400 Gramm Äpfel (säuerlich)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Honig
- 1 gestrichener TL Piment (gemahlen)
- Salz
- 20 Gramm Ingwer (frisch, geschält)
- 100 Milliliter Milch
- 30 Gramm Sultaninen (gehackt)
- 50 Gramm Haferflocken (fein)
- 250 Gramm Magerquark
- 1 Prise Vanille (gemahlen)
- 20 Gramm (Mandelstifte, geröstet)

Zubereitung

1. Äpfel abspülen, vierteln, entkernen und würfeln. Sofort mit Zitronensaft, Honig, Piment und 1 Prise Salz in einem Topf mischen.
2. Ingwer zu den Äpfeln reiben, unterrühren und zugedeckt aufkochen. Bei kleiner Hitze 6-8 Minuten weich dünsten. Die Hälfte vom Apfelkompott beiseite stellen.
3. Restliches Kompott mit Milch, 100 ml Wasser, Sultaninen und Haferflocken verrühren und zugedeckt aufkochen. Auf der ausgeschalteten Kochstelle 5 Minuten quellen lassen.
4. Quark und Vanille unter das Kompott rühren und in 2 Schalen anrichten. Gedünstete Apfelstücke darauf geben und mit Mandel-Stiften bestreuen.

Terci de mere coapte și fulgi de ovăz

TIPP

Wenn du die zweite Portion kalt stellst, ist das ein prima To-go-Essen für den nächsten Tag!

Ingrediente pentru 2 porții

- 400g mere (acrișoare)
- 2 linguri zeamă de lămâie
- 2 lingurițe miere
- 1 linguriță plină de ienibahar (măcinat)
- sare
- 20g ghimbir (proaspăt, curățat)
- 100ml lapte
- 30g stafide(tocate)
- 50g de fulgi de ovăz(fin)
- 250g de brânză de vaci degresată
- 1 vârf de vanilie (măcinat)
- 20g migdale (prăjite)

Sfat

Dacă puneți cea de-a doua porție în frigider, este o masă excelentă pentru ziua următoare!

Pregătit în: 35 de minute

Proprietăți

Energie: 436 kcal
Carbhidrați: 59g
Proteină: 25g
Grăsimi: 10g

Preparare

Merele se spală, se taie în patru bucăți, se scot semințele și se taie în cuburi. Se amestecă imediat cu sucul de lămâie, mierea, ienibaharul și sarea într-o oală.

Ghimbirul se rade peste mere, se amestecă și se gătesc cu capacul pus. Se înabuşesc la foc mic, pentru 6-8 minute până devin moi. Jumătate din compotul de mere se pune deoparte. Se amestecă restul de compot cu lapte, 100ml apă, stafidele și fulgi de ovăz, se acoperă și se pune la fiert. Lăsați să se înmoaie 5 minute pe plita oprită. Se încorporează brânza și vanilia în compot și se aranjează în două boluri. Puneți bucățile de mere pe deasupra și presărați migdale.

Rosenkohl-Omelett mit Brie

Fertig in: 25 Minuten

Pro Portion: Energie: 445 kcal, Kohlenhydrate: 8 g, Eiweiß: 23 g, Fett: 36 g

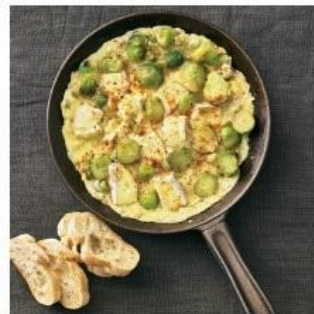


Foto: Thomas Neckermann

Zutaten für 2 Portionen

- 150 Gramm TK-Rosenkohl
- Salz
- 2 Lauchzwiebeln
- 50 Gramm Brie
- 4 Bio-Eier
- 4 EL Schlagsahne
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2 EL Butter
- 1 TL Paprikapulver edelsüß

Zubereitung

1. Rosenkohl in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten kochen. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. BrieKäse in dünne Scheiben schneiden.
2. Rosenkohl abgießen, kalt abspülen und die Röschen halbieren. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen.
3. Rosenkohl trocken tupfen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Rosenkohl und Lauchzwiebeln darin goldbraun anbraten. Eimischung dazugießen, von Zeit zu Zeit mit einem Pfannenwender locker zusammenschieben und fest werden (stocken) lassen. Mit einem Deckel für etwa 3 Minuten abdecken, damit die Oberfläche auch stockt.
4. Zum Servieren Käsescheiben und etwas Paprika darüberstreuen.

TIPP

Dazu passt Baguette und grüner Salat.

Omletă cu varză de Bruxelles si brânză brie

Gata în: 25 de minute Per porție: energie: 445 kcal, carbohidrați: 8 g, proteine: 23 g, grăsimi: 36 g

Ingrediente pentru 2 portii: 150 de grame de varza de Bruxelles congelata, Sare, 2 cepe verzi, 50 de grame de brie, 4 ouă organice, 4 linguri smântână, Piper (proaspăt măcinat), 2 linguri de unt, 1 linguriță pudră de boia dulce.

Pregătire: Gătiți varza de Bruxelles în apă clocotită, cu sare, timp de aproximativ 5 minute. Între timp curățați și clătiți ceapa verde și tăiați-o în inele fine. Tăiați brânză Brie în felii subțiri. Scurgeți varza de Bruxelles, clătiți cu apă rece și tăiați bucățile în jumătate. Bateți ouălele, smântâna, sarea și piperul într-un castron mic. Se usucă varza de Bruxelles. Încălziți untul într-o tigaie antiaderentă, prăjiți varza de Bruxelles și ceapa verde până se rumenesc. Se toarnă amestecul de ouă, și, din când în când, mișcați-le cu o spatulă. Acoperiți cu un capac aproximativ 3 minute. Pentru servire, presărați deasupra felii de brânză și puțină boia.

TIP : Se potrivește bine cu baghetă si salata verde.

Ingwer-Paprika-Bowl

Fertig in: 15 Minuten

Pro Portion: Energie: 235 kcal, Kohlenhydrate: 23 g, Eiweiß: 14 g, Fett: 10 g



Foto: Thomas Neckermann

Zutaten für 1 Portion

- 1 Paprika (200 g)
- 80 Gramm Pilze (Champignons oder Kräuterseitlinge)
- ½ Chilischote (rote)
- 20 Gramm Ingwer (frischer)
- 2 TL Olivenöl
- Meersalz
- ½ TL Oregano (gerebelt)
- ½ Dosen Kidneybohnen
- ¼ Zitrone

Zubereitung

1. Paprika und Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Chili entkernen und fein hacken. Ingwer dünn abschaben und fein hacken.
2. Gemüse, 1 EL Ingwer und Chili in Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüse etwas salzen. Oregano, Bohnen und 2 EL Wasser zugeben und etwa 5 Minuten zugedeckt schmoren.
3. Gemüse in einer Bowl anrichten, mit restlichem Ingwer bestreuen und mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln.

Timp de preparare: 15 minute

Pe porție: Energie: 235 kcal
 Carbohidrați: 23 g
 Proteine: 14 g
 Grăsimi: 10 g

Bol de ghimbir și paprika

Ingrediente pentru o porție:

- 1 boia de ardei (200 g)
- 80 grame de ciuperci (champignons sau pastrăvul scailor)
- ½ ardei iute (roșu)
- 20 grame de ghimbir (proaspăt)
- 2 lingurițe de ulei de măsline
- Sare de mare
- ½ linguriță de oregano (frecată)
- ½ conservă de fasole
- ¼ lămâie

Curățați ardeii și ciupercile și tăiați-le în bucăți mari. Curățați de sâmburi ardeiului iute și tocați-l mărunt. Ghimbirul de curăță de coajă și se răzuiește.

Căliți legumele, o lingură de ghimbir și ardeiul iute în ulei de măsline la foc mediu. Apoi adăugați puțină sare legumelor. Adăugați oregano, fasolea și 2 linguri de apă și fierbeți înăbușit timp de aproximativ 5 minute.

Așezați legumele într-un castron, presărați cu ghimbirul rămas și adăugați puțin suc de lămâie



© Thomas Neckermann

BRIGITTE-Rezept
Springerle
einfach, vegetarisch

Springerle

Zutaten für 60 Stück

500 Gramm Puderzucker
4 Eier
500 Gramm Mehl
1 EL gemahlener Sternanis
viel Puderzucker
Mehl zum Bearbeiten

Zubereitung

Den Puderzucker in eine Schüssel sieben. Die Eier dazugeben und mit den Quirlen des Handrührers schaumig aufschlagen. Mehl und Sternanis darüber sieben und alles mit den Knetbacken des Handrührers kurz verrühren. Zum Schluss mit den Händen zu einem Teig verkneten. Den Teig auf einer mit viel Puderzucker bestreuten Arbeitsfläche etwa 0,5 cm dick ausrollen.

