

Kochen in Offens



Dies ist unser erstes Kochbuch in der Umweltstation, in vielen Ökopraktika – Kursen zusammenprobiert und 1985 dann gedruckt. Seitdem in 1500 Exemplaren.

Hier ist eine wenig korrigierte Fassung als pdf-datei
Dez. 2006

SPEISEKARTE

Getreidekeimlinge
Vollkornbrötchen
Backferment-Brot
Haferschnitten
Graupen-Käse-Auflauf
Brennnesselspinat " -Klößchen, -Freakadellen
Wildkräutersalat
Holunderküchle, -Sekt
Joghurt
Dickmilch und Quark und Molke
Bohnen-, Erbsen- und Linsensuppe
Grünkernsuppe
Gemüsepizza
Grießbrei, -Auflauf
Spaghetti alla Iffens
Vanillezucker
Fleischklöße Mac.D.
Ofenschlupfer
Bratkartoffeln
Nudelauf
Schwäbische Laugenbrezeln
Tinkas Seite

Station Umwelterziehung Bärbel Supper Wolfgang Meiners
Beckmannsfelder Weg
26969 IFFENS Tel.04735-920020



Für alle Leute, die gerne essen !!!

Diese Rezeptesammlung soll euch Anregungen geben, wie man/frau einfache, jahreszeiten-gemässe, leckere und billige Gerichte - auch für große Gruppen - ohne viel Aufwand zaubern kann.

Wir haben alle Rezepte ausprobiert, und wir empfehlen sie euch weiter. Alle Gerichte sind beliebig variierbar, oft können weitere Zutaten auch hinzugefügt oder aber einige weggelassen werden. Wichtig ist, einmal das Prinzip verstanden zu haben, z.B. wie sich ein guter Hefeteig anfühlt, um dann weiter Zutaten ausprobieren zu können. Betrachtet deshalb auch die Maßangaben als ungefähre Angaben, die ihr nach euren Erfahrungen verändern könnt.

Und noch was: Zu einem ökologischen Verständnis der Umwelt und der Natur gehört auch das Essen:

- salzarm essen,
auch Menschen, nicht nur Bäume leiden an zu viel Salz
- Essen hängt mit Landwirtschaft + Natur + Politik zusammen

- Aufwand und Nutzen müssen in einem angemessenen Verhältnis stehen (Preis, Zeit)
- Kochen ist nicht Frauen-Sache
- Verpackungen möglichst vermeiden oder wiederverwenden
- den Abwasch mit wenig Spülmittel gleich nach dem Essen machen

Wir wünschen euch viel Spaß, einen guten Appetit, viel Mut und Übermut beim Kochen.

P.S. Falls ihr noch mehr Tipps für die IFFENS -Rezeptesammlung habt, schreibt sie uns .

GETREIDEKEIMLINGE

aus Roggen, Weizen, Gerste, Sojabohnen usw.

Die Körner musst du 24 Std. in Wasser einweichen lassen in ein Sieb schütten und mit Wasser durchspülen.

Stelle das Sieb auf einen tiefen Teller, das überflüssige Wasser soll ablaufen. Alle

24 Std. das Getreide mit frischem Wasser durchspülen. Nach 2-3 Tagen sind die Keimlinge fertig.

Du Kannst sie

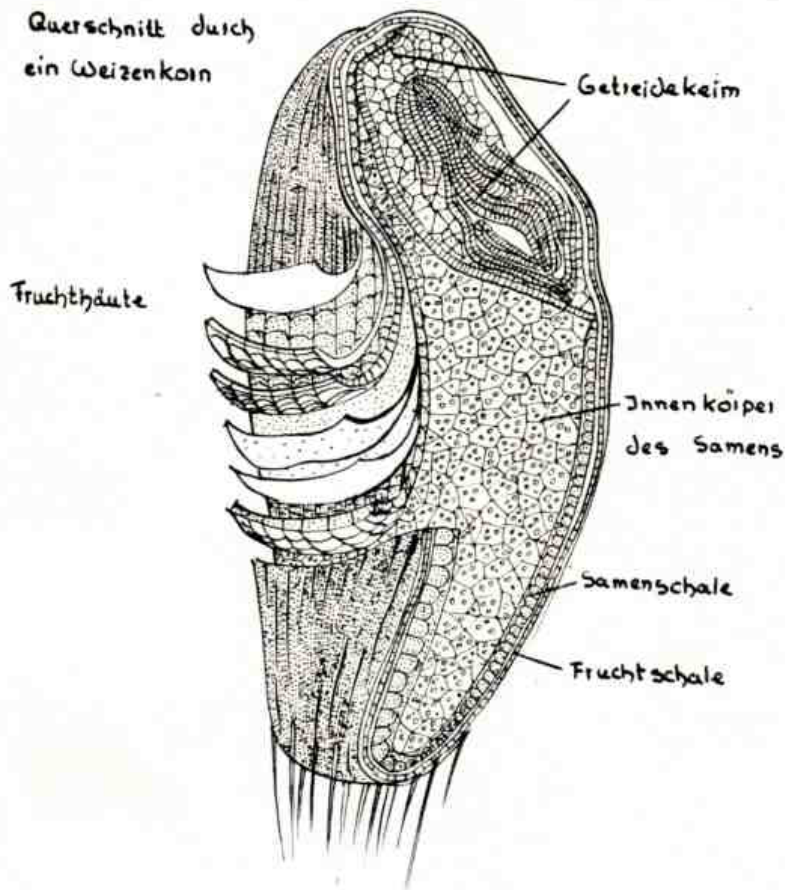
- ins Müsli geben
- in Salate geben
- mit Zwiebeln und Gemüse andünsten und mit Kräutern würzen

