

Damit die Konfi nicht zu dünn wird

Gelier- und Bindemittel / Es gibt viele verschiedene Hilfsstoffe, um die Konsistenz von Suppen, Konfitüren oder Mousse zu optimieren.

GRÄNICHEN Viele von uns kochen täglich. Vielleicht ist einmal eine Sauce zu dünn oder die Creme zu dick, was nun?

Je nach dem was wir kochen, haben wir verschiedene Möglichkeiten, Suppen, Saucen und Cremes dicker werden zu lassen. Bei zu dicken Saucen und Cremes können wir mehr Flüssigkeit dazugeben, bis die Konsistenz passt.

Mehl oder Maizena

Wenn eine Sauce nicht dick genug ist, hilft es, Mehl mit wenig kaltem Wasser anzurühren und der Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen beizugeben und aufzukochen.

Je nach Sauce kann es Weismehl, Maizena oder ein Saucenpulver für Curry- oder Bratensauce sein. Je nach dem, welche Bindemittel wir verwenden, kann es auch sein, dass der Geschmack verstärkt wird: zum Beispiel bei einem Vanillecreme- oder einem Currysaucepulver. Natürlich eignet sich auch geröstetes Mehl sehr gut für den Vorrat. Rösten Sie das Mehl trocken und Sie können auch in einem Monat noch davon für eine feine Sauce verwenden. Aufbewahrt wird das Mehl in einem gut verschliessbaren Glas.

In kalter Flüssigkeit

Bei Cremes kommen sowohl Maizena als auch Eier als Bindemittel zum Einsatz. Ist die Creme zu dünn, rühren wir Maizena mit wenig Milch an und geben es ebenfalls unter Rühren mit dem Schwingbesen hinzu und bringen die Creme nochmals unter ständigem Rühren kurz vors Kochen.

Mehl und Maizena müssen immer in kalter Flüssigkeit angerührt und danach beigegeben werden. Durch das Erhitzen wird die Flüssigkeit gebunden.



Um Konfitüren zu verdicken, kann man Gelierzucker, Pektin oder Agar-Agar einsetzen.

(Bild Pixabay)

Mehlbutter (ein Teil Mehl und gleichviel Butter zusammen verrühren) in einer Klarsichtfolie im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf abschneiden und zur Sauce geben.

Und sollten Sie schon einmal von einer Liaison gelesen haben, dann ist damit Eigelb vermischt mit Rahm gemeint. Diese Masse gibt man einer eher zu dünnen Suppe unter ständigem Rühren bei. Dabei darf die Hitze nicht mehr als 83 °C betragen, ansonsten gerinnt das Eigelb und flockt aus. Kochen wir eine Suppe und pürieren wir diese nachher, können wir auch Kartoffeln mitkochen. Diese binden ebenfalls.

Gelatine als Bindemittel

Bei den Bindemitteln ist die Gelatine sehr bekannt. Sie besteht

aus Eiweiss, das aus eingekochten Tierknochen, Schwartenmägen, Haut und Bindegewebe vom Rind oder Schwein gewonnen wird. Gelatine kaufen wir als Blätter oder Pulver, beide Varianten sind meist transparent. Sie werden in kaltem Wasser eingeweicht und dann einer Flüssigkeit zugefügt. Beim Erkalten der Masse findet das tierische Bindemittel zu seiner ursprünglichen Form zurück. So werden Gelees, Götterspeisen und Süsswaren standhaft.

Frische Früchte wie Kiwi und Ananas verhindern die Wirkung des Bindemittels, weshalb diese Früchte aus der Dose oder in Zuckersirup kurz erhitzt zu verwenden sind.

Ein selber zubereitetes Schokoladenmousse ist oft ein krö-

nender Abschluss nach einem feinen Essen. So besteht die Möglichkeit, eine Mousse mit Qimiq zu binden. Das ist ein Milchprodukt mit einem Fettanteil von 15% und einem Anteil an Gelatine von 1%. Qimiq ist in der Anwendung einfacher als Gelatine. Hier ist es wichtig, die Rezepte genau zu lesen und Mengen einzuhalten.

Agar-Agar – für Vegetarier

Die Blätter von Rotalgen aus dem Pazifik und dem Indischen Ozean werden getrocknet, gekocht und kristallisieren zu einem quellfähigen Pulver. Dieses Pulver wird zum Stabilisieren von Suppen, Konfitüren und Süssigkeiten eingesetzt. Es braucht etwas Übung im Umgang mit Agar-Agar. Die Ge-

Was wozu?

- Gelier- und Bindemittel brauchen wir, um Suppen, Saucen und Cremes zu binden.
- Gelatine kann für kalte und warme Speisen verwendet werden.
- Oft wird Mehl als Bindemittel für Suppen und Saucen verwendet. Cremes werden mit Maizena gebunden.
- Kartoffeln eignen sich zum Binden von Suppen bestens.
- Es gibt verschiedene vegetarische Geliermittel zu kaufen. Vor dem Gebrauch unbedingt die Gebrauchsanweisung genau lesen. mh

schwarze Farbstoff an der Flaschenwand absetzen.

Gelierzucker für Konfitüren

Die Gelierfähigkeit einer Konfitüre hängt vom ausgewogenen Verhältnis zwischen Fruchtsäure, Pektin und Zucker ab. Pektine sind in Schalen und Kernen von Obst enthalten. Werden pektinarme Früchte mit pektinreichen Früchten gemischt, ergibt das ein gutes Konfitüre-Resultat.