Für die runden Plätzchen einfach den Boden eines Senfglases (siehe Tipp) in den Teig drücken und dann rundherum um das Sternmuster ausschneiden oder mit einem runden Ausstecher ausstechen. Oder den Teig in verschiedenen Formen ausstechen und mit einem indischen Druckstempel (siehe Tipp) verzieren. Die Stempel am besten vorher mit Mehl bestäuben, so kleben sie nicht so schnell am Teig fest. Das Mehl, das auf dem Teig liegt, mit einem Pinsel abbürsten, sonst hat das Plätzchen später einen Mehlschleier. Die Springerle auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, mit einem großen Küchentuch abdecken und etwa 24 Stunden bei Zimmertemperatur antrocknen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad, Umluft 100 Grad, Gas Stufe 1 vorheizen. Die Springerle auf der untersten Schiene etwa 40-45 Minuten backen. Achtung: Die Backofentür in den ersten 20 Minuten nicht öffnen! In den letzten 15 Minuten die Plätzchen eventuell mit Backpapier abdecken, so bleiben sie schön hell. Die Springerle vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Zutaten: Eier, Mehl & Getreide
Anlass: Kaffee & Kuchen,
Weihnachten

Kategorie: Kuchen & Gebäck
fertig in: 120 Minuten
Pro Portion: 70 kcal, 1g Fett, 14g
Kohlenhydrate, 1g Eiweiß

Tipp!

Die Oberseite der Springerle sollte schön weiß sein, die Unterseite darf dagegen leicht bräunen. Die Plätzchen darum am besten auf der untersten Schiene im Ofen backen.

Springerle sind hart und schmecken köstlich in heißer Schokolade oder Kaffee getaucht. Sie werden bei normaler Raumtemperatur und Feuchtigkeit etwas weicher, daher müssen sie nicht unbedingt luftdicht verpackt werden.

Indische Holz-Druckstempel (Henna-Stempel) gibt's bei eBay oder im Indienladen. Manche Gläser haben hübsche Böden (z. B. das Senfglas von Thomy) und eignen sich gut zum Prägen der Springerle. Dann den Teig mit einer runden (Durchmesser 5 bis 6 cm)

Ingrediente pentru 60 de bucăți

500 de grame de zahăr pudră

4 ouă

500 de grame de făină

1 lingură de anason stea măcinată

o mulțime de zahăr pudră

Făină pentru prelucrare

Pregătire

Cerneți zahărul pudră într-un castron. Adăugați ouăle și amestecați cu telul până ce compoziția devine spumoasă. Cerneți făina și anasonul stelar peste aceasta. Se folosesc cârlige de frământare de la mixer, se amestecă pentru puțin timp. La final frământați aluatul cu mâinile. Rulați aluatul pe o suprafață de lucru cu o grosime de aproximativ 0,5 cm grosime și presărați-l cu mult zahăr pudră.

Pentru a obține fursecuri rotunde presati fundul unui borcan de muștar și tăiați de jur împrejurul modelului în forma de stea sau cu un tăietor de aluat. Sau tăiați-l în diferite forme și ornați-le cu ștampile de lemn. Presărați ștampila înainte cu făină, așa nu se v-a lipi de aluat. Făina, care este pe aluat, se curăță cu o pensulă, altfel fursecurile vor avea aromă de făină. Springerle se pun pe o tavă de copt acoperită cu foaie de copt, se acoperă cu un prosop gros de bucătărie și se lasa aproximativ 24 de ore să se usuce la temperatura camerei.

Tipp!

Partea superioară a fursecului ar trebui să fie albă, cealaltă dimpotrivă trebuie să fie maronie. De aceea se coc pe șina cea mai de jos din cuptor.

Springerle sunt tari și au gust delicios scufundate în ciocolată caldă sau cafea. Se înmoaie puțin la temperatura și umiditatea normal din cameră, de aceea nu trebuie să fie ambalați ermetic.

Sufleu cu varză creață și șuncă

Ingrediente pentru 3 porții

250 gr varză creață

250 gr de paste (penne)

sare

1 ceapă

1 linguriță unt

4 linguri de vin alb (sau supă)

250 gr smântână

piperoasă măcinată

nucșoară (proaspăt rasă)

120 gr șuncă fiartă (bucată)

20 de grame de brânză tare italiană

(de ex. Grana Padano)

50 de grame de brânză Gouda (mediu

maturată)

1 lingură pesmet de pâine albă

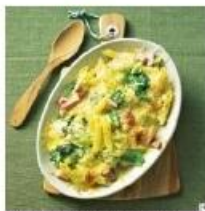
grăsime (pentru formă)

Mod de preparare

Curățați varza creață, clătiți, eliminați venele groase ale frunzelor. Varza se taie în bucăți mari de 2-3 cm. Adăugați pastele în apă sărată clocotită și se fierb al dente conform instrucțiunilor de pe pachet. După 5 minute adăugați varza creață și gătiți-le împreună. Puneți varza creață și pastele într-o strecurătoare pentru a se scurge de apă.

Preîncălziți cuptorul la 220 grade, cuptorul cu ventilator (200 grade), iar cuptorul cu gaz (nivelul 5). Curățați ceapa și tocați-o mărunt. Într-o oală preîncălzită puneți unt și căliți ceapa în ea până se colorează. Se toarnă vin alb, completați cu smântână și lăsați pe foc ajunge la punctul de fierbere. Condimentați cu sare, piper și nucșoară după gust. Tăiați șunca în fâșii. Dați brânza tare și brânza gouda pe răzătoarea mare. Se amestecă șunca, pastele, varza creață, sosul și jumătate din brânza gouda. Apoi se toarnă într-un vas de copt uns cu unt. Brânza rămasă și pesmetul se pun peste compoziția pusă în tavă. Se bagă tava la cuptor până se rumenește la suprafață, pe șina din mijloc.

Brigitte



© Thomas Neckermann

BRIGITTE-Rezept

Wirsing-Schinken-Auflauf

einfach, enthält Alkohol

Zutaten für 3 Portionen

250 Gramm Wirsing

250 Gramm Nudeln (Penne)

Salz

1 Zwiebel

4 TL Butter

4 EL Weißwein (oder Brühe)

250 Gramm Schlagsahne

frisch gemahlener Pfeffer

Muskatnuss (frisch gerieben)

120 Gramm gekochter Schinken

(im Stück)

20 Gramm ital. Hartkäse (z. B.

Grana Padano)

50 Gramm Gouda-Käse (mittelalt)

1 EL Semmelbrösel

Fett (für die Form)

Zubereitung

Wirsing putzen, abspülen, dicke Blattrippen entfernen. Wirsing in 2-3 cm große Stücke schneiden.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Nach 5 Minuten den Wirsing dazugeben und mitkochen. Nudeln und Wirsing in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Backofen auf 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin farblos andünsten. Weißwein dazugießen, mit Sahne auffüllen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schinken in Streifen schneiden. Hartkäse fein, Gouda grob raspeln. Schinken, Nudeln, Wirsing, Soße und die Hälfte des Goudas mischen und in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Restlichen Käse und Semmelbrösel darauf verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten goldbraun überbacken.

Zutaten: Fleisch, Gemüse & Salat,
Milchprodukte

Kategorie: Hauptgericht

fertig in: 30 Minuten

Pro Portion: 720 kcal, 37g Fett, 65g
Kohlenhydrate, 28g Eiweiß

Tipp!

Mehr schnelle Rezepte

Kennen Sie schon den BRIGITTE-Rezeptnewsletter?

**Ușor de preparat,
conține alcool!**

Ingrediente: carne, legume și salată, lactate

Categorie: fel principal

Gata în: 30 de minute

Pe porție: 720 kcal, 37g grăsime, 65g
Carbohidrați, 28g proteine

Lauwarmer Kartoffelsalat mit Grün

Fertig in: 45 Minuten

Pro Portion: Energie: 465 kcal, Kohlenhydrate: 26 g, Eiweiß: 10 g, Fett: 35 g



Foto: Thomas Neckermann

Zutaten für 4 Portionen

- 750 Gramm Kartoffeln (Drillinge (siehe Warenkunde) oder ganz kleine Kartoffeln)
- Salz
- 60 Gramm Rucola
- 60 Gramm Feldsalat
- ½ Bund Schnittlauch
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

DRESSING

- 125 Milliliter Apfelessig (mild)
- 6 EL Olivendöl
- 2 TL Senf (grob)
- 2 TL Senf (mittelscharf)
- 1½ TL Honig (flüssig)
- 150 Gramm Speck (geräucherter durchwachsender Speck im Stück)
- 1 EL Öl (neutral)

TIPP

Dazu: Bratwurst, Bratfisch oder Spiegelei

Zubereitung

1. "Drillinge"-Kartoffeln abspülen und in einem Topf mit Salzwasser in etwa 20–25 Minuten gar kochen. Inzwischen die Rauke und den Feldsalat waschen, abspülen und gut trocken schleudern.

