

# Früchte und Nüsse



# Steinfrüchte

- Steinfrüchte sind nach dem großen, harten Kern benannte, der in der Mitte der Früchte ruht. Das Fleisch der Früchte umgibt den steinharten Kern. Es ist dieses Fleisch, das zu Spalten geschnitten in Desserts verwendet, gestampft oder zu Kompott verarbeitet, zu Marmelade oder Pudding verkocht oder für Dekorationszwecke geschnitten wird. Pflaumen, Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen und Nekterinen sind allgemein bekannte Steinfrüchte.

## Pflaumen

Pflaumen werden oft frisch oder getrocknet (auch Dörripflaumen genannt) verzehrt, können aber auch für Marmelade verkocht werden. Pflaumen beinhalten viele Balaststoffe und Vitamin B und C. Damit sie gut schmecken dürfen sie erst bei voller Reife geerntet werden.



# Pfirsiche und Kirschen

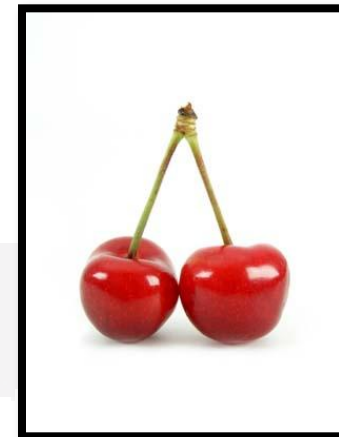
## Pfirsich

Ein reifer Pfirsich hat eine haarige, gelblich/rote Haut und gelbes, saftiges Fleisch. Er hält sich nur recht kurz frisch und beinhaltet viel Vitamin A. Er wird frisch oder eingemacht gegessen. Pfirsiche werden sehr oft in Desserts verarbeitet.

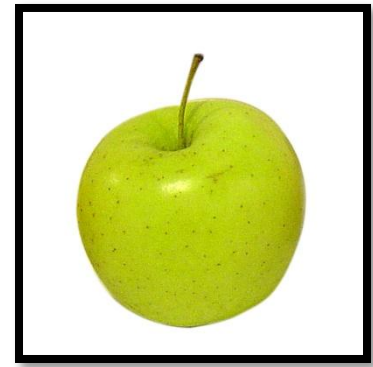


## Kirsche

Es gibt zwei Sorten von Kirschen: süße und saure Kirschen. Süße Kirschen sind für den üblichen Verzehr besser geeignet. Saure Kirschen sind saurer, aber auch saftiger. Sie lassen sich sehr gut zu Marmelade oder Saft verarbeiten.

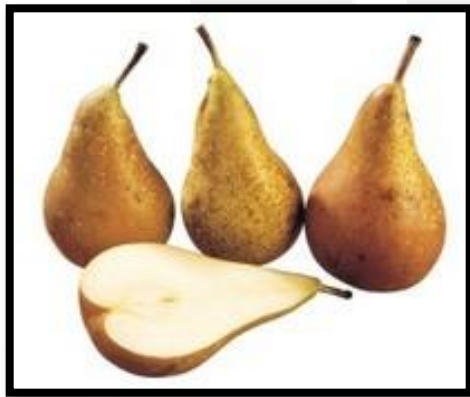


# Harte Früchte



## Birne

Birnen haben einen hohen Ballaststoff- und Kaliumgehalt. Sie haben verschiedene Texturen und Geschmacksrichtungen. Birnen werden meist als frische Früchte angeboten, können aber auch eingemacht werden. Sie auch sehr gut für Gebäckspeisen eingesetzt werden.



## Apfel

Äpfel haben einen hohen Vitamingehalt und viele Nähr- und Ballaststoffe. Viele der im Apfel enthaltenen Nährstoffe sind in der Schale angesiedelt. Äpfel werden oft zum Kochen und für Desserts verwendet. Man kann sie roh, getrocknet oder gebacken verzehren. Sie werden auch verwendet um Getränken eine besondere Note zu verleihen. Es gibt über 1000 verschiedene Apfelsorten in der Welt. Sie werden je nach Erntezeit, Körnigkeit, Süße oder Säure in Kategorien eingeteilt.