BRÖTCHEN AUS VOLLKORNMEHL

Für 15-20 Brötchen brauchst du: 1 kg Weizenmehl, 1 Würfel Hefe, 1/2 l lauwarmes Wasser oder Milch, Gewürze wie Anis, Kümmel, Koriander, Fenchel, Knoblauch, Majoran, Pfeffer usw., Zusätzliche Zutaten wie Leinsamen, Haferflocken, Quark, Molke statt Wasser, Öl, Honig, Rosinen...

In einen halben Liter lauwarmes Wasser bröckelst du die Hefe hinein und mischst es durcheinander, am besten mit den Händen. Dann gibst du das Mehl dazu und die anderen Zutaten, alles solange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr an den Händen klebt, evtl. mehr Mehl oder Wasser dazugeben. Hefeteig wird besser, je länger er geknetet ist. Den Teig lässt du dann ca. 20-30 min an einem warmen Ort stehen, bis er gut aufgegangen und locker ist. Jetzt löst du den Teig aus der Schüssel, gibst ihn auf eine bemehlte Tischplatte und knetest ihn nochmals gut durch. Aus dem durchgekneteten Teig formst du einen länglichen Brotteig und schneidest portionsweise den Teig für die Brötchen ab. Nun noch Brötchen formen, auf ein bemehltes Backblech legen, mit dem Messer das "heilige" Kreuzchen einschneiden und nochmals 15-20 min gehen lassen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Eine Schale mit Wasser am Boden des Backofens verhindert, dass die Brötchen zu hart werden. Die Brötchen brauchen nun 30-40 min Backzeit, sie sind fertig, wenn du mit den Fingern auf den Boden des Brötchen klopfst und es klingt hohl. Mit diesem Vollkornteig kannst du auch Brot backen, Pizzateig oder Blechkuchen. Die Zubereitungsweise ist die gleiche, nach dem Gehenlassen des Teigs formst du ein Brot, oder wellst den Teig auf ein gefettetes Backblech aus und belegst ihn.

Kochen in 3 ferns



BACKFERMENT-BROT

Mit Backferment gelingen die Brote so gut wie immer. Der Teigansatz ist unempfindlicher als mit Sauerteig. Außerdem können beliebige Getreidemischungen und auch kleberarme Mehle verwendet werden (z.B. Gersten-, Mais-, Buchweizen- und Hafermehl). Das Brot schmeckt gut und hält sich lange frisch, es trocknet nicht so aus wie das Hefebrot. Backferment ist ein Pulver bestehend aus Weizen und Bienenhonig. Backferment gibt es in Naturkostläden oder im Reformhaus.

Die Grundansatz-Bereitung

Am besten ist es natürlich, sich einen Grundansatz schenken zu lassen. Wir geben euch gerne einen ab. Wenn ihr aber keinen zur Verfügung habt, braucht ihr ihn nicht für viel Geld im Reformhaus kaufen, sondern ihr könnt ihn auch ganz einfach selber herstellen.

In einem schmalen hohen Gefäß wird ein gehäufter Esslöffel Backferment in 1/4 l warmen Wasser gelöst. Dazu kommen 200 g mittelgrobes Weizenschrot. Das ganze wird gut vermischt zu einem weichen Teig. Das Gefäß bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen bis sich Bläschen bilden, das dauert ca. 24 Stunden. Nach dem Gehen lassen eine halbe Kaffeetasse warmes Wasser, 300 g Weizenschrot nach und nach dazurühren, und das ganze zu einem Teig vermischen. Bedeckt stehen lassen bis der Teig etwa um das Dreifache gestiegen ist (24 Std.). Der Grundansatz ist nun fertig, und kann verwendet werden, auch wenn er danach wieder zusammenfällt. Wenn ihr jetzt nicht gleich backen wollt, könnt ihr den Grundansatz auch einige Monate im Kühlschrank aufbewahren (Schraubglas). Eine Grauverfärbung an der Oberfläche ist bei längerer Aufbewahrung normal.