FÜR DAS DRESSING

2. Apfelessig, Olivenöl, groben und mittelscharfen Senf, Honig und 1/2 TL Salz mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel gut verrühren.
3. Speck in feine Würfel schneiden, in 1–2 EL Öl in einer Pfanne langsam goldbraun ausbraten und unter das Dressing rühren. Den Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in etwas längere Röllchen schneiden.
4. Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln mit den Händen grob zerdrücken, direkt ins Dressing geben und gut mischen. Feldsalat und Rauke unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Mit den Schnittlauchröllchen und etwas Pfeffer bestreuen und am besten noch lauwarm servieren.

SALATĂ CĂLDUȚĂ DE CARTOFI CU VERDEAȚĂ

Dressing:

- 125 mililitri oțet de mere
- 6 linguri de ulei
- 2 lingurițe de muștar (grosier)
- 2 lingurițe de muștar (mediu iute)
- o linguriță jumătate de miere lichidă
- 150 grame de slănină (o bucată de slănină afumată)
- o lingură de ulei (neutru)

Sfat: În plus puteți pune cârnău, pește prăjit sau un ou ochi.

Preparare

Clătiți cartofii și gătiți-i într-o oală cu apă sărată timp de aproximativ 20-25 de minute. Între timp sortați salatele, clătiți-le și uscați-le.

Pentru dressing

Se amestecă oțetul de mere, uleiul de măsline, muștarul grosier și cel mediu iute, mierea și 1/2 linguriță sare cu un tel într-un castron mare.

Tăiați slămina cubulețe fine, prăjiți încet în 1-2 linguri de ulei într-o tigaie și amestecați-le în dressing. Clătiți arpagicul, scuturați-l și tăiați-l în rulouri puțin mai lungi.

Scurgeți cartofii, lăsați-i să se răcească puțin și curățați-i. Pasați cartofii cu mâinile, adaugați-i direct în dressing și amestecați bine. Adaugați rucola și fetica și condimentați salata cu sare și piper. Presărați rulourile de arpagic și puțin piper și serviți cel mai bine cât este cald.

Gata în: 45 minute

O porție conține: energie: 465 kilocalorii, carbohidrați-26 grame, proteine-10 grame, grăsimi-35 grame.

Ingrediente pentru 4 porții:

750 grame cartofi (mari) sau toți mici sare

60 grame fetică

o jumătate de legătură de arpagic verde piper negru (proaspăt măcinat)

Wandgestaltung in der Küche: Die schönsten Ideen



© Photographie.eu / Shutterstock



von Claudia Enders

In der Küche wollen wir uns wohlfühlen! Dabei ist die Einrichtung genauso wichtig, wie die Wandgestaltung. Welche Möglichkeiten es für die Wandgestaltung in der Küche gibt, erfährst du hier!

Die Küche gehört mit zu unseren liebsten Aufenthaltsorten: Hier gibt es leckeres Essen, man hat unbegrenzt Zugang zu heißem Tee oder Kaffee ... und mit der richtigen Wandgestaltung wird es auch gleich noch viel gemütlicher! Hier haben wir die schönsten Ideen für die Küche zusammengesucht ...

Küchenwand in Steinoptik

- Eine Küchenwand in Steinoptik wirkt in der Küche rustikal und passt daher bestens zu Holzmöbeln und zum Landhausstil.
- Die Farbwahl sollte hierbei abhängig von der Raumgröße gemacht werden: Kleine Küchen wirken freundlicher mit hellen Steinen, während große Küchen auch mit einer dunkleren Steinwand gemütlich wirken.

Wandgestaltung mit Fliesen

- Fliesen sind überall dort eine gute Wahl, wo die Wände abwaschbar sein sollten: Über der Spüle, dem Herd oder neben der Arbeitsfläche. Fettspritzer und Wassertropfen können auf den Fliesen problemlos weggewischt werden.
- Weiße Fliesen lassen eine Küche aber schnell steril wirken. Deswegen lohnt es sich, die Farbe der Fliesen auf die Inneneinrichtung der Küche abzustimmen.
- Auch gemusterte Fliesen können in kleineren oder mittelgroßen Küchen ein tolles Style-Element sein und zum Blickfang werden.

Tipp: Mit Fliesenaufklebern kannst du deinen alten Fliesen in der Küche eine Verjüngungskur verpassen. Die Aufkleber werden einfach aufgeklebt und können bei Bedarf auch wieder abgenommen werden.

Wandgestaltung mit Wandfarbe

- Mit Wandfarben kann ein individuelles Ambiente erzeugt werden. Dabei gilt: Setze in kleinen Küchen lieber eine helle Wandfarbe ein, sonst wirkt der Raum schnell erdrückend.
- Auch Weiß ist in kleineren Küchen eine gute Wahl, da sie dadurch einladend wirken. Damit die Küche allerdings nicht einen zu sterilen Eindruck hinterlässt, können Farbakzente durch Möbel oder Deko gesetzt werden. Aber Achtung: Auf Weiß sind schnell Flecken sichtbar, daher sollte für einen Spritzschutz oder Fliesen an entsprechender Stelle gesorgt werden.
- Traue dich auch ruhig, Farbe in der Küche einzusetzen: Ob nur bei einer einzelnen Wand oder als Farbstreifen – mit einer Wandfarbe hauchst du deiner Küche Leben ein. Für Ruhe sorgen Naturtöne, während du mit Primärfarben wie Rot oder Blau für einen Eyecatcher sorgst.

Tipp: Kleine Räume kannst du optisch strecken, indem du zwischen Wandfarbe und Deckenbeginn einen weißen Streifen lässt.



7 Mutige Farbtöne in der Küche | Haus Deko Ideen - Part 2



hausmobeldesign { dekoration ideen }
küche

Wandgestaltung mit Tapeten

Eine Mustertapete oder gar eine Fototapete kann eine Wand in der Küche wirkungsvoll in Szene setzen. Aber auch hier gilt das gleiche wie bei der Wandfarbe: Bedenke, dass kleine Räume mit zu viel Farben oder Mustern schnell überladen wirken können. Im Zweifelsfall auch hier lieber nur eine Wand mit einer Tapete gestalten.

Wandgestaltung mit Holz

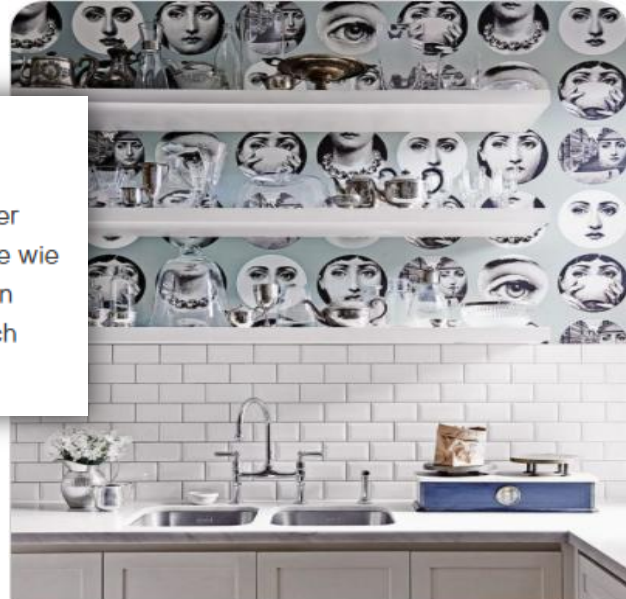
- Wandgestaltung mit Holz hat etwas sehr Behagliches und Gemütliches. Holz strahlt Natürlichkeit und Wärme aus und wird daher gern als Wandverkleidung angebracht.
- Als besonderen Pluspunkt isoliert Holz auch noch zusätzlich und verströmt einen angenehmen Geruch.



Fashion For Home Magazin



wehearhome.de
Gemütliche Wohnküche mit naturbelassenem Holz, Wohntrend 2018, Küche mit Holzwand, Es...



hausmobeldesign.com - This website is for sale! - hausmobeldesign Re...



hausmobeldesign.com
Küchen Tapeten Ideen | Haus Deko Ideen - Part 4

Wandgestaltung über dem Herd

Gerade über und neben dem Kochbereich sollte man auf eine feuchtigkeitsabweisende Wandgestaltung Wert legen. In diesem Bereich bildet sich Wasserdampf und bei der Essenszubereitung können schnell mal Soßen und Zutaten spritzen. Ein Spritzschutz aus Glas oder Fliesen bietet hierbei gute Option, die Fläche schnell zu reinigen.



Küchenrückwand Ideen und coole Tipps

40



picagum.site
Küchenrückwand Ideen und coole Tipps - #backsplash #coole #ideen #Küchenrückwand #Tipps...



Wandgestaltung mit Tafelfarbe

Eine Küchenwand mit Tafelfarbe zu streichen, bietet dir jeglichen Gestaltungsspielraum: An dieser Wand kannst du dich kreativ austoben, etwas Malen oder persönliche Sprüche in Szene setzen.