# Beeren

- Beeren sind vielfach verwendbar, wie z.B. zum Garnieren von Speisen, zum Marmelade einkochen oder zum verstärken von süßen Soßen. Selbstverständlich sind sie ein großer Bestandteil im Backen von Kuchen und anderen Gebäcken. Es gibt sehr viele Arten an Beeren, die oftmals regional angebaut und verkauft werden.



## Erdbeere

Erdbeeren enthalten Antioxidantien, wie die Vitamine B und C, Mineralien, besonders Eisen und viele Ballaststoffe. Sie ist berühmt für ihre Saftigkeit und ihrer Süße. Sie werden oftmals so gegessen, wie sie sind. In Restaurants werden sie jedoch auch häufig an Salaten und Desserts angerichtet. Erdbeermarmelade wird allgemein als Brotaufstrich benutzt.



# Himbeeren

Himbeeren sind sehr gut für das Herstellen von Marmelade und Saft geeignet. Sie sind sehr empfindlich und bleiben nur eine stark begrenzte Zeit frisch. Der säuerliche Geschmack geben diesen Beeren ihre besondere Eigenart. Außerdem sind sie, durch ihre schöne Farbe und Form sehr gut zum Verzieren von Speisen geeignet.



# Blaubeeren

Blaubeeren waren immer schon eine beliebte Speise. Sie enthalten sehr viele Antioxidantien und Vitamin C. Neben der Verwendung von Blaubeeren als Saft oder Marmelade, können diese Beeren in Desserts, Gebäcken oder Muffins verwendet werden.



# Johannisbeeren

Es gibt schwarze, rote oder weiße Johannisbeeren. Sie werden meistens als Dekoration für Nachspeisen verwendet, können aber auch zum Einkochen von Gelee verwendet werden, die zu Fleisch gegessen werden. Sie sind sehr reich an Vitamin C.

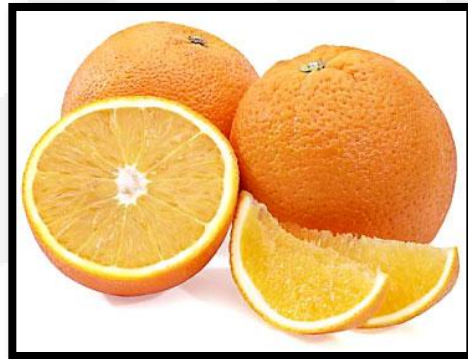


# Zitrusfrüchte

- Zitrusfrüchte haben einen großen Einsatzbereich. Einige werden zum Geschmackunterstreichen von Vorspeisen und Hauptspeisen benutzt. Wegen ihrer strahlend hellen Farbe zieren sie viele Speisen und Getränke. Das Fleisch der Frucht kann sowohl roh, als auch in Salaten und ohne weitere Zutaten gegessen werden, besonders zum Frühstück.

## Orangen

Es gibt viele Arten von Orangen, manche mit gelbem Fruchtfleisch, und Blutorange mit rotem Fruchtfleisch. Orangen werden manchmal frisch gegessen oder zu Saft verarbeitet. Auch die Verwendung in Desserts und als Garnitur von Speisen ist eine beliebte Verwendung. Die Schale kann auch gerieben als besondere Geschmacksnote eingesetzt werden.





# Zitronen

Die reife Zitrone hat eine leuchtend gelbe Schale und eine hellgelbe Farbe im Inneren. Sie hat einen sauren Geschmack. Sie wird meist für die besondere Geschmacksnote bei Gerichten, besonders bei Fisch, verwendet. Auch für Getränke findet die Zitrone eine häufige Verwendung. Die Schale kann gerieben als Geschmacksverfeinerung eingesetzt werden.



# Limonen

Limonen werden in der Küche ähnlich wie die Zitrone für Speisen und Getränke verwendet. Der Saft und die Schale werden dabei eingesetzt. Gleich wie die Zitrone wird sie seltenst roh gegessen, wie z.B. Die Orange.