Der Teigansatz

Am Nachmittag oder am Abend vor dem Backtag wird der Grundansatz und ein Teelöffel Backferment mit 400 ccm warmen Wasser und 400 g Schrot, Mehl oder Gemisch in einer ausreichend großen Schüssel verarbeitet (sämige Konsistenz). Leinsamen kann auch hier bereits zugegeben werden, damit er bis zum Backtag aufquillt. Das Ganze nun bedeckt ca. 12-24 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Der Hauptteig

Zuerst 3-4 Esslöffel vom Teig als Grundansatz für den nächsten Backtag in ein Schraubglas geben, im Kühlschrank aufbewahren. Zum Teigansatz ca. 700 g Mehl oder Schrot zugeben, je nach Geschmack etwas Sirup (macht das Brot milder, weniger sauer), gerösteten Sesam, Anis, Fenchel, Kräuter, Kümmel unterkneten, evtl. noch Wasser dazugeben. Der Teig muss geschmeidig sein. In ausgefettete Kastenformen füllen und diese ca. 1-2 Stunden gehen lassen. In vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 1 Stunde backen. Stelle eine Schüssel mit Wasser auf den Boden des Backofens, das verhindert ein Austrocknen des Brotes. Das Brot ist fertig, wenn man auf den Boden des Brotes klopfen kann und es klingt hohl, Vorsicht heiß! Größere Brote brauchen etwas länger.

Wichtig ist, dass du ein Gefühl für die Konsistenz des Brotteiges bekommst und dann schließlich keine Waage mehr brauchst, um die Zutaten abzuwiegen, sondern mit den Händen fühlst, was im Teig noch fehlt.

HAFERSCHNITTEN

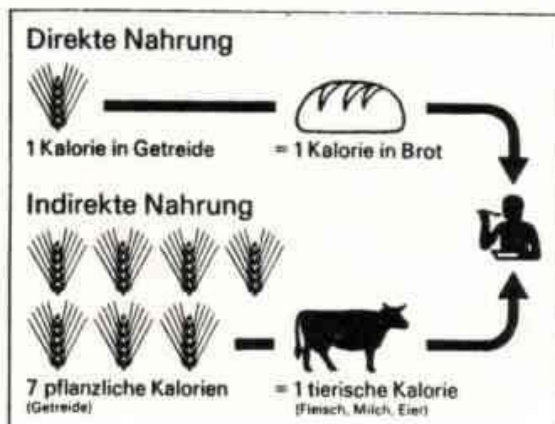
Hafer ist eine Getreideart. Seit vorchristlicher Zeit bis um 1800 war Hafer die Ernährungsgrundlage der Bauern und auch der weniger reichen Stadtbevölkerung. Hafermehl hat eine schlechte Backfähigkeit und so wurde meistens Mus oder Brei gegessen. Weißbrot konnten sich damals die wenigsten leisten und gleichzeitig war der Nährwert des Haferbreis wichtig für die Landbevölkerung. Hafer war eben das billigste Getreide. Dann kam es 1770 zum Sinken des Brotgetreidepreises und die Kartoffel wurde eingeführt. Eine Umstellung der Ernährungsweise in Mitteleuropa war die Folge. Der Hafer wurde aus seiner jahrtausende alten Rolle als Grundnahrungsmittel verdrängt und behielt nur noch eine begrenzte Bedeutung als Futtermittel für Pferde und Zugvieh. Nur noch in wenigen traditionellen Essen ist Hafer enthalten vgl. "Porridge" in England, Hafergrütze, Müsli. Hafer ist unter allen pflanzlichen Rohstoffen am besten geeignet unseren Nährstoffbedarf zu decken.

Wir haben eine Keksart ausprobiert, die einfach zu backen ist, die Zutaten sind billig und variierbar, es schmeckt gut, und tut uns gut....

Rezept

250-g feine Haferflocken übergießt ihr mit 1/4 l heißer Milch und lasst sie 10 min. quellen. Nun 2-3 Esslöffel Honig oder jede Art von Sirup und 200 g Rosinen, Nüsse, Leinsamen, Sesam oder jede Art von eingeweichten Trockenfrüchten und je nach Geschmack Zimt, Zitrone oder Anis dazugeben und alles gut durchkneten.

Jetzt soviel grobe Haferflocken unterarbeiten bis ein formbarer Teig entsteht. Einen schmalen Brotteig formen und ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden. Lässt sich der Teig nicht gut schneiden, müsst ihr das Messer ab und zu in heißes Wasser tauchen, das hilft. Die Schnitten legt ihr nun auf ein Backblech. Sie werden bei 200 °C ca. 15min von beiden Seiten gebacken. Zwischendurch also umdrehen (Vorsicht heiß!).



