

Leonardo da Vinci Partnership: "Kitchen and Restaurant
Guide for Starters"

Fette



Utbildning och kultur

Internationella
PROGRAMKONTORET 

Fette: Tiere und Gemüse

- Fette sind wichtige Energiequellen für unseren Körper, solange wir die richtige Menge und die richtige Art von Fetten zu uns nehmen. Bei Raumtemperatur haben diejenigen Fette, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, eine weiche Konsistenz oder sind vollständig flüssig, während gesättigte Fettarten eine feste Textur haben. Falls man zu viele gesättigte Fettsorten zu sich nimmt kann es zu Herz- und Verdauungsschwierigkeiten kommen.



Butter

- Butter, ein alltägliches Produkt, kann in vielen Varianten benutzt werden. Beim gebratenem Essen verleiht Butter einen besonderen Geschmack, ändert die Farbe des Essens und beschützt es vor dem Anbrennen. Butter kann auch zum Backen, Glasieren und für andere Kochvorgängen genutzt werden. Sie besteht aus bis zu 80% Milchfett.



Schmalz

- In einigen Kulturen wird Schweineschmalz zu einer pastenartigen Substanz verarbeitet, die nahezu vollständig aus Fett besteht. Schmalz kann zum Backen, aber auch als Ausweichprodukt für Butter genutzt werden. Ebenso wie Butter wird Schmalz auch oft zum Braten eingesetzt.



Margarine

- Margarine ist im Grunde genommen eine Mischung aus gehärteten Pflanzenfetten und manchmal auch entrahmter Milch. Seit der Entwicklung von Margarine wird sie als Ersatz für Butter benutzt, mit ähnlichem Erscheinungsbild. Der Nährwert ist mit dem der Butter zu vergleichen und durch den Fakt, dass Margarine billiger ist als Butter, sind Restaurants eher dazu geneigt sie statt Butter zu benutzen



Öle zum Kochen

- Kochöle sind aus verschiedenen organischen Nahrungsrohstoffen hergestellt, z.B. aus Früchten, Getreide und Samen. Wir benutzen Öl zum Braten, Frittieren, Backen etc. **It must be liquid at 15 degrees otherwise, we no oil.** Öl ist aus 100% ungesättigten Fettsäuren hergestellt.



Olivenöl

- Dieses Öl entsteht durch das Auspressen von Oliven. Um einen Liter Olivenöl herzustellen benötigt man 6 kg Oliven. Es ist ein gesundes Öl, das reichhaltig an einfach ungesättigten Fetten und Vitamin E ist. Olivenöl wird häufig für Dressings benutzt, da es einen starken Eigengeschmack hat. Oft wird es auch in der Niedrigtemperaturküche, wie dem Sieden benutzt, da höhere Temperaturen den Geschmack des Öls zerstören.



Rapsöl

- Rübssamen (Raps) Öl ist ein Speiseöl, welches aus dem Rübssamen gepresst wird und durch kalt- und heißpressen seinen Geschmack bekommt. Wenn es kalt gepresst wurde hat das Öl einen neutralen Geschmack und ist demnach sehr gut zum backen und braten geeignet. Wie Olivenöl, beinhaltet Rapsöl hauptsächlich einfach gesättigte Fettsäuren. Da es ähnliche Qualitäten wie Olivenöl hat und kostengünstiger ist, wird in Restaurants Rapsöl häufig dem Olivenöl vorgezogen.



Maisöl

Sonnenblumenöl

- Mais produziert Öl mit reichhaltigen mehrfach gesättigten Fettsäuren. Die Reichhaltigkeit des Maises macht das Öl kostengünstiger. Der hohe Siedepunkt des Maisöls macht es besonders für den Bratgebrauch, besonders das Frittieren, sehr gut einsetzbar.

- Sonnenblumenöl entsteht durch das Auspressen der Samen der Sonnenblumen zustande. Wie Maisöl, beinhaltet Sonnenblumenöl hauptsächlich mehrfach gesättigte Fette, sodass es sich gut für die gesunde Kochvariante eignet. Sonnenblumenöl enthält Vitamin E. Außerdem hat es einen hohen Siedepunkt, der es sich gut zum Frittieren einsetzen lässt.



Gemüseöl

- Gemüseöl kommt durch den Prozess des Mischens von verschiedenen Pflanzen zustande, wie Raps, Sonnenblumen und/oder Mais. Gemüseöl ist eine kostengünstigere Quelle zum fettreduziertem Kochen in gesättigten Fettsäuren. Verschiedene Mischungen können eingesetzt werden zum Erreichen von bestimmten Qualitäten, die für das Kochen wichtig sind.



Salz

- Salz ist eine Art Mineral, zusammengesetzt aus Natriumchloriden. Es ist ein puderartiges Gewürz, das in der Zubereitung von Essen den meisten Einsatz bekommt. Salz ist das älteste Konservierungsmittel, sodass es auch noch anderen Verwendungsweisen aufweist.



Pfeffer

- Pfeffer ist ein sehr starkes Gewürz, welches aus der Pfefferpflanze gewonnen wird. Es gibt verschiedene Arten von Pfeffer, wie den schwarzen, den weißen und den grünen Pfeffer. Sie alle kommen von verschiedenen Pflanzen. Pfeffer wird allgemein zum verstärken des Geschmacks verwendet.



Soja

- Soja ist eine Sauce, die aus der Sojabohne gewonnen wird, die vorallem in Asien große Verwendung erfährt. Sie passt sehr gut zu Nudeln oder Reis



Pictures in the presentation are taken from the public domain via the Internet. The presentations are used for non-profit educational purposes.