

Jutta Grimm

Vollwert- Naschereien

Süße und pikante Köstlichkeiten



pala
verlag

Jutta Grimm

Vollwert-Naschereien

Jutta Grimm

Vollwert-Naschereien

Süße und pikante Köstlichkeiten

pala
verlag

Inhalt

Naschen oder nicht naschen ...	7
Muss denn Naschen Sünde sein?	9
Wenn ich nur wüsst, was drinnen ist ...	11
Kleine Warenkunde	13
Zucker ...	13
... Zuckeraustauschstoffe ...	17
... künstliche Süßstoffe	17
Alternative Süßungsmittel ...	18
... und Honig	22
Gesunde Zutaten	25
Tipps für den Kindergeburtstag	27
Geschenkideen	31

Rezepte

Riegel, Schnitten & Bällchen	35
Nussknabbereien	44
Kekse und Knabbergeback	51
Eis und Geeistes	65
Pralinen & Co.	78

Bonbons & Co.	91
Knabbereien aus Obst und Gemüse	100
Popcorn	111
Eingelegte Köstlichkeiten	118
Asiatische Knabbereien	129
Die Autorin	137
Die Zeichnerin	137
Rezeptindex	138

Naschen oder nicht naschen ...

Mit dem Naschen ist es so wie bei vielen anderen Dingen auch: Alle tun's, aber keiner gibt's zu. Oder? Okay, man weiß ja, dass Zucker die Zähne kaputt macht, ungesund ist und überhaupt. Dass die Süßigkeiten, die man so überall bekommt, Ansammlungen von E-Nummern sind. Dass man am besten die Finger von dem ganzen Kram lassen sollte. Alles bestens bekannt! Jedoch, der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach ...

Das alles hat mir vor allem als Mutter von vier Kindern viel Kopfzerbrechen bereitet. Deshalb habe ich mir Gedanken gemacht, wie ein vernünftiger Umgang mit Süßigkeiten aussehen könnte.

Wenn denn schon unbedingt genascht werden muss, dann ist es immer noch besser, *möglichst naturbelassene Zutaten* zu essen als raffinierten Zucker, mehr oder weniger künstliche Farbstoffe, Konservierungsmittel und Ähnliches. Gucken Sie sich doch mal das »Kleingedruckte« auf einer Tüte mit Marshmallows an. Ein Riegel aus Trockenobst und Nüssen erscheint mir da allemal besser zu sein. Der »schwimmt zwar nicht in Milch«, aber den lieben Kleinen schmeckt es trotzdem. Als kleine Zwischenmahlzeit oder für unterwegs ein ganz vernünftiger Kompromiss, oder?

Natürlich ist auch die Menge entscheidend, denn die *Dosis macht das Gift*. Auch naturköstliche Schleckereien sollte man nicht in großen Mengen in sich hineinstopfen. Aber das ist ja eh klar. Und bitte: Süßigkeiten nicht als Belohnung oder Bestrafung einsetzen! Es macht sie für Kinder nur um so begehrenswerter und fördert ein gestörtes Essverhalten.

Auch wenn statt weißem Zucker Honig oder Trockenobst verwendet wird, ist Naschen schlecht für die Zähne. Gerade

die natürlichen Süßmacher setzen sich besonders gut zwischen den Zähnen fest und verursachen dort Karies. Also sollte man es sich angewöhnen, nach dem Verzehr von Süßigkeiten *immer die Zähne zu putzen*. Mit einer kleinen Reisezahnbürste ist das übrigens auch unterwegs möglich. Es gibt auch medizinischen Kaugummi, der zahnreinigend wirkt, aber kein Ersatz für das Zähneputzen sein kann.

Also noch einmal in Kürze:

- Vernünftige Zutaten.
- Nicht zu viel und nicht zu oft.
- Nach dem Naschen das Zähneputzen nicht vergessen.

Aus diesen Überlegungen heraus ist dieses Buch entstanden. Ich habe es für all diejenigen geschrieben, die auch auf dem schmalen Grat zwischen Vernunft und Verführung balancieren und mal in die eine oder andere Richtung abrutschen. Es ist kein Buch mit erhobenem Zeigefinger, vielmehr soll es Spaß machen. Einmal das Ausprobieren der vielen Rezepte, das Genießen der selbst gemachten Köstlichkeiten und last but not least die witzigen und bissigen Cartoons und Illustrationen von Renate Alf. Niemand könnte den Lebensnerv der »Szene« besser treffen als sie. Man gönnt sich ja sonst nichts!

