

- 1) a. Gewürze werden aus verschiedenen Pflanzenteilen gewonnen, nach denen man Gewürze in 6 Gruppen einteilen kann. Nenne diese Gruppen und gib zu jeder Gruppe ein Beispielgewürz!

Samengewürz: *Fenchel, Kardamom, Kümmel*
Wurzelgewürz: *Ingwer, Kurkuma*
Fruchtgewürz: *Gewürzpaprika, Pfeffer, Piment*
Blattgewürz: *Lorbeer*
Blütengewürz: *Kapern, Nelken*
Rindengewürz: *Zimt*

- b. Nenne den „Zweitnamen“ von - Piment - Kurkuma - Kreuzkümmel!
Nelkenpfeffer, Gelbwurz, Cumin

- 2) ZUSATZFRAGE Welche 5 Gewürze befinden sich in jedem Currypulver?
Kurkuma, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Koriander, schwarzer Pfeffer

Welche Gewürze KÖNNEN zusätzlich enthalten sein?
Cayennepfeffer, Knoblauch, Ingwer, Zimt, Kardamom, Nelken, Muskat, Paprika

- 3) Gib zu folgenden Kräutern jeweils ein klassisches Verwendungsbeispiel!
Salbei: Saltimbocca (Kalbsschnitzel mit Schinken und Salbei)

Estragon: Sauce Bearnaise Majoran: Kartoffelsuppe

- 4) Worin liegt der wesentliche Unterschied zwischen Kräutern und Gewürzen?
Kräuter werden v.a. frisch verwendet; Gewürze sind getrocknete Teile von Pflanzen, meist aus heißen Zonen.

- 5) „Wer“ ist für Duft und Geschmack der Gewürze und Kräuter verantwortlich?
Ätherische Öle (leicht flüchtig, lichtempfindlich)

- 6) Wer oder was ist Capsaicin? ... dieser Stoff erzeugt die Schärfe in Früchten der Paprikapflanze (Paprika, Gewürzpaprika, Chili). C. ist v.a. enthalten in den Scheidewänden, aber auch in den Samenkernen; nicht im Fruchtfleisch. C. wirkt u.a. schweißtreibend u. antibakteriell

- 7) Zu welcher Pflanze/„Gewürzfamilie“ gehört der Cayennepfeffer?
Gemahlene Chilifrüchte, gehören zur „Paprikafamilie“; enthalten ein Vielfaches an Capsaicin

- 8) Wie unterscheiden sich weißer, schwarzer und grüner Pfeffer voneinander?

*weißer Pfeffer: ausgereift, geschält (ohne Fruchtfleisch) → mild
schwarzer Pfeffer: unreife Beeren, getrocknet, mit Fruchtfleisch → scharf
grüner Pfeffer: unreif, ungeschält, gefriergetrocknet oder in Salzlake konserviert*

- 9) a Ordne folgende Gewürzpaprikasorten nach ihrem zunehmenden Schärfegrad !
Edelsüß 2 Rosenpaprika 3 Delikatesspaprika 1

- b. Wovon hängt der Schärfegrad ab? *Vom Capsaicin Gehalt (enthalten in Scheidewänden und Samenkernen) je mehr davon vermahlen wird, desto schärfer*

- 10) Nenne je ein klassisches Verwendungsbeispiel für:

*Kapern : Eierspeisen, Remoulade Kümmel: Kohlgerichte (Sauerkraut), Gulasch
Wacholder: Wild! Marinaden (Sauerbraten), Sauerkraut Sternanis: asiatische Küche*