Wer Konfitüren zubereitet, wird sich für ein Geliermittel entscheiden. Auf der Packung ist die Gebrauchsanweisung genau zu lesen. Diese Angaben müssen eingehalten werden, damit die Konfitüre sehr gut gelingt.

Lesen Sie beim Einkaufen genau, was im Gelierzucker enthalten ist. Oft wird sogar Palmöl beigemischt, damit die Konfitüre weniger aufschäumt. Auf das kann gut verzichtet werden. Und wer das Aufschäumen verhindern will, kann wenig Butter begeben.

Pektin aus Äpfeln

Das Bindemittel, dem wir oft die Festigkeit von Tortengüssen, Marmeladen oder Dressings verdanken, stammt aus den Pflanzenzellen von Zitrusfrüchten, Zuckerrüben und Apfelschalen. Besonders viele Pektine sind kurz vor der Vollreife in den Früchten. Es gibt das Bindemittel flüssig oder in Form von Pulver als Lebensmittelzusatzstoff zu kaufen.

Schon bald beginnt die Zeit der Konfitüren-Zubereitung. Dazu eignet sich Unigel sehr gut, weil die Früchte mit weniger Zucker eingekocht werden können. Wichtig ist, dass wir die Reihenfolge auf der Packung genau lesen und einhalten.

Marlis Hodel, Hauswirtschaft LZ Liebegg, Gränichen AG

BÄUERINNENKÜCHE

Camembert-Spinat-Strudelchen

Für 4 Personen (24 Stück)

Zutaten:

400 g feiner Spinat
Butter zum Dämpfen
2 rote Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe, gehackt
125 g nicht zu reifer Camembert Suisse, gewürfelt
40 g Sbrinz AOP, gerieben
1 TL Koriandersamen, zerstoßen, oder wenig Muskatnuss Salz
Pfeffer aus der Mühle
120 g ausgewallter Strudelteig (4 Teigblätter)
50 g Butter, flüssig

Füllung:

1. Spinat portionenweise mit Butter in einer grossen Pfanne andämpfen, bis er leicht zusammengelassen ist. Herausnehmen, abtropfen lassen, ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch in Butter 5-10 Minuten bei kleiner Hitze dämpfen, zum Spinat geben, auskühlen lassen. Käse daruntermischen, würzen.

2. Je 2 Teigblätter aufeinanderlegen, in 12 Rechtecke schneiden. Beide Teiglagen mit Butter bepinseln. Füllung bis auf einen



ca. 2 cm breiten Rand darauf verteilen. Breitseiten einschlagen, aufrollen. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen, mit Butter bepinseln.

3. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 10-12 Minuten backen.

Dazu passt ein bunter Salat. Statt Apéro-Strudelchen 4-Portionen-Strudel formen: Teige nur halbieren (ergibt 4 Rechtecke). Die Backzeit beträgt dann 20-25 Minuten.

www.swissmilk.ch

VORSCHAU

Frauen bewegen die Landwirtschaft

Der Umbruch in der Landwirtschaft im weltweiten Zusammenhang stellt Frauen und Männer auf Bauernhöfen vor immer mehr Herausforderungen. Ihre Positionen in der Partnerschaft, Familie und auf dem Betrieb werden ständig anspruchsvoller. Die Rollen von Frauen auf Betrieben werden vielseitiger und vielfältiger.

3. Internationale Tagung

Damit Frauen aus der landwirtschaftlichen Praxis sowie auch aus der Forschung ihre Erfahrungen und Erlebnisse austauschen können, findet dieses Jahr die 3. Internationale Tagung für Frauen in der Landwirtschaft statt. Im deutschen Schwäbisch Hall treffen vom 2. bis 4. April Bäuerinnen mit Beraterinnen und Forscherinnen aus der Schweiz, Deutschland, Österreich und dem Südtirol zusammen.

Rund 150 Frauen, davon über 25 aus der Schweiz, haben sich für die Tagung angemeldet, berichtet die Organisatorin Veronika Grossenbacher. Die erste Internationale Tagung fand 2011 in Bern statt. Damals war Elisabeth Aeberhard, Bäuerin aus



Barbereche FR, als Zuhörerin dabei. Auch dieses Jahr reist sie nach Schwäbisch Hall, als Referentin an ein Podiumsgespräch. Aeberhard freut sich auf den Austausch mit anderen Bäuerinnen. Sie findet: «Frauen sind für die Landwirtschaft sehr wichtig.» Es sei spannend, einmal über den Tellerrand zu schauen.

Rares Gut

Dieses Jahr wird der Fokus auch auf den Frauen als Betriebsleiterinnen sein. Obwohl dies gesellschaftlich noch nicht in den Köpfen der Menschen ist, pas-

siert es in der Praxis doch ab und zu, dass eine Frau einen Betrieb leitet.

Der zweite Tag ist «Landwirtschaft bewegt Frauen» gewidmet. Betrachtet werden die politischen, wirtschaftlichen und sozialen Bedingungen, welchen Frauen in der Landwirtschaft begegnen. Und wie sich Frauen in diesem Kontext engagieren.

Jasmine Baumann

Weitere Infos: www.frauen-landwirtschaft.de