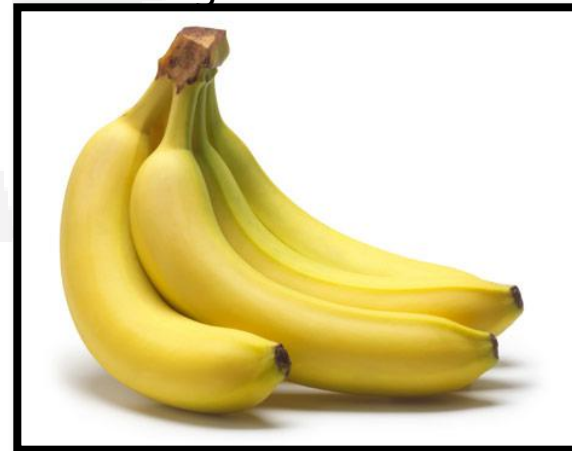


# Exotische Früchte

- Exotische Früchte haben eine große Artenvielfalt, die meist außerhalb Europas, besonders die Südfrüchte, angebaut. Es ist nicht unüblich einen Obstsalat oder eine Fruchtschale ausschließlich mit Südfrüchten anzurichten. Einige der bekannteren Südfrüchte sind Bananen, Kiwis, Ananas, Kokusnüsse, Sternfrüchte, Datteln, Feigen, Guaven, Papayas und Maracujas.

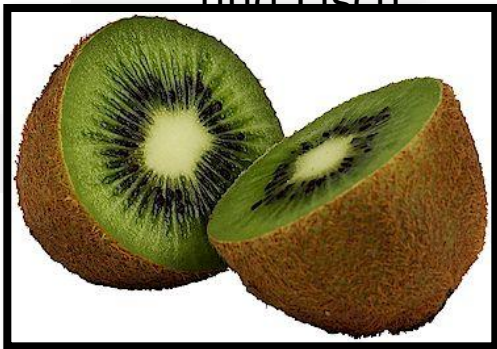
## Bananen

Bananen werden meist roh gegessen, sind aber auch gekocht, getrocknet oder gegrillt genießbar. Sie enthält sehr viel Speisestärke.. Bananen werden können sowohl in Nachspeisen, als auch in Hauptgerichten eingesetzt werden.



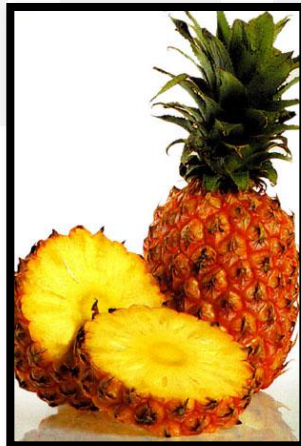
# Kiwi

Es gibt grüne und gelbe Kiwifrüchte, von denen aber die grünen allgemein bekannter sind. Sie sind ein bisschen sauer, als auch süß zur selben Zeit. Kiwis werden als frische Früchte gegessen, in Salaten oder in Nachspeisen, passen aber auch sehr gut zu Fleisch und Fisch.



# Ananas

Ananasfrüchte haben gelbes und saftiges Fleisch. Sie haben einen süßen Geschmack. Sie wird erst geerntet, wenn sie wirklich reif ist. Sie beinhaltet Vitamine, Mineralien und viele Ballaststoffe. Die Ananas kann in vielen Varianten serviert werden, wird aber meist für Nachspeisen, als Garnitur, für Fleisch oder in Salaten verwendet. Auch wird das Fleisch häufig zu Saft verarbeitet oder als Dekoration für Getränke ausgesucht.



