

Die Beilagen

Der folgende Abschnitt ist den in unseren Breiten am häufigsten servierten Beilagen wie Kartoffeln, Reis und Nudeln gewidmet. Das sollten Sie über diese Grundnahrungsmittel wissen:

Kartoffeln: Viele wissen nicht, dass sich die Kartoffelknolle so vielseitig wie kaum ein anderes Nahrungsmittel zubereiten lässt, man kann aus ihr sowohl ganz einfache als auch sehr anspruchsvolle Gerichte herstellen. Kartoffeln sind gesund: reich an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen, relativ kalorienarm und je nach Zubereitungsart leicht verdaulich. Achten Sie beim Kauf darauf, dass sich die Kartoffeln fest anfühlen und keine dunklen Flecken aufweisen. Sie müssen dunkel, kühl und vor allem luftig gelagert werden, keinesfalls darf man sie längere Zeit im Plastikbeutel lassen. Man unterscheidet generell zwei Sorten von Kartoffeln, nämlich mehlig und feste. Erstere eignen sich besonders gut für Klöße, Kartoffelbrei, Salzkartoffeln, Eintöpfe und Gerichte, bei denen eine leichte Bindung erwünscht ist; feste Sorten nimmt man für Kartoffelsalat und Bratkartoffeln, weil sie nicht zerfallen. Sollten Sie unsicher sein, welche Sorte Sie benötigen, so fragen Sie beim Kauf Ihren Händler.

Reis: Reis ist das meistgeessene Grundnahrungsmittel der Welt und vor allem in fernöstlichen Ländern beliebt. Entgegen weitverbreiteter Meinungen besitzt Reis einen ca. vier- bis fünfmal (!) höheren Nährwert als die Kartoffel. Dies erklärt die Tatsache, daß der tägliche Kalorienbedarf vieler armer Asiaten durch eine geringe Menge Reis gedeckt werden kann. Obwohl es auf der Welt mehrere tausend Reissorten gibt, unterscheidet man im Wesentlichen drei Grundtypen: Langkornreis, ovaler kurzkörniger Reis und kleberhaltiger Reis. Langkornreis bleibt nach der Zubereitung fest und locker, während ovaler, kurzkörniger Reis weich und feucht wird, aber auch körnig bleibt. Kleberhaltiger Reis wird pappig und deshalb vor allem für Breigerichte und Süßspeisen verwendet. Unter der Bezeichnung "Wildreis" kauft man den Samen einer dem Reis verwandten, nordamerikanischen Grasart. Er schmeckt besonders würzig, muss vor der Zubereitung eingeweicht werden und benötigt die dreifache Menge Wasser.

Nudeln: Obwohl man den Entstehungsort der Nudeln in Italien vermuten möchte, liegt er in Wirklichkeit in China. Dort ist auch eine bei uns wenig bekannte Art zu finden, die Glasnudel. Nudeln werden üblicherweise aus Weizengries oder -mehl mit oder ohne Eier zubereitet. Die Formen- und Farbvielfalt ist enorm: Spaghetti, Makkaroni, Bandnudeln, Spätzle, Fadennudeln, Sternchen, Muscheln usw. Gefärbt werden Nudeln mit Spinat, Tomatenmark oder unter Zugabe von Lebensmittelfarben. Auch heute noch werden Nudeln gerne selbst hergestellt. Um auch hier die Formenvielfalt erzeugen zu können, gibt es praktische Nudelmaschinen im Handel.