Kreidetafel beschriften: So macht man schöne Chalkart-Buchstaben!



Deavita.com | Wohnideen, Design, Frisuren, Make-up, Lifestyle, Gesundheit und Beauty ...
Kreidetafel Wand Deko für die Küche Spruch von Julia Child #küchenideen #kreidefarbe ...

Du bist auf der Suche nach weiteren Ideen zum Thema Küche renovieren oder Wandgestaltung und Inneneinrichtung? Hier findest du Inspiration zum Thema Wandgestaltung Wohnzimmer oder Wandgestaltung Schlafzimmer. Und hier haben wir verschiedene Wanddeko Ideen.

Wenn du dich mit anderen übers Heimwerken austauschen möchtest, dann schaue doch mal in unsere BRIGITTE Community [↗](#)!

Proiectarea pereților din bucătărie: cele mai frumoase idei

De Claudia Enders

Vrem să ne simțim bine în bucătărie! Mobilierul este la fel de important ca și designul pereților. Puteți afla aici ce opțiuni există pentru proiectarea pereților din bucătărie!

Bucătăria este unul dintre locurile noastre preferate: aici avem mâncăruri delicioase, avem acces nelimitat la ceai fierbinte sau cafea ... și cu designul potrivit al pereților, devine și mai confortabil! Aici am reunit cele mai frumoase idei pentru bucătărie ...

Proiectarea peretelui cu gresie

- Gresia este o alegere bună oriunde ar trebui să fie lavabili pereții: deasupra chiuvetei, aragazului sau lângă suprafața de lucru. Stropii de grăsime și picăturile de apă pot fi șterse cu ușurință pe plăci.
- Plăcile albe fac rapid ca bucătăria să pară curată. De aceea, merită să potriviți culoarea plăcilor cu designul interior al bucătăriei.
- Plăcile cu modele pot fi, de asemenea, un element de stil excelent în bucătăriile mici sau mijlocii și pot deveni atrăgătoare.

Sfat: Cu autocolantele pentru gresie, puteți transforma vechile plăci din bucătărie. Autocolantele sunt lipite pur și simplu și pot fi, de asemenea, îndepărtate din nou, dacă este necesar.

Peretele bucătăriei în aspect de piatră

- Un perete de bucătărie cu aspect de piatră arată rustic și, prin urmare, se potrivește bine cu mobilierul din lemn și stilul casei rurale.
- Alegerea culorii ar trebui să depindă de dimensiunea camerei: bucătăriile mici arată mai prietenoase cu pietre de culoare deschisă, în timp ce bucătăriile mari arată confortabil și cu un perete de piatră mai închis la culoare.



Proiectarea peretelui cu vopsea

- O ambianță individuală poate fi creată cu vopsele de perete. Se aplică următoarele: este mai bine să folosiți o culoare deschisă a pereților în bucătăriile mici, altfel camera pare copleșitoare.
- Albul este, de asemenea, o alegere bună în bucătăriile mai mici, deoarece le face să arate primitor. Totuși, pentru ca bucătăria să nu lase o impresie prea sterilă, se pot seta accente de culoare cu mobilier sau decor. Aveți grijă însă: petele sunt vizibile rapid pe alb, așa că ar trebui prevăzute cu o protecție împotriva stropirii sau cu plăci în locul potrivit.
- Nu vă fie teamă să folosiți culoarea în bucătărie: indiferent dacă este doar pe un singur perete sau ca o bandă de culoare - puteți da viață bucătăriei dvs. cu o culoare de perete. Tonurile naturale asigură calmul, în timp ce culorile primare, cum ar fi roșu sau albastru, creează un aspect atrăgător.

Sfat: puteți face camerele mici să pară mai mari lăsând o dungă albă între culoarea peretelui și începutul tavanului.

Design de perete cu tapet

Un tapet tip model sau chiar un tapet foto poate evidenția eficient un perete din bucătărie. Dar același lucru este valabil și în cazul culorii peretelui: rețineți că încăperile mici cu prea multe culori sau modele pot părea supraîncărcate. Dacă aveți dubii, este mai bine să proiectați un singur perete cu tapet.

Design de perete cu lemn

- Există ceva foarte confortabil în proiectarea pereților cu lemn. Lemnul radiază naturalețe și căldură și, prin urmare, este adesea folosit ca placare de perete.
- În plus, lemnul oferă și o izolație suplimentară și degajă un miros plăcut.

Design de perete deasupra aragazului

Mai ales deasupra și lângă zona de gătit, ar trebui să acordați importanță unui design de perete hidrofug. Se formează vaporii de apă în această zonă și sosurile și ingredientele pot stropi atunci când pregătiți mâncarea. O protecție din sticlă sau plăci împotriva stropilor este o opțiune bună pentru curățarea rapidă a suprafeței.

Design de perete cu vopsea cu efect de tablă

Zugrăvirea unui perete de bucătărie cu vopsea pentru tablă vă oferă libertate creativă deplină: puteți să vă exprimați creativitatea pe acest perete, desenați ceva sau puteți pune maxime în centrul atenției.

Căutați mai multe idei despre renovarea bucătăriei sau designul pereților și designul interior? Aici veți găsi inspirație cu privire la proiectarea pereților în camera de zi sau a proiectării pereților în dormitor. Și aici avem diferite idei de decorare a pereților.

Dacă doriți să faceți schimb de idei cu alți oameni despre bricolaj, aruncați o privire asupra comunității noastre BRIGITTE!



Gebackene Lachstäschchen mit Dill-Senf-Joghurt

Fertig in: 1 Stunde

Pro Portion: Energie: 90 kcal, Kohlenhydrate: 1 g, Eiweiß: 5 g, Fett: 3 g



Foto: Thomas Neckermann

Zutaten für 12 Stück

- 180 Gramm Räucherlachs
- 1 Bund Dill
- 250 Gramm Vollmilchjoghurt
- 6 TL Honig (mild)
- 6 TL Senf (mittelscharf)
- 1 Eigelb
- 1 Yufka (Teigfladen, groß, türkischer Lebensmittelladen)
- 1 EL Butter

Zubereitung

1. Den Räucherlachs zuerst grob würfeln, dann hacken. Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt, Dill, Honig und Senf verrühren. Lachs, 6 EL Senf-Joghurt und Eigelb verrühren.
2. Den Yufkateig in 12 Streifen (etwa 15 cm x 8 cm) schneiden. Die Streifen mit weicher Butter bestreichen. Jeweils einen TL der Lachsfüllung auf das untere Ende eines Teigstreifens geben. Jeweils das untere Teilstück überdeck als Dreieck über die Lachsfüllung geben, dann nach oben schlagen, so dass wieder ein Dreieck entsteht. Wieder überdeck ein Dreieck falten und so fortfahren, bis der ganze Teigstreifen aufgebraucht und die Tasche vollständig geschlossen ist.
3. Die Lachstäschchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 etwa 20 Minuten goldgelb backen. Warm oder kalt mit dem restlichen Senf-Joghurt servieren.

TIPP

Fingerfood: Häppchen für Genießer auf BRIGITTE.de

Pungi de somon la cuptor cu sos de mărar-muștar-iaurt

Ingrediente pentru 12 porții

- 180 de grame de somon afumat
- 1 legătură de mărar
- 250 de grame de iaurt
- 6 lingurițe de miere
- 6 lingurițe de muștar (mediu iute)
- 1 gălbenuș de ou
- Yufka (n.trad. se găsește de exemplu la Auchan)
- 1 lingură de unt

Gata într-o ora !

Această rețetă este săracă în calorii cu conținut scăzut de de grăsimi, cu conținut scăzut de carbohidrați, fără alcool.

Per porție de energie : 90 kcal, Carbohidrați: 1g , Proteine: 5g, Grăsimi: 3g

1 Mai întâi tăiați somonul afumat în bucăți, apoi se toacă . Se clătește mărarul, se usucă și se toacă mărunt. Se amestecă iaurtul, mărarul, mierea și muștarul. Somonul se amestecă cu 6 linguri de muștar - iaurt și gălbenușul de ou.

2. Tăiați aluatul Yufka în 12 părți (aproximativ 15 cm x 8 cm). Periați fășiile cu unt moale. Așezați o linguriță de umplutură de somon pe capătul inferior al unei benzi de aluat. Așezați bucata inferioară de aluat într-un triunghi peste umplutura de somon, apoi rotiți-l în sus pentru a crea din nou un triunghi. Răsuciți din nou un triunghi și continuați astfel până când se termină banda de aluat și punga este complet închisă.

3. Așezați pungile de somon pe o tavă de copt tapetată cu hârtie de copt. Coaceți într-un cuptor preîncălzit la 200 de grade Celsius, cu aer circulant la 180 grade Celsius, pe gaz la treapta 4. Coaceți aproximativ 20 de minute până când arată galben auriu. Se servește cald sau rece cu iaurt-muștarul rămas .