- 11) a. Nenne die vier Bestandteile eines Reiskorns! *Hülse/Spelze, Silberhäutchen, Keimling, Reiskern/Mehlkörper*
- b. In welchem Reisbestandteil befindet sich Vitamin E und Fett (ungesättigte Fettsäuren)? *Im Keimling*
- 12) Nenne je einen Vorteil und einen Nachteil der Verwendung von
- a. *Vollkornreis: gesünder, da Außenschichten (Vitamin B 1, Ballaststoffe) und Keimling (ungesättigte Fettsäuren, Vit. E) vorhanden sind; aber: geringere Haltbarkeit wegen Fettgehalt, lange Kochzeit*
- b. *Weißreis: gute Lagerfähigkeit, kurze Garzeit; aber: gesundheitlich weniger Wert, da geschält*
13. a. Was versteht man unter Parboiled-Reis?? *Das komplette Reiskorn wird mit Druck und Dampf behandelt; so werden Vit. und Mineralstoffe ins Innere gedrückt; anschließend wird der Reis geschält*
- b. Enthält Parboiled-Reis mehr, weniger oder genauso viele Ballaststoffe wie Weißreis? *Er enthält genauso viel bzw. wenig Ballaststoffe; da diese nicht ins Innere gepresst werden und Parboiledreis geschält ist.*
14. a. Man unterscheidet Langkorn- und Rundkornreis. Nenne zwei Unterscheidungs-merkmale (Inhaltsstoff; Kochverhalten) *Langkornreis: enthält weniger Stärke als Rundkornreis, kocht locker und körnig Rundkornreis: enthält mehr Stärke, die beim Kochen z.T. austritt: kocht weich.*
- b. Nenne zwei Verwendungsmöglichkeiten für Rundkornreis! *Risotto, Süßspeisen (Milchreis)*
- 15) Nenne zwei Rundkorn-Reissorten sowie zwei Langkornreissorten
- Rundkorn: Arborio, Vialone Langkorn: Jasminreis, Basmatireis*
- 16) Welches Vitamin ist im Vollkornreis reichlich enthalten, und wie lautet der Fachbegriff für dieses Vitamin? *Vitamin B 1, Thiamin*
- 17) Aus welchen drei bzw. vier Zutaten bestehen Teigwaren mindestens? *Mehl/Grieß, Salz, Wasser, evtl. Eier*
- b. Warum benötigen Teigwaren aus Hartweizengrieß keine Eizugabe? *Hartweizengrieß enthält einen hohen Klebereiweißgehalt, der gute Bindefähigkeit bewirkt*
- 18) Wie viel g Rohgewicht rechnet man bei Reis bzw. Teigwaren als Beilage? *Reis: 50-60 g Teigwaren: 60 – 70 g*
- 19) Was versteht man unter Glasnudeln? *Es sind dünne Langnudeln aus Stärke (aus Reis, Weizen oder Kartoffeln), asiatische Gerichte*
- 20) Aus welchen zwei Grundbausteinen bestehen alle Speisefette? *Glycerin (1 Teil) und Fettsäuren (3 Teile)*
- 21) Was versteht man unter essentiellen Fettsäuren? *Das sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht selber aufbauen kann und die daher mit der Nahrung aufgenommen werden müssen; Beispiel: Linolsäure*
- 22) Ein Fett mit vielen ungesättigten Fettsäuren... ist eher flüssig, nicht gut lagerfähig, gesund.
- 23) In welche zwei Gruppen teilt man Speisepilze ein? *Wildpilze und Zuchtpilze; Wildpilze: Trüffel, Maronen, Steinpilze, Pfifferlinge, Butterpilze Zuchtpilze: Champignons, Austernseitling, Shitake, Braunkappe*
- 24) Zwei Möglichkeiten der Pilzvergiftung? *1) Durch giftige (Wild)pilze oder 2) durch eigentlich essbare Pilze, die durch Eiweißzersetzung giftig wirken*
- 25) Regeln bei Lagerung und Verarbeitung von Pilzen: *Pilze haben einen hohen Wassergehalt und enthalten leicht verderbliches Eiweiß! Daher: Nach Ernte bzw. Lieferung trocken und kühl lagern und **schnell** verarbeiten! Gegarte Pilze dürfen aufgewärmt werden, wenn sie schnell runtergekühlt wurden und schnell wieder erhitzt werden (**kritischen Temperaturbereich schnell durchlaufen**)*