Kalorienumsatz von Weizen bei Verwendung für:	
 Brot Direkte Nahrung 1:1	 Schweinefleisch 3:1
 Hühnerfleisch 12:1	 Rindfleisch 10:1
 Eier 4:1	 Milch 5:1

nach FAO/Heierl

GRAUPEN-KÄSE-AUFLAUF

250 g Graupen für 4 Personen

Die Graupen in reichlich Wasser zum Kochen bringen und dann von der Herdplatte nehmen und ausquellen lassen, das dauert ca. 1 Stunde.
TIP : Koche die Graupen morgens beim Frühstückmachen und lasse sie dann den Tag über stehen, bis du mittags oder abends den Auflauf machst.

Schichte dann in eine Auflaufform abwechselnd die Graupen und den geriebenen Käse, mit Pfeffer und Kräutern würzen. Gieße eine Soße aus Eiern, Milch und Gewürzen darüber. Das ganze bei 200 °C 3/4 Stunde im Backofen backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Eier gestockt sind.

Als reiselustige Seefahrer kannten die Friesen schon früh viele Getreidesorten. Allerdings gab es keine Sorte, die das Salzwasser der Nordsee verträgt. Deiche gab es noch nicht, und die fruchtbare Salzwiese an der Küste wurde im Sommer in nur kurzen Zeiträumen nicht überflutet. In nur etwa vier Monaten wird Sommergerste schon reif. Und glücklicherweise wurzelt sie so flach, daß es für sie ausreicht, wenn der Regen die oberen 1 – 2 cm salzfrei wäscht.

Andere Getreidearten wurzeln tiefer oder sie werden nicht vor den Herbstspringfluten (Vollmond, Wind) reif.

Erst später (nach 1500) wurden die Getreidefelder mit einem "Sommerdeich" geschützt, sodass der Anbau anderer Getreidesorten möglich wurde. Gerste kann nun zu Bier verarbeitet

werden, friesisches Bier war schon damals beliebt und auch als Zahlungsmittel anerkannt. Um Gerste zu essen, müssen erst die störenden Spelzen weggeschält werden. Das Produkt sind die Graupen.

Da die Friesen früher nur Graupen im eigenen Lande produzieren konnten sind in allen landestypischen Mahlzeiten Graupen verwendet:

Im Grünkohl,
in der Pinkelwurst, in der Buttermilchsuppe, usw.

Wir können mit Graupen genauso kochen, wie mit Reis, Graupen sind in Butjadingen etwas billiger als Reis und in sechs verschiedenen Sortierungen zu kaufen (Sehr dicke Kälberzähne bis kleine Graupengrütze).

Wildkräuter

Jahrtausende lang waren die Pflanzen für die Ernährung sehr wichtig im täglichen Leben der Menschen. Pflanzen lieferten alles, was die Menschen zum Leben brauchten: Getreide, Gemüse, Früchte für die Ernährung, Heilmittel, Holz zum Bauen von Häusern, Geräten und Möbeln, Pflanzenfasern für die Bekleidung.

Erst mit der technischen Entwicklung der letzten hundert Jahre gerieten die bei uns wild wachsenden Pflanzen, Früchte und Kräuter immer mehr in Vergessenheit. Tomaten aus der Sahel-Zone, Ananas aus Afrika, Bananen aus Mittelamerika, Gemüse aus der Dose wurde immer beliebter. Dabei verlernten viele Menschen, die einheimischen Pflanzen zu gebrauchen. Erst in letzter Zeit ist hier ein Stimmungswandel zu beobachten.

Beim Sammeln von Kräutern und Pflanzen gibt es ein paar Punkte zu beachten:

- Nicht in der Nähe einer Straße sammeln.
- Von Feldern, angrenzenden Rainen und Wiesen, auf die Unkraut- und Schädlingsbekämpfungsmittel gespritzt werden, sollten keine Pflanzen gesammelt werden.
- Nie mehr sammeln, als ihr benötigt.
- Nur gesunde kräftige Pflanzen sammeln
- Zum Sammeln eignet sich am besten ein Korb.

BRENNESSEL

Die Brennessel wächst bevorzugt in der Nähe menschlicher Behausungen. Wenn man also in einer Waldlichtung Brennesseln findet, so deutet das auf eine ehemalige menschliche Besiedlung oder ein Waldarbeiterlager hin.

Sie wächst an Zäunen, in Gräben, auf Schuttplätzen und bevorzugt nährstoffreichen Boden. Da sich wohl schon jeder an einer Brennessel verbrannt hat, erübrigt sich eine genauere Beschreibung. Noch ein paar Worte zu der Brennessel im Garten. Von den meisten wird sie als ein lästiges Unkraut angesehen. Dabei ist sie für einen gesunden biologischen Garten unentbehrlich.