# Fruchtige Nüsse

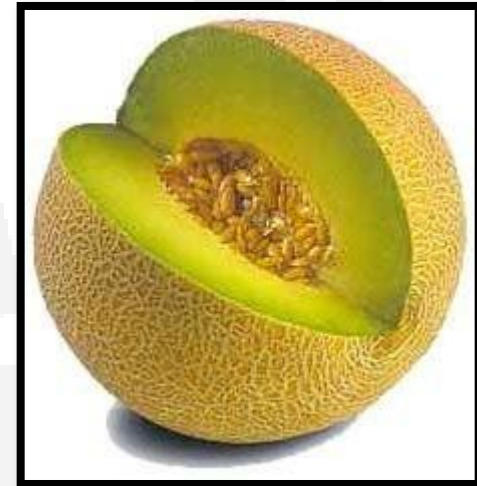
## Kokosnuss

Das Kokosnussfleisch ist weiß, hart und süß. Kokosnüsse werden meist getrocknet und in Flocken geraspelt, welche in viele Speisen und Nachspeisen enthalten. Sie enthalten eine Flüssigkeit, Milch genannt, die für Suppen, Eintöpfe oder Desserts benutzt wird. Sie wird viel in der indischen und asiatischen Küche eingesetzt.



# Melonen

Melonen sind verwandt mit den Gurken und Kürbissen und werden häufig zu den Gemüsefrüchten gezählt. Melonen bestehen aus 98% aus Wasser und beinhalten kleine Mengen an Mineralien und Vitaminen. Sie werden frisch, als Nachspeise oder im Salat gegessen. Es gibt viele verschiedene Arten von Melonen. Die bekanntesten sind die Wassermelone, die Honigmelone oder die Candaloupe-Melone.



# Andere Früchte

## Trauben

Es gibt grüne, schwarze und rote Trauben. Trauben haben eine hohe Konzentration an Glucose und somit einen hohen Energieanteil. Sie ist die Hauptzutat in der Weinherstellung. Trauben werden üblicherweise in Nachspeisen und Obstsalaten, manchmal auch als Garnitur verwendet.

- Durch den Einfluss der Globalisierung und die Weiterentwicklung der landwirtschaftlichen Technik hat sich die Artenvielfalt der verzehrbaren Früchten im letzten Vierteljahrhundert stark vermehrt.



# Nüsse



Utbildning och kultur

# Mandeln

Süße Mandeln sind eine viel einsetzbare Nuss und wie alle Nüsse, eine reichhaltige Quelle für Proteine, gesunde Fette und Mineralien. Mandeln werden für Gebäck benutzt und sind eine wichtige Zutat für Marzipan. Zusätzlich können sie geraspelt oder zerhackt werden, damit sie zu Kuchen oder Keksen verarbeitet werden können. Gebratene und gesalzene Mandeln werden manchmal als Snack in Bars oder Restaurants angeboten. Einige Hauptmahlzeiten haben ganze Mandeln als Zutat.





# Haselnuss

Haselnüsse werden zum Backen oder für Nachspeisen verwendet. Die Hauptverwendung dieser Nüsse sind die Grundbasis für Pralinen und Konfekte.



# Walnuss

Walnüsse werden ebenfalls oft in Nachspeisen verwendet oder als Dekoration für Kuchen verwendet. Walnüsse werden auch in Salate, entweder als ganze Nuss oder in grobe Stücke gehackt, integriert. Walnüsse haben einen hohen Anteil an dem Mineral Selen, welches die Gehirnaktivität merklich unterstützt.



# Cashewnuss

Die Cashew ist größer als die Erdnuss. Sie werden immer ohne Schale, entweder ungeröstet oder geröstet und manchmal gesalzen, verkauft. In der ursprünglichen Form werden sie meist als Snacks verzehrt. Ungeröstete Cashewkerne sind Zutat für Kasserolen oder Pfannengerichte.



# Erdnuss

Die Erdnuss ist reich an Fett; sie enthält bis zu 50% Fett. Wie die Cashewnuss werden Erdnüsse meist geröstet und gesalzen und als Snack in Bars angeboten. Eben wie bei der Cashew ist es nicht unüblich für Erdnüsse Inhalt in Pfannengerichte zu sein. Manchmal wird Öl aus der Erdnuss gewonnen oder Erdnussbutter hergestellt.



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



Utbildning och kultur

Internationella  
**PROGRAMKONTORET**