Die 13 besten Lebensmittel für einen gesunden Start in den Tag



Ein gesundes Frühstück gibt Energie und lässt uns zufrieden und ohne Heißhungerattacken in den Tag starten. Auf folgende 13 Lebensmittel solltet ihr am Morgen setzen.

Haferflocken

Statt zum Fertigmüsli zu greifen, das meistens sehr zuckerhaltig ist, solltet ihr am Morgen auf Haferflocken setzen. Am besten in Kombination mit Obst und Joghurt. Dafür gibt es etliche Gründe: Zum einen sorgen Haferflocken dank enthaltenen Proteinen, Ballaststoffen und Vitaminen für Energie, zum anderen unterstützt Hafer die Hautgesundheit. Das Beste an diesem Lebensmittel: Es hält lange satt und reguliert die Verdauung.

Griechischer Joghurt

Griechischer Joghurt boomt derzeit auf dem Ernährungsmarkt. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Das Milchprodukt hat eine besonders cremige Konsistenz und einen angenehm intensiven Geschmack. Darüber hinaus liefert der Joghurt jede Menge Calcium und Proteine, ist jedoch kohlenhydratärmer als normale Joghurts. Aber: Im Original enthält der griechische Joghurt fast zehn Prozent Fett, mittlerweile erobern jedoch auch fettarme Varianten den deutschen Markt.

Grapefruits

Versucht ihr gerade, Gewicht zu verlieren? Dann solltet ihr eine Grapefruit in eure morgendliche Essensroutine einbauen. Wie Experten in einer Studie herausgefunden haben, hilft nur eine halbe Grapefruit vor jedem Essen, schneller abzunehmen. Grund dafür ist der unverdauliche Ballaststoff Pektin, der die Verdauung fördert und den Magen-Darm-Trakt aufquillt. Durch dieses Aufquellen setzt die Sättigung schneller ein, sodass ihr automatisch weniger esst. Auch auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel wirkt sich die Frucht positiv aus.

Bananen

Wer sich am Morgen eine Banane, beispielsweise mit Haferflocken, genehmigt, verhindert Heißhungerattacken am Vormittag. Die gelbe Frucht liefert im Vergleich zu anderen Obstsorten die meisten Kohlenhydrate und macht lange satt. Die Ballaststoffe sorgen zudem dafür, dass die Kohlenhydrate nur peu à peu ins Blut gehen, sodass das Insulin nicht zu schnell in die Höhe schnellte. Übrigens: Schon eine einzige Banane liefert ein Sechstel des täglichen Magnesium-Bedarfs.



Eier

Eier waren lange Zeit als ungesund verschrien und galten als Cholesterinbomben. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei, denn Eier sind besser als ihr Ruf. Sie enthalten viele Mikronährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Jod. Der hohe Eiweißgehalt unterstützt die Sättigung und hilft somit beim Abnehmen. Das ebenfalls im Ei enthaltene Lecithin schützt zudem nicht nur Leber und Dickdarmschleimhaut, sondern verbessert auch Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Wenn das kein Grund ist, am Morgen zum Frühstücksei zu greifen.

Leinsamen

Ein Löffelchen Leinsamen in eurem Müsli kann wahre Wunder wirken – und die Verdauung anregen. Denn die Schleimstoffe, die sich in den Samenschalen befinden, wirken als Quellmittel. Das fettige Öl übt zudem eine Art Schmiereffekt aus und beschleunigt den Weitertransport des Darminhalts. Das Beste daran: Studien haben gezeigt, dass Leinsamen helfen, verschiedenen Krebsarten vorzubeugen.



Erdnussbutter

Auch der Ruf von Erdnussbutter ist schlechter, als sie es verdient hat. Denn: Erdnussbutter ist nicht nur lecker, sondern hilft auch bei der Fettverbrennung. Doch warum ist die Erdnusscreme gesund? Das liegt an ihren Bestandteilen, darunter Vitamin E, Magnesium und Proteine. Und die ungesättigten Fettsäuren tun noch dazu dem Herz-Kreislauf-System gut.

Kaffee

Ein Kaffee am Morgen gehört für die meisten Menschen einfach dazu. Das beliebte Heißgetränk, das lange Zeit als ungesund galt, macht jedoch nicht nur wach. Studien zufolge schützt es auch vor dem Ausbruch von Darmkrebs, Prostatakrebs, bestimmten Hirntumoren und Krebs im Mundraum und der Blase. Außerdem soll er das Risiko, an Diabetes-Typ-2 zu erkranken, deutlich reduzieren. Na, wenn das kein Grund für einen Frühstückskaffee ist.



Tee

Ihr trinkt keinen Kaffee? Kein Problem. Tee hat ebenfalls eine Reihe gesundheitlicher Vorteile, im Gegensatz zu Kaffee wirkt er auch nicht dehydrierend. Es gibt Hinweise darauf, dass beispielsweise der regelmäßige Konsum von grünem Tee das Risiko für Krebs, Demenz oder Herz-Kreislaufkrankungen senken könnte.



Kiwis

Mit 70 Milligramm auf 100 Gramm gelten Kiwis als tolle Vitamin-C-Lieferanten. Schon eine große Kiwi von 150 Gramm deckt demnach unseren Tagesbedarf von 100 Milligramm Vitamin C ab. Darüber hinaus hat die exotische Frucht kaum Kalorien, einem minimalen Fettgehalt sowie relativ viele Ballaststoffe. Zum Frühstück schmecken Kiwis am besten pur oder als Beigabe zu einem Smoothie oder Obstsalat.

Orangensaft

Gerade zu einem Frühstück am Samstag- oder Sonntagmorgen gehört ein frisch gepresster Orangensaft einfach dazu. O-Saft ist eine der wenigen Quellen, die das Sonnen-Vitamin D liefert. Und das geht bekanntlich mit einem niedrigeren Risiko für Osteoporose, Depressionen und bestimmten Krebsarten einher.



Cranberry-Saft

Alternativ könnt ihr auch zu Cranberry-Saft greifen, denn der enthält die große Kraft der kleinen Beere. Cranberrys stärken das Immunsystem, schützen vor Arteriosklerose und stoppen Magenbeschwerden. Das liegt an der heilenden Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe, den Antioxidantien, die zellzerstörende freie Radikale in Schach halten und neutralisieren. Gesundheitsplus: Cranberrys enthalten Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Natrium sowie etliche Vitamine.

Vollkornbrot

Statt zu Weißmehlprodukten zu greifen, solltet ihr besser immer die Vollkornvariante wählen. Denn: Vollkorn lässt den Blutzuckerspiegel im Vergleich zur Weißmehlvariante nur langsam steigen – und sättigt damit deutlich länger. Wer Toast oder Weißbrot isst, hat vermutlich relativ schnell wieder Hunger, da der Blutzucker nach kurzer Zeit wieder abfällt. Na dann, bon Appetit.



Cele mai bune 13 alimente pentru a începe ziua sănătos

Un mic dejun sănătos ne oferă energie și ne permite să începem ziua mulțumiți și fără poftă. Ar trebui să vă bazați pe următoarele 13 alimente dimineața.

Fulgi de ovaz

În loc să consumați cereale cu foarte mult zahăr ar trebui să le înlocuiți cu ovăzul cu iaurt. Există o serie de motive pentru acest lucru: Pe de o parte, fulgii de ovăz furnizează energie datorită proteinelor, fibrelor și vitaminelor pe care le conțin; pe de altă parte, ovăzul sprijină sănătatea pielii. Cel mai bun lucru despre acest aliment: vă menține sătul mult timp și reglează digestia.

Iaurtul grecesc

Iaurtul grecesc este în prezent în plină expansiune pe piața alimentară. Motivul pentru acest lucru este evident: produsele din lapte au o consistență deosebit de cremoasă și un gust plăcut intens. În plus, iaurtul oferă mult calciu și proteine, dar este mai scăzut în carbohidrați decât iaurtul normal. Iaurtul grecesc original conține aproape zece la sută grăsimi, dar variantele cu conținut scăzut de grăsimi cuceresc acum și piața germană.

Grapefruit

Încerci să slăbești ? Atunci ar trebui să incluzi un grapefruit în rutina de dimineață. După cum au descoperit experții într-un studiu, doar o jumătate de grapefruit înainte de fiecare masă vă ajută să slăbiți mai repede. Motivul pentru aceasta este pectina de fibre indigestibile, care stimulează digestia și umflă tractul gastro-intestinal. Ca urmare a acestei umflări, saturația se instalează mai repede, astfel încât să mânânci automat mai puțin. Fructul are, de asemenea, un efect pozitiv asupra nivelului de zahăr și colesterol din sânge .

Banane

Dacă mâncați o banană dimineața, de exemplu cu fulgi de ovăz, preveniți pofta de mâncare. În comparație cu alte tipuri de fructe, fructul galben oferă cei mai mulți carbohidrați și te face să te simți satul mult timp. Fibrele asigură faptul că carbohidrații intră în sange puțin câte puțin, astfel încât insulina să nu crească prea repede. Apropo: Chiar și o singură banană asigură o șesime din necesarul zilnic de magneziu.