Die Brennessel ist eine hervorragende Düngerveredlerin. Sie macht den Boden in ihrer Umgebung stickstoffreicher und bringt Ordnung in den Eisenhaushalt des Bodens. Und genau diese Brennesseln eignen sich hervorragend für spinatähnliches Gemüse, zu Suppen oder zum Salat.

Brennesselspinat

Die jungen Triebe der Pflanze 5-10 min.

in siedendem Wasser abkochen, das Wasser abgiessen, die Brennesseln kleinhacken und mit Butter und gewürfelten Zwiebeln andünsten. Mit etwas Brühe aufgiessen, das Gemüse mit Mehl andicken und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß würzen.

Du kannst den Brennesselspinat auch mit "richtigem Spinat" oder mit Giersch mischen. Die Zubereitung bleibt die gleiche.

Brennesselklößchen

Einen Teelöffel Butter mit Semmelbröseln verrühren und pro Person ein halbes Ei dazugeben. Feingewiegte rohe Brennesselblätter unter den Teig mischen, evtl. noch Semmelbrösel dazugeben, mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit einem Teelöffel kleine Klößchen formen. Diese Klöße werden dann gleich in einer Suppenbrühe gekocht - als Suppeneinlage.

Brennesselfrikadellen

Brennesselblätter kochen, das Wasser abgießen und wie Frikadellen mit Eiern, Milch, ausgequollenen alten Brötchen oder Brot vermischen, bis die Masse sich formen lässt. Nach

Geschmack mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß würzen. In Fett auf beiden Seiten backen und mit Margaritenblüten garnieren.



WILDSALAT

Dafür kannst du, je nach Geschmack den Salat mit vielerlei Blättern zusammenstellen:

- junge Brennesselblätter
- junge Löwenzahnblätter
- Schafgarbenblätter
- Gänseblümchenblätter
- Brunnenkresse
- Gänsefingerkraut
- junge Gierschblätter
- Vogelmiere

...Du kannst noch viel mehr Blätter essen. Aber am Besten ist's, wenn du dir unsicher bist, erst einmal in einem Kräuterbuch nachzusehen . Die Zutaten in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen, klein schneiden und eine Salatsoße aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl oder Joghurt und Zitrone darüber geben. Lustig sieht der Salat aus, wenn du ihn mit Gänseblümchenblüten, Kapuzinerkresseblüten oder Borretschblüten garnierst.

HOLUNDER

Der Holunder ist sehr verbreitet und wächst beinahe an jedem Waldrand, an Bächen, in Hecken, Gärten und Gebüsch. Um den Holunderbusch gibt es viele Geschichten, Sprüche und Aberglauben. Im Holunderbusch hat der gute Hausgeist seinen Sitz. Ein alter Bauernspruch lautet deshalb auch: "Vor dem Holunderbusch soll man den Hut abnehmen." Er ist heilig, und wer ihn fällt, stirbt oder wird krank.

Holunderküchle

Pflücke dafür die ganzen Blütendolden am Stiel ab.
Einen Pfannkuchenteig herstellen
Die sauber verlesenen Blütendolden am Stiel halten, in den Teig tunken und dann gleich in heissem Fett ausbacken, bis sie zartgelb sind. Mit Zucker und Zimt bestreuen und noch warm essen. - Die kleinen Stengel kannst du mitessen, das letzte große Stück Stengel ist ziemlich hart.

Holundersekt

10 Holunderblüten, 10 Liter Wasser, 1 kg Zucker,
1 Zitrone, 50 g Zitronensäure oder Weinsteinsäure ein paar
Reiskörner.

Die Zitrone in Scheiben schneiden und die ganzen Zutaten in einen glasierten Topf (Emaillé-Topf) ansetzen. Fünf Tage an einem warmen Ort stehen lassen und täglich umrühren. Die Flüssigkeit dann durch ein Sieb gießen und in Flaschen füllen. Die Flaschen gut verschliessen und --mindestens 14 Tage kühl bis zur ersten Probe stehen lassen.



Garten **tee**s zum Trinken :

Tees aus frischen Kräutern von unserem Garten:

Kamille
Pfefferminze
Huflattich
Zitronenmelisse
Thymian
Salbei
Brennnessel

Die Kräuter mit heißem Wasser überbrühen
und ca.10 Minuten ziehen lassen.
Auch kalt getrunken erfrischen die Kräutertees.

Einen Teil haben wir auch für den Wintervorrat getrocknet.