Jutta Grimm

Geschenkideen

Selbst gemachte Naschereien, schön verpackt, sind begehrte Mitbringsel. Selbermachen ist »in«! Doch gerade hier muss die Verpackung nicht nur schön, sondern auch zweckmäßig sein. Denn selbst die leckersten Karamellbonbons kommen nicht an, wenn beim Auswickeln das Papier daran kleben bleibt. Also, was tun?

Man könnte natürlich all den Süßpapp einfach in Alu- oder Klarsichtfolie einpacken. Könnte man – aber das wollen wir der Umwelt zuliebe doch lieber nicht tun. Mit ein bisschen Köpfchen geht's nämlich auch anders.

- In gut sortierten Schreibwarengeschäften gibt es sogenanntes **Wachspapier** (auch Wachsschichtpapier genannt), ein mit Öl imprägniertes, wasserdichtes Papier für Verpackungszwecke. Dieses Papier eignet sich wunderbar zum Einwickeln von Bonbons, Riegeln und anderen klebrigen oder leicht fettigen Naschereien. Wer's bunt mag, nimmt eben verschiedene Farben.
- Lose Knabbereien wie Studentenfutter, Gebäck oder Bananenchips lassen sich gut in **Schraub- oder Twist-Off-Gläsern** verschenken. Wenn der Deckel hässlich ist, kriegt er einfach ein Häubchen aus Stoff oder Papier verpasst.
- Für Gebäck und andere nicht zu stark fettende Knabbereien kann man auch eine **Tüte oder eine Papierschachtel** basteln. Und wer dabei auf Nummer sicher gehen will, nimmt auch für Tüten und Schachteln Wachspapier. Allerdings muss man damit sehr sorgfältig arbeiten, denn bei Wachspapier sieht man jede Falz- und Knickstelle.
- Aus einem Stoffrest oder Nickituch kann man eine Art **Futtersäckchen** binden oder nähen (je nach Talent). Darin kann man beispielsweise Nussmischungen gut verschenken.

- Kleine Süßigkeiten und Pralinen sollten auch schön präsentiert werden. In Haushaltswarengeschäften gibt es extra dafür **kleine Papierförmchen**, für jede Praline eins. Man kann sich solch kleine Förmchen aber auch leicht selbst herstellen. Dazu schneidet man aus etwas festerem Papier (gegebenenfalls Wachspapier, aber bitte keine Pappe!) Kreise mit acht bis zehn Zentimeter Durchmesser aus. Über einer Flaschenöffnung formt man daraus kleine Körbchen. Normalerweise reicht das schon aus, die Körbchen sind recht stabil. Wer Lust hat, kann das Ganze aber auch noch mit einem Faden (Haushaltskordel, Geschenkbändchen, Wollrest ...) fixieren. Bei der einfacheren Methode bindet man einfach eine Schnur außen herum, Nähgeübte können aber auch den Faden durch das Papier »reihen« (das heißt, etwa einen Zentimeter vom Rand entfernt mit groben Stichen rundherum nähen) und dann zu einem Körbchen zusammenziehen. Eine Schleife binden, und es sieht aus wie vom Hofkonditor!
- Aus Marzipan lassen sich wunderschöne Figürchen herstellen. Wie wär's mit einem kleinen **Jutesäckchen**, gefüllt mit Marzipankartoffeln (siehe Rezept Seite 83)? Oder einer kleinen Marzipankatze als Dankeschön fürs Katzenhüten? Erlaubt ist, was gefällt ...
- **Gebäckdosen** aus dem Haushaltswarengeschäft werden zum sehr viel persönlicheren Geschenk, wenn sie mit selbst gemachten Knabbereien gefüllt sind. Ein schönes Geschenk, nicht nur zur Weihnachtszeit!
- Ein **Eisportionierer** zusammen mit einer Portion Vollwert-Eis – ein tolles Geschenk, vor allem im Hochsommer!
- Um noch einmal auf das Verpackungsmaterial zurückzukommen: **Popcorn natur** eignet sich wunderbar als Füllmaterial (siehe Rezept Seite 112). Statt Styroporchips!