Ouăle

Ouăle au fost mult timp considerate nesănătoase și au fost considerate bombe de colesterol. Din fericire, acele vremuri s-au încheiat, deoarece ouăle sunt mai bune decât au reputația. Acestea conțin mulți micronutrienți, vitamine, minerale și iod. Conținutul ridicat de proteine susține satietatea și astfel ajută la pierderea în greutate. De asemenea, lecitina conținută în ou nu protejează doar ficatul și mucoasa colonului, ci îmbunătățește și capacitatea de concentrare și memorie. Acesta este un motiv pentru a introduce ouăle la micul dejun .

Untul de arahide

Reputația untului de arahide este, de asemenea, mai proastă decât merită. Deoarece untul de arahide nu este doar delicios, ci ajută și la arderea grăsimilor. Dar de ce este sănătoasă crema de arahide? Acest lucru se datorează componentelor printre care vitamina E, magneziu și proteine. Iar acizii grași nesaturați sunt buni și pentru sistemul cardiovascular.





Seminte de in

O linguriță de seminte de in în cereale poate face minuni și poate stimula digestia. Acest lucru se datorează faptului că mucilagiul din straturile de semințe acționează ca un agent de umflare. Uleiul gras are, de asemenea, un fel de efect lubrifiant și accelerează transportul conținutului intestinal. Studiile au arătat că semințele de in ajută la prevenirea diferitelor tipuri de cancer.

Cafea

O cafea de dimineață face parte pur și simplu din rutina majorității oamenilor. Băutura populară, care a fost considerată mult timp nesănătoasă, nu numai că te trezește. Potrivit studiilor, protejează împotriva apariției cancerului de colon, a cancerului de prostată, a anumitor tumori cerebrale și a cancerului gurii și vezicii urinare. De asemenea, ar trebui să reducă semnificativ riscul apariției diabetului de tip 2. Acesta este un motiv pentru a bea cafea la micul dejun.

Ceai

Nu bei cafea? Nici o problemă. Ceaiul are, de asemenea, o serie de sortimente sanatoase. Există dovezi că, de exemplu, consumul regulat de ceai verde ar putea reduce riscul de cancer, demență sau boli cardiovasculare.

Kiwi

Kiwi sunt mari furnizori de vitamina C, 100 de grame de kiwi având 70 de miligrame de calciu. Un kiwi mare de 150 de grame acoperă deja necesarul nostru zilnic de 100 de miligrame de vitamina C. În plus, fructul exotic nu are aproape nici un fel de calorii, are conținut minim de grăsimi și o cantitate relativ mare de fibre. Pentru micul dejun, kiwii se consumă cel mai bine singuri sau într-un smoothie sau o salată de fructe.

Suc de portocale

Un suc de portocale proaspăt stors este o parte esențială a micului dejun sâmbătă sau duminică dimineața. Sucul de portocale este una dintre puținele surse care furnizează vitamina D (a soarelui). Și, așa cum se știe, acest lucru merge mână în mână cu un risc mai mic de osteoporoză, depresie și anumite tipuri de cancer.

Suc de afine

Alternativ, puteți folosi și suc de afine, deoarece aceste boabe mici oferă o putere mare. Afinele întăresc sistemul imunitar, protejează împotriva arterosclerozei și opresc problemele de stomac. Acest lucru se datorează efectului vindecător al substanțelor vegetale secundare, antioxidanții, care țin sub control radicalii liberi care distrug celulele și îi neutralizează. În plus: Afinele conțin minerale precum fier, potasiu, sodiu și o serie de vitamine.

Pâine integrală

În loc să folosiți produse din făină albă, ar trebui să alegeți întotdeauna făina integrală. Cerealele integrale cresc încet nivelul zahărului din sânge în comparație cu varianta de făină albă - și astfel te satură mult mai mult timp. Oricine mănâncă pâine prăjită sau pâine albă este probabil să i se faca foame din nou relativ repede, deoarece glicemia scade din nou după scurt timp. Ei bine, atunci poftă bună.



Foto: Thomas Neckermann

Rulouri de primăvară prăjite cu spanac și feta

Zutaten für 4 Portionen

20 Frühlingsrollenblätter (TK; 125 x 125 mm Größe, „Spring Roll Pastry“)

1 EL Speisestärke

Öl (zum Frittieren)

Für die Füllung

1 Bund Lauchzwiebeln

500 Gramm Spinat

1 EL Olivenöl

Meersalz

2 EL Semmelbrösel

Pfeffer (frisch gemahlen)

1 Bund Dill

200 Gramm Schafkäse (Feta)

Für die Soße

4 Tomaten (groß)

1 TL Ahornsirup

1 EL Sesamöl

Für den Salat

250 Gramm Frisée

100 Gramm Erbsen

1 Bund Radieschen

1 Avocado (reif)

3¼ EL Olivenöl

1¼ EL Limettensaft

Zubereitung

1. Frühlingsrollenblätter auftauen lassen, dabei mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Für die Füllung:

2. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Den Spinat waschen und gründlich abspülen. Die harten Stiele vom Spinat eventuell heraus-schneiden und die Blätter (etwa 365 g) tropfnass in einen Topf geben. Lauch-zwiebeln und Öl dazugeben, etwas salzen und mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze einige Minuten zusammenfallen lassen.

3. Den Spinat in einem Sieb abtropfen lassen und die Blätter gut ausdrücken. Semmelbrösel und Pfeffer untermischen, Dill abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Schafkäse zerbröseln.

4. Speisestärke und 1-2 EL Wasser verrühren. Teigblätter auf dem unteren Drittel mit Spinat, Dill und Schafkäse belegen, dabei an den Seiten einen etwa 1 cm breiten Rand frei lassen. Die Ränder der Teigblätter dünn mit Stärkewasser be-streichen, seitliche Ränder über die Füllung schlagen. Die Teigblätter mit der Füllung darin fest aufrollen.

Für die Soße:

5. Die Tomaten abspülen und auf einer Reibe grob raspeln. Tomatenraspel, Ahornsirup und Sesamöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

6. Frisée putzen, die Blätter abspülen, etwas kleiner zupfen und trocken schlei-tern. Erbsen mit kochendem Salzwasser übergießen und 5 Minuten ziehen las-sen. Radieschen putzen, abspülen und fein hobeln. Avocado vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch schälen und in Scheiben schneiden. Erbsen abtropfen lassen.

7. Frisée, Erbsen, Radieschen und Avocado auf einer Platte anrichten. Mit Oli-venöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und den Salat kurz ziehen lassen.

8. Frittieröl in einem Topf auf 160-170 Grad erhitzen. Es hat die richtige Tempera-tur, wenn sich an einem ins heiße Öl getauchten Holzlöffelstiel kleine Bläschen bilden. Teigrollchen portionsweise im Öl etwa 5-8 Minuten goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepp legen.

9. Den Salat und die Tomatensoße zu den Frühlingsrollen servieren.

TIPP

Mehr Frühlingsrollen und andere verpackte Kostlichkeiten

Gata: 1 oră și 30 min

Ingrediente pentru 4 porții:

-20 de foi pentru pachețele de primăvară

(dimensiunea 125 x 125 mm)

- 1 lingură de amidon

- Ulei (pentru prăjit)

Pentru umplutură:

- 1 legătură de ceapă verde

- 500 grame de spanac

- 1 lingură ulei de măsline

- Sare de mare

- 2 linguri pesmet

- piper (proaspăt măcinat)

-1 legătură de mărar

-200 de grame de brânză de oaie (feta)

Pentru sos:

- 4 roșii (mari)

- 1 linguriță de sirop de arțar

- 1 lingură ulei de susan

Pentru salată:

-250 de grame de andivă creată

-100 grame de mazăre

-1 legătură de ridichi

- 1 avocado (copt)

-3½ linguri de ulei de măsline

-1½ lingură de suc de lămâie

Pregătire:

1.Decongețați foile pentru pachețele de primăvară, acoperiți-le cu un prosop umed pentru a preveni uscarea.

Pentru umplutură:

2. Curățați și clătiți ceapa și tăiați-o în inele fine. Sortează spanacul și clătește bine. Dacă este necesar, îndepărtați tulpinile tari ale spanacului și așezați frunzele (aproximativ 365 g) într-o cratiță. Adăugați ceapa verde și uleiul, adăugați puțină sare și, cu capacul pus, lăsați-le câteva minute la foc mediu.

3. Scurgeți spanacul într-o strecurătoare și presăți bine frunzele. Se încorporează pesmetul și piperul. Se clătește, se usucă și se toacă mărunț mărarul. Brânza de oaie se mărunțește.

4.Se amestecă amidonul cu 1-2 linguri de apă. Acoperiți foile de aluat în treimea inferioară cu spanac, mărar și brânză de oaie, lăsând o margine de aproximativ 1 cm lățime pe laturi. Ungeți marginile foilor de patiserie cu amidon și împăturiți marginile laterale peste umplutură. Rulați strâns foile de patiserie cu umplutura în interior.

Pentru sos:

5.Curățați roșiile, și dați-le pe răzătoarea mare. Roșiile răzuite, siropul de arțar și uleiul de susan, se condimentează cu sare și piper.

Pentru salată:

6. Curățați și clătiți frunzele de andive, mărunțiți-le cu mâna și uscați-le prin cetrifugare. Se toarnă apă sărată clocotită peste mazăre și se lasă așa timp de 5 minute. Curățați, clătiți și tăiați fin ridichile. Împărțiți în patru și scoateți sămburele de la avocado, curățați pulpa și tăiați-o felii. Scurgeți mazărea.

7.Aranjați pe un platou andivele, mazărea, ridichile și avocado. Condimentați cu ulei de măsline, suc de lămâie, sare și piper și lăsați salata să se amestece aromele pentru puțin timp.

8. Încălziți uleiul de prăjit într-o cratiță la 160-170 de grade. Este la temperatura potrivită atunci când se formează bule mici pe mânerul unei linguri de lemn înmuiată în ulei fierbinte. Se prădesc rulourile de aluat în ulei timp de aproximativ 5-8 minute, până devin aurii. Scoateți-le cu o spumieră și puneți-le pe hârtie de bucătărie.

9. Serviți salata și sosul de roșii cu pachețelele de primăvară.



Regenbogensalat mit Honigdressing

Bis zu 30 Minuten

Unkompliziert

Wenn Sie den QR-Code scannen, wird Ihnen dieses Rezept auf Ihrem Smartphone oder Tablet angezeigt. Mit einem Klick landen alle Zutaten auf Ihrer Einkaufsliste.



Nährwerte (Pro Portion)

272/1137 kcal/kJ, 28 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 13 g Fett, 1 BE

Zutaten (2 Portionen)

130 g	Möhren
1	grüne Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
300 g	Rotkohl
1	gegarnte Rote Bete
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Oliveöl
1 EL	Honig
2 TL	Limettensaft
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung

- 1 Möhren schälen und fein hobeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in feine Streifen schneiden.
- 2 Den Strunk vom Rotkohl entfernen und den Rotkohl fein hobeln.
- 3 Rote Bete in feine Streifen schneiden. Sämtliches Gemüse in einer Schüssel vermengen.
- 4 Aus Salz, Pfeffer, Olivenöl, Honig und Limettensaft ein Dressing rühren, dies mit dem Gemüse mischen und den Salat 10 Minuten durchziehen lassen.
- 5 Den Salat auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Das könnte Sie auch interessieren

Ingrediente (2 portii):

- 130 g morcovi
- 1 ardei verde
- 1 ardei galben
- 300g varză roșie
- 1 sfeclă roșie fiartă
- sare
- piper
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 lingură de miere
- 1 linguriță suc de limetă
- 2 linguri de pătrunjel tocat

Salata curcubeu cu dressing de miere

Mod de preparare:

1. Curățați și tăiați mărunț morcovii. Curățați și tăiați ardeii în fâșii fine.
2. Scoateți tulpina de la varza roșie și tocați varza mărunț.
3. Tăiați sfecla în fâșii fine. Amestecați legumele într-un castron.
4. Se amesteca sarea, piperul, uleiul de măsline, mierea și sucul de limetă cu restul legumelor și lăsați salata 10 minute să se pătrundă aromele.
5. Aranjați salata pe farfurii, presărați cu pătrunjel și serviți.

10 Dinge, die mir täglich helfen, keine Umweltsau zu sein

Keine Umweltsau sein? Das ist gar nicht so einfach. Dachte ich. Bis ich diese 10 Lebens- und vor allem Weltretter für mich entdeckt habe! Und so macht nachhaltig leben plötzlich Spaß ...



von **Mareike Dudwiesus**
09.07.2020, 11:41 Uhr

Absolut lohnenswert: Ein gutes Fahrrad

Lohnt sich gleich dreifach: Seit ich mir einmal ein gutes Fahrrad angeschafft habe, radel ich fast überall hin. Das freut nicht nur die Umwelt, sondern auch die Fitness – und du bist so viel flexibler, wenn du mit dem Fahrrad unterwegs bist. Nachhaltig zu leben kann also auch vieles vereinfachen.



© GoodStudio / Shutterstock



© Visuth.s / Shutterstock

Jutebeutel sind mein Lieblingsaccessoire

Handtasche hin oder her – Jutebeutel sind einfach unglaublich praktisch. Denn es passt sooo viel rein. Deswegen habe ich immer einen dabei und komme gar nicht erst in die Verlegenheit, nach einer Plastiktüte zu fragen, wenn man spontan doch noch einkaufen oder shoppen geht. Pluspunkt: Ich nehme mir Jutebeutel gerne von Veranstaltungen oder Reisen mit, dann hat man gleich eine nachhaltige Erinnerung, die im Alltag glücklich macht!

Stolz wie Mama

Als meine ersten Radieschen wuchsen, war ich stolz wie Mama! Generell habe ich es für mich entdeckt, Gemüse und Kräuter auf dem Balkon anzupflanzen. Mein absoluter Favorit: Die Reste von Lauchzwiebeln nie wegschmeißen, sondern einpflanzen. Du kannst beim Wachsen zuschauen und immer frisch ernten!



© Ok Sotnikova / Shutterstock



Regional einkaufen auf dem Wochenmarkt

Wer meint, nachhaltig leben würde keinen Spaß machen, dem empfehle ich einen Bummel auf dem Wochenmarkt. Hier kannst du zum einen nur die Menge kaufen, die du wirklich brauchst – zum anderen lernt man, regional und saisonal einzukaufen. Ich lasse mich liebend gerne inspirieren, was ich koche, je nachdem, was gerade da ist und meist sind die Produkte übrigens sogar günstiger als im Supermarkt.

© Ralf Geithe / Shutterstock

Nachhaltig leben kann so lecker sein

Nach dem Wochenmarkt ist vor dem Kochen: Wer lernen will, saisonal und regional zu essen, sollte einen Blick in Omas Kochbuch wagen. Möhren-, Kartoffel- oder Kohleintöpfe erinnern uns an unsere Kindheit, lassen sich einfach zubereiten, halten lange und werden aus frischen, einfachen Zutaten zubereitet. Du wirst merken: Für ein gutes Essen braucht man keine exotischen Superfoods.



© Joanna Wnuk / Shutterstock

Ein nachhaltiges Leben kann so stilvoll sein ...

Ganz ehrlich: Am Anfang habe ich mir die Weckgläser nicht nur aus Umweltgründen gekauft, sondern auch, weil sie eine Küche optisch total aufwerten. Großer Pluspunkt hier: Du siehst immer gleich, wenn deine Nudeln, Haferflocken und Co. sich dem Ende neigen – und kannst die Vorratsdose bestenfalls in einem Unverpacktladen auffüllen.



© Oksana Shufrych / Shutterstock



Lecker, Reismilch!

Man muss nicht von heute auf morgen vegan leben. Ich bin der Meinung, dass schon kleine Schritte helfen, um sich einen bewussteren Umgang mit tierischen Produkten anzueignen. Mein Tipp: Einfach mal auf Pflanzenmilch umstellen. Ich mag Kaffee mit Kokos- oder Reismilch mittlerweile sogar lieber!

Nachhaltig schlemmen geht auch!

Es muss nicht immer der Plastik-Cup sein – neuerdings entdeckt man immer öfter essbare Becher! Die kommen uns doch bekannt vor, oder? Schließlich existieren essbare Gefäße schon seit es Eierlikör gibt. Wir sind nur viel zu spät darauf gekommen, sie auch für andere Inhalte einzusetzen ...



© paulzhuk / Shutterstock

Kennst du schon feste Bodylotion?

Wenn nicht, wird's Zeit sie auszuprobieren. Es macht wirklich Spaß, sich durch das wachsende Sortiment an Shampoo-, Duschgel und mittlerweile sogar Bodylotion-Bars zu testen! Insbesondere mit letzteren macht eincremen plötzlich Spaß, wenn die Creme langsam auf der Haut schmilzt – und man spart die Verpackung ganz nebenbei.



Shoppen und dabei Gutes tun – geht!

Wer nachhaltig leben will, kann das ganz einfach mit Shoppen verbinden. Und nein, nachhaltige Mode muss nicht teuer sein – du kannst einfach mal wieder im Second-Hand-Laden stöbern. Mag ich ohnehin lieber, da man dort mal andere Stile findet und gleichzeitig einem guten Kleidungsstück eine zweite Chance gibt. Funktioniert auch andersherum: Bring deine aussortierte Kleidung ins Geschäft oder spende sie, statt sie wegzuschmeißen.