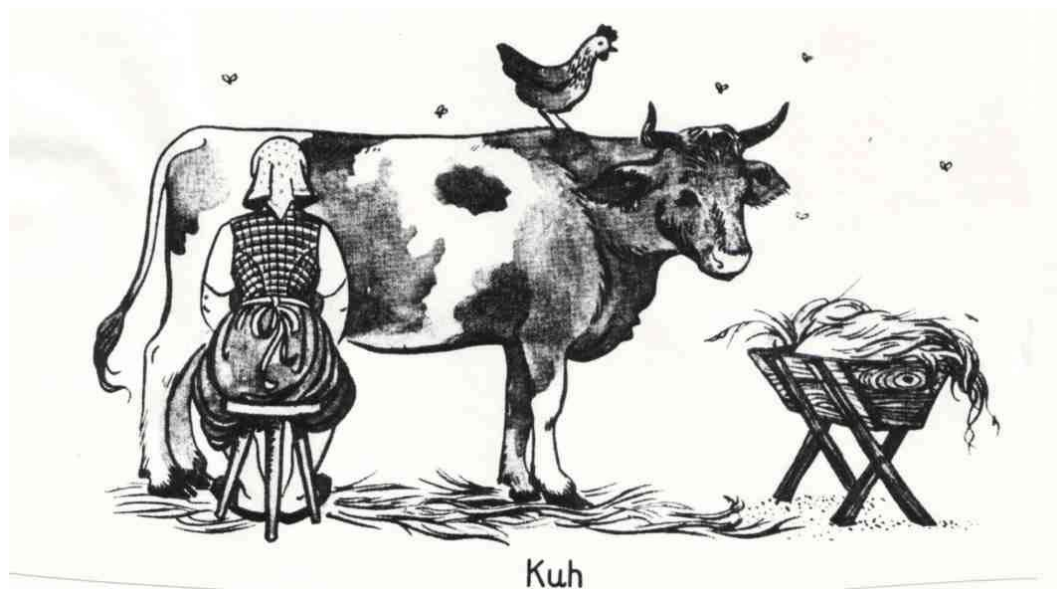
MILCH

JOGHURT

3 Liter frische Kuhmilch auf 80 °C erhitzen (=wenn sich eine Haut gebildet hat, kurz vor dem Kochen) und auf 40 °C abkühlen lassen (=handwarm), ein Becher Joghurt unterrühren und in der Kochkiste ca. 10-12 Stunden stehen lassen.

Was ist eine Kochkiste?

Eine Kochkiste hält die Wärme bis ca. 10 Stunden, ohne Strom. Sie ist ganz einfach zu Bauen: eine Obstkiste wird mit Holz dichtgemacht, dann innen mit Styropor und Alufolie gut isolieren, einen Deckel dazu bauen, der die Kiste gut abschließt. Wir haben die Obstkistenform gewählt, weil 2 Dreiliter-Eimer gut hineinpassen. Das ist eine ideale Größe für große Gruppen.



DICKMILCH

Kuhmilch an einem warmen Ort stehen lassen, je nach Wetterlage wird die Milch nach 1-3 Tagen dick. Schneller geht es, wenn ihr in die frische Milch etwas Dickmilch oder Buttermilch unterrührt und das ganze stehen lasst.

QUARK

Frische Dickmilch auf dem Herd kurz erwärmen bis sich die Molke absetzt. Dann alles in ein sauberes Tuch giessen und die Molke abfließen lassen - die Molke nicht wegschütten. Den Quark fein zerdrücken und je nach Geschmack Gewürze, Kräuter, Knoblauch, Kompott oder Marmelade dazugeben.

MOLKE

- *als erfrischendes Getränk
- *zum Waschen von Wollsachen
- *zum Gesichtswaschen
- *zum Einreiben nach dem Sonnenbrand
- *zum Brot-Brötchen backen

HÜLSENFRÜCHTE

Zu den Hülsenfrüchten rechnet man die Samen von Erbsen, Linsen und Bohnen. Gegensatz zu den frischen Gemüsen Wasser und reich an Nährstoffen.

Viele Leute rümpfen die Nase, wenn sie Erbsensuppe essen sollen. Viele denken, dass Erbsensuppe dick macht, unverdaulich ist...usw. Das stimmt aber nicht.

Wenn die dicken Suppen gut zubereitet sind, schmecken sie auch und sind gut verdaulich. Für große Gruppen eignen sich die Suppen vorzüglich, da sie schnell zubereitet werden können und billig sind (ca. 30 Cent pro Person) gut schmecken und auch satt machen ! Wir finden, daß die Zeit für die Essenszubereitung und der Preis für die Zutaten möglichst gering sein sollen.

Einen Tip noch für die Zubereitung:

Setze die Früchte stets mit kochendem salzfreien Wasser zu, damit sie rasch weich werden. Kochsalz geht mit dem Hülsenfrüchteiweiß eine unlösliche Verbindung ein, die von Körper nicht ausgenutzt werden kann und die das Weichwerden des stärkehaltigen verhindert.