- Natürlich darf bei all diesen Geschenken eine **Anleitung** zum Nachmachen nicht fehlen!
- Die meisten Vollwert-Schleckereien gehören in den **Kühlschrank** und sind nicht unbegrenzt haltbar. Bitte sagen Sie dies auch den Beschenkten. Meist werden sie jedoch ohnehin recht schnell gegessen.





Riegel, Schnitten & Bällchen

Riegel machen mobil, bei Arbeit, Sport und Spiel ... Die Werbung weiß es schon lange: Riegel oder ihre kleinen Verwandten, die Kugeln, sind ideal als kleine Mahlzeit für unterwegs. Auf Vorrat produziert und gut verpackt, kann man sie bei Bedarf schnell einstecken für den Fall, dass der kleine Hunger kommt.

Doch damit man nicht demnächst selbst als Kugel durch die Gegend rollt: Auch wenn die hier vorgestellten Rezepte nicht so süß sind, darf man nicht vergessen, dass es sich hier um kleine Kalorienbomben handelt, sozusagen konzentrierte Nährstoffdepots. Aber das kann ja durchaus erwünscht sein, beispielsweise für die kurze Pause beim Sport, als Reiseproviant oder in einer Prüfung.

Die fertigen Riegel sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Für unterwegs schlägt man sie in Butterbrotpapier oder Wachspapier ein oder nimmt sie, noch besser, in der wiederverwendbaren Brotdose mit.



Fruchtschnitten

250 g Dörrobst
4 EL Fruchtsaft (wie Apfelsaft)
125 g süße Mandeln
125 g Walnüsse
75 g Butter
3 EL Honig
2 Eier
100 g Weizen
2 TL Weinsteinbackpulver
125 g Rosinen
Vollkornoblaten

Das Dörrobst in kleine Stückchen schneiden und mit dem Saft vermischt einige Stunden ziehen lassen. Die Mandeln kurz mit kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und die braunen Häutchen abziehen. Die Nüsse und Mandeln mit einem großen Messer hacken. Die Butter mit dem Honig und den Eiern schaumig rühren. Weizen fein mahlen. Mehl und Backpulver mischen und unter die Eiermasse rühren. Dörrobst, Nüsse, Mandeln und Rosinen dazugeben und gut vermischen.

Die Masse mit einem feuchten Messer etwa 15 mm dick auf die Oblaten streichen und mit jeweils einer Oblate abdecken. Auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 150 °C 15 bis 20 Minuten backen. Sollten die oberen Oblaten zu sehr bräunen, mit einem Stück Pergamentpapier abdecken. Die Fruchtriegel abkühlen lassen. Im Kühlschrank oder in einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.

Mandelschnitten

250 g süße Mandeln

60 g Vollkornflocken

1 EL Butter

4 EL Honig

100 g Sesam

Die Mandeln kurz mit kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und die braunen Häutchen abziehen. Etwa zwei Esslöffel der Mandeln hacken, den Rest fein mahlen. Die Vollkornflocken in der Butter anrösten, bis sie knusprig sind. Den Honig in einem Topf vorsichtig erhitzen, bis er gerade flüssig wird, dann die gehackten und die gemahlten Mandeln und die gerösteten Vollkornflocken unterrühren.

In einer trockenen Pfanne den Sesam unter Rühren erhitzen, bis er leicht zu bräunen beginnt und gut duftet. Eine flache Auflaufform mit Pergamentpapier auslegen und mit der Hälfte des Sesams ausstreuen. Die Mandel-Honig-Masse darauf verteilen und etwas andrücken. Den restlichen Sesam daraufstreuen.

Im Kühlschrank zwei Stunden abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden. Die Riegel in Pergamentpapier verpacken und im Kühlschrank aufbewahren.



Wer keinen Sesam mag, kann stattdessen auch Mandeln oder Pistazien nehmen. Oder einfach aus der Mandel-Honig-Masse mit feuchten Händen kleine Kugeln formen.



Pralinen & Co.

Eine Praline als Nachtisch, vielleicht zwei oder drei zum Nachmittagstee – man isst sie in kleinen Mengen und mit Genuss. Schließlich sind sie meist kleine Meisterwerke, und ihre Herstellung hat etwas Zeit und Mühe gekostet.

Die hier vorgestellten Rezepte sind jedoch bewusst einfach gehalten. Denn selbst für Pralinen sollte niemand stundenlang in der Küche stehen. Auch die Zutaten sind einfach gewählt. Marzipan, Kartoffelnougat und