© View Apart / Shutterstock

Sa traim sustenabil

10 lucruri care ma ajuta zilnic sa nu fi o scroafa poluanta

Să nu fi o „scroafă” poluantă? Nu este deloc ușor. Așa credeam. Până am descoperit aceste 10 lucruri care salvează viața și în special lumea! Și astfel să trăiești sustenabil este deodată distractiv.

De Mareike Dudwiesus

Merită din plin: O bicicletă bună

Merită de trei ori mai mult. De când mi-am cumpărat o bicicletă bună, am mers cu ea aproape peste tot. Acesta nu este un lucru bun numai pentru mediu, ci și pentru fitness – și ești mult mai flexibil atunci când ești cu bicicleta. Să trăiești sustenabil poate prin urmare să ușureze mult viața.

Sacoșele de iută sunt accesoriul meu preferat

Încolo și încioace – sacoșele de iută sunt deosebit de practice. Pentru că se potrivesc cu aproape orice. De aceea țin mereu una la mine, și nici măcar nu mă jenez să cer o pungă de plastic atunci când merg în fugă la cumpărături. Chiar mai mult: îmi place să iau sacoșe de iută de la diverse evenimente sau călătorii; așa faci rost imediat de o amintire durabilă care să te facă fericit în viața de zi cu zi!

Mândru ca o mamă

Atunci când au crescut primele ridichii plantate de mine, m-am simțit mândru ca o mamă! În general, am descoperit pentru mine cum să plantez pe balcon legume și verdețuri. Pontul meu preferat: Nu arunca niciodată resturile de ceapă verde, ci plantează-le. Le poți privi crescând și le poți culege mereu proaspete!

Cumpărați produse locale de la Târgul Săptămânal

De credeți că a trăi sustenabil nu poate fi și distractiv, atunci vă recomand o plimbare prin Târgul Săptămânal. Pe de o parte, aici puteți cumpăra strict cantitățile de care aveți cu adevărat nevoie – iar, pe de altă parte, puteți învăța cum să cumpărați regional și sezonier. Îmi place să mă inspir pentru ceea ce voi găti din ceea ce găsesc aici, și apropo, produsele sunt de obicei chiar mai ieftine decât cele din supermarket.

Traiul sustenabil poate fi și atât de gustos...

După mersul la Târgul Săptămânal vine timpul pentru gătit. Dacă vrei să înveți cum să mânânci sezonier și regional, ar fi bine să arunci o privire în cartea de bucate a bunicii. Tocanele de morcovi, cartofi sau varză ne amintesc de copilăria noastră, sunt ușor de preparat, rezistă mult timp și sunt făcute din ingrediente proaspete și simple. Vei observa: nu ai nevoie de supermâncăruri exotice pentru o masă bună.

Un trai sustenabil poate fi atât de plin de stil...

Cât se poate de sincer: La început am cumpărat borcanele de sticlă nu doar din motive de mediu, ci și ca să îmbunătățesc aspectul general al bucătăriei. Un mare avantaj: veți observa imediat atunci când paste, fulgii de ovăz și restul vi se epuizează – și vă puteți reface stocul în cel mai bun caz într-un magazin zero waste.

Gustos, lapte de orez!

Nu este nevoie să devii vegan peste noapte. Sunt de părere că până și pașii mici ajută la învățarea unei utilizări mai conștiente a produselor de origine animală. Sfatul meu: treceți la consumul de lapte de origine vegetală. Acum chiar am ajuns să prefer cafeaua cu lapte de cocos sau de orez!

Este posibil și "sărbătoritul sustenabil"

Nu trebuie să fie întotdeauna ceașca de plastic – recent am descoperit din ce în ce mai des cești comestibile! Ne par cunoscute, nu-i așa? La urma urmei, vase comestibile au existat de când a apărut lichiorul de ouă. Totuși am ajuns prea târziu pentru a le folosi și pentru alte conținuturi...

Știi deja despre loțiunile corporale?

Dacă nu, este timpul să le încerci. Este cu adevărat distractiv să testezi gama crescândă de șampon, geluri de duș și mai nou chiar de loțiuni de corp! În special cu aceasta din urmă, datul cu cremă a devenit dintr-o dată distractiv, mai ales atunci când aceasta se topește încet pe piele – și economisești bani și pe ambalaj.

Cumpără și fă un bine în același timp – acum posibil!

Oricine dorește să ducă un trai sustenabil poate îmbina cu ușurință acest lucru cu făcutul de cumpărături. Și nu, moda în traiul sustenabil nu trebuie să fie costisitoare – te poți uita fără probleme prin magazinul second-hand. Îmi place mai mult aici oricum, pentru că poți găsi și alte stiluri și poți în același timp să oferi o a doua șansă unei piese vestimentare bune. Funcționează și invers: adu hainele învechite la magazin sau donează-le în loc să le arunci.



bella Das tut uns gut

Teil-Rezepte zum Selbermachen
Die 10 besten Gesund-Kräuter
von starken Gelenken bis Darm-Harmonie S. 46

Muh, wie lecker!
Supersaftige Kirschkuchen

Leichter durchs Leben
entdecken Sie das Glücks-Geheimnis Nr. 1

Die neue Wunder-Diät
Sofort 3 Kilo weg
Schmilzt Fett • Macht satt • Strafft das Bindegewebe

4 Seiten **MODE-EXTRA**

Schuhe, Tücher, Schmuck
Die schönsten Mode-Accessoires

SCHICKSAL
„Mein Weg aus der Einsamkeit“ S. 38

Tschüss, Härchen!
Sommerglatte Haut mit der Licht-Methode

VITAL-KÜCHE
Leichte Schlemmer-Salate S. 32

RATGEBER
Wenn die Krankenkasse nicht zahlt S. 50

REISE
Mit der besten Freundin nach Paris

tina **Land & Leute**

JETZT NEU

Südbayern – wo die Zeit stillsteht

Die besten Kuchen vom Land

Comeback des Bauerngartens

So leben & genießen wir

Wir lieben Heimat-Küche
Von Wurstsalat aus Franken bis Apfel-Auflauf aus Gmund

Brigitte DAS MAGAZIN FÜR FRAUEN

DAS GROSSE JAHRES-HOROSKOP
Ihre Persönlichkeit, Ihr Leben, Ihre Chancen

UND NEBENBEI WAS KOCHEN...
Zehn köstliche Feiertags-Rezepte

DOSSIER
Plädoyer für die Furchtlosigkeit

MODE
EIN KLEID, VIELE LEBEN
13 Frauen und das Kleid der Woche

Brigitte

MODE
Die neuen kleinsten Farben: Kobalt, Topas und Rubin

SPEZIAL DAS GROSSE JAHRES-HOROSKOP
LIEBE, CHANCEN, BEGEGNUNGEN

DAS BRINGT ENERGIE!
AUF tanken und Kraft schöpfen: NEUE WEGE ZU MEHR LEBENSLEUST

JETZT WARMER!
HERRLICHES SUPPEN- und Eintopfe

Pflege im Winter
Was die Haut jetzt braucht

NEU!
IN JEDER HEFT-KREATION NEUE SAMMLERREIHE KURZREISEN

Deutsch perfekt

Der große Test
Wie gut ist ihr Deutsch?

Haus, Hobby, Handwerk
Warum die Deutschen am liebsten alles selbst machen

Der Kult ums Brot
Wie die Deutschen ihr bestes Lebensmittel neu entdecken

Brigitte

Gut kochen & backen

Leichte Sahnestücke
Feiertags-Torten

Gesund genießen:
Neue Rezepte mit Kräutern

Voller Vitaminen
Frühlings-Salate

Schlau schlummern:
Einmal kochen, dreimal essen

EXKLUSIV!
TV-Kochin SARAH WIENERS
Meine Traum-Desserts

Hähnchen-Hits

Brigitte

FESTLICHE MODE – LÄSSIG GESTYLT

ALT WERDEN
REPORTAGE ÜBER EINEN ORT DER HOFFNUNG

FITNESS
DAS NEUE ALLESKÖRNER-TRAINING

ROMANTISCH WEIHNACHT IN DER HÜTUNG

PARTY-NÄCHT
MAKE-UP MIT KLASS

Ich habe ein Ziel!
WIE MAN LERNT, SICH AUFS WESENTLICHE ZU KONZENTRIEREN MIT GROSSEM TEST

Brigitte

DOSSIER
„neue Mensch“
neues Leben –
begreifen, die
Welt verändern

FRISUREN
Styling-Ideen
für lange Haare

SILVSTER
Klassiker
Mitbringsel

LANZ & GLORIA
Die Party-Kleider

Eine
Holocaust-
Überlebende
erinnert sich
„MAN KANN
BOSE BEGRIFFEN“

AUFSTIEG
Der Traum-
Klimawandel

WIE WIRD IHR JAHR
DAS GROSSE
BRIGITTE
HOROSKOP
ALS EXTRAHEFT

DREIMAL MEHR ENERGIE
WIE MAN VOLLSTÄNDIG NEU JAHR STÄRKT