BOHNEN - ERBSEN - LINSEN – SUPPE

Wichtig: Am Abend vorher die Hülsenfrüchte einweichen, d.h. mit Wasser bedeckt stehen lassen.

500 g für 4-5 Personen

Am nächsten Tag mit Zwiebeln, Gewürzen (salz, Pfeffer . . .) , Gemüse (z .B , auch Trockengemüse) , Speck und Kräutern die Hülsenfrüchte halb weich kochen. Immer mal wieder Wasser nachgießen . Rohe kleingeschnittene Kartoffeln dazugeben, und solange kochen lassen, bis alles weichgekocht ist. öfter umrühren, damit es nicht anbrennt. Am Schluss evtl.. nochmal abschmecken. Wer will, kann einen Schuß Essig ganz am Schluß dazugeben.

Grünkern-Suppe

In zerlassener Butter oder Margarine wird das Grünkernmehl hellgelb angedämpft, lösche nach und nach mit Wasser ab, gut umrühren. Das ganze 10-20 min. köcheln lassen. Mit frischen Kräutern (z.B.Kerbel) Pfeffer und Muskat abschmecken. Verwende ca. 2 gehäufte Eßlöffel Grünkernmehl und die entsprechende Menge Wasser pro Person.

Gemüse-Pizza

Verwende das Gemüse, was gerade reif ist, also je nach Jahreszeit: Zwiebeln, Kohl, Spinat, Giersch, Tomaten, Zucchini, Mangold
Mache einen Hefeteig und lasse ihn an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen.

Während dessen dünste das Gemüse in etwas Wasser Den Teig auf ein vorher gefettetes Backblech ausrollen und das Gemüse darauf geben. Alles mit geriebenem Käse bestreuen. Stelle eine Soße aus Eiern, Milch, Gewürzen (Muskat, Pfeffer, Kräuter) her und gieße sie über die Pizza. Bei 220 °C ca. 1/2 Stunde im Backofen backen.

GRIES

Grieß sind enthülste gebrochene Kornteilchen von Weizen, Roggen, Hafer, Mais.

Grießbrei

(als kleine Mahlzeit für ca. 20 Portionen)

500 g Grieß, 4 l Milch, abgeriebene Schale einer ungespritzten Zitrone, 4 Eier Das Eiweiß steif schlagen.

Die Milch zum Kochen bringen. Das Eigelb mit etwas Wasser oder Milch glatt rühren. Kochende Milch vom Herd nehmen. Langsam Grieß und Zitrone einrühren.

Unter ständigem Rühren noch einmal kurz aufkochen und wieder vom Herd nehmen.

Dann das Eigelb und zuletzt das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Mit Kompott, Marmelade, Zucker und Zimt essen.

Auflauf

(für ca. 10-12 Personen)

200 g Zucker, 8 Eier, 4 Eßlöffel Wasser, 600 g Grieß, 2 l Milch
Die Eiweiß und 4 Eßlöffel Wasser zu steifem Eischnee schlagen.
Die Eigelbe und den Zucker schaumig schlagen und den Grieß langsam dazugeben.

Unter diese Masse jetzt vorsichtig den Eischnee mischen. Und alles auf ein gefettetes tiefes Backblech geben .

Eine dreiviertel Stunde bei 200 °C backen lassen. Währenddessen die Milch zum Kochen bringen, und wenn der Kuchen fertig ist, die kochende Milch langsam über den Kuchen gießen, bis alle Milch aufgesaugt ist.

Mit Apfelmus oder Holundersirup essen.

Ganz schnell und preisgünstig ist folgendes Gericht:

SPAGHETTI ALLA IFFENS

pro Person 150 g Nudeln

1 große Dose Tomaten für 3-4 Personen

Zwiebeln oder Knoblauch werden in Öl angebraten und dann die Tomaten dazugeben. Das Ganze mit Kräutern, Möhren, Salz, Pfeffer würzen und kochen lassen. Evtl. mit 1-2 Eßlöffel Mehl, in einer Tasse angerührt, andicken.

Das Wasser für die Spaghetti zum Kochen bringen, ein Schuß Öl hineingeben und die Spaghetti darin kochen lassen, bis sie "al dente" sind, wie die Italiener sagen, also bißfest, sie sollen nicht zu weich sein. Buon appetito!!

Falls ihr mal die Zutaten dafür braucht, könnt ihr sie auch von uns bekommen.

VANILLE-ZUCKER

In ein dicht schliessendes Glas eine aufgeschlitzte Vanillestange in einfachen Zucker legen.

Sicher kennst du es, wenn Kekse so aufdringlich unaufdringlich nach Zugreifen riechen. Du sitzt da und isst wie das Krümelmonster aus der Sesamstrasse und merkst nur den Geruch nach Vanillin (das ist künstlich hergestellter Vanille-Geschmack), doch der Bauch füllt sich dabei nicht.

Vanillin wirkt wie ein Appetitanreger und ist in sehr vielen Genußmitteln enthalten: Säfte, Kuchen, Pudding, Schokolade, Kakao, Bonbons, Pralinen, usw.



Appetitanreger kennen wir in reiner Form im Tierfutter. Tinka (unser Hund) stürzt sich wie wild auf eine bestimmte Futtermischung, das bessere Stück Futter lässt sie dabei (vorläufig) liegen. Wir sollten an uns selber prüfen, ob Vanillin bei uns auch eine Art Sucht erzeugen kann.

RESTEVERWERTUNG

Last eurer Phantasie freien Lauf und erfindet "einmalige" Gerichte
Das macht Spaß und schmeckt.

Variierbar sind die Zutaten wie Kräuter, Gewürze... usw. und die
Zubereitungsart z.B. braten, Dünsten, im Backofen überbacken....
usw.

1 . BROT

Altes Brot nie wegwerfen,
Gerichte damit kochen.

Falsche Fleischklöße MacDonaldis Art

Weiche das alte Brot einige Zeit in Wasser ein. Danach das Brot
ausdrücken, mit Kräutern, Muskat, Pfeffer und Zwiebeln würzen, Eier
dazugeben. Füge soviel Paniermehl oder Haferflocken dazu, bis die
Masse formbar wird. Klöße formen und in heißem Fett von beiden
Seiten backen.

Ofenschlupfer (süddeutsche Spezialität)

ihr braucht dazu Brot, Apfel, Rosinen, Zimt und Zucker, Haselnüsse,
Eier und Milch (für 10 Personen 8 Eier und 3/4 l Milch) Das Brot und
die Äpfel in Scheiben schneide in eine gefettete Auflaufform legt ihr
nun abwechseln eine Lage Brot und eine Lage

Apfel. Das ganze mit Zucker, Zimt, kleingehackten Haselnüssen und
Rosinen bestreuen. Die Eier

mit der Milch verrühren und langsam darübergießen. Das Brot soll die
letzte Schicht bilden.

Wenn die Eiermilch gleichmäßig eingezogen ist, den Auflauf in den
Ofen schieben und ungefähr 45 min. backen lassen bei ca.

200 °C. Die letzten 10 min. den Ofen abschalten.

2. KARTOFFELN

Wenn ihr Kartoffeln kocht, plant am besten gleich für den nächsten Tag mit und kocht mehr für z.B. Bratkartoffeln mit frischen Kräutern.

3. NUDELN oder REIS

Mit Gemüse, Kräutern, Eiern oder Käse könnt ihr einen bunten Nudel oder Reistopf machen. Ihr könnt es entweder in der Pfanne aufbacken oder im Backofen mit einer Auflaufform oder einfach auf einem Backblech aufwärmen.

Schwäbische Laugenbrezeln

In einem halben Liter Milch wird ein Würfel Hefe aufgelöst, dann füge 1 kg Mehl dazu und knete nun solange, bis sich der Teig von deinen Fingern und der Schüssel löst. Nun muß der Teig über Nacht kalt gehen.

Jetzt werden Brezeln geformt - ein Gebäck, durch das die Sonne 3 x durchscheinen kann.

Bringe 1 Liter Wasser zum Kochen, gebe 1 Eßlöffel Salz und 2 Eßlöffel Soda (=Natriumkarbonat = Na_2CO_3) dazu.

Vorsicht : Schutzbrille und Hände bei Kontakt gleich abspülen !!

Jetzt tauche die Brezeln einzeln ins kochende Sodawasser evtl. mit dem Schaumlöffel und lege sie dann auf ein Backblech. Sie werden dann bei ca. 200°C im Backofen gebacken. Das dauert 1/2 - 3/4 Stunde je nachdem, wie groß die Brezeln sind.

Knochen in Iffens

Es folgt TINKAS Seite : Knochen in Iffens

TINKA weist dringend darauf hin, daß sie

- ungesalzene Essensreste begutachten möchte, bevor ihr sie auf den Kompost werft.
- Käserinde nur ohne Wachs, Kohlrabi und Äpfel auch mit Schale und Milch nur lauwarm -direkt von der Kuh- mag.
- gute Sachen nur dann vom Tisch klaut, wenn sie niemand daran hindert.
- stets auf ihre schlanke Linie achten muß und daß sie nicht zuviel frisst.
- Nüsse auch ohne Nußknacker aufkriegt, am Öffnen von Bierflaschen jedoch kein Interesse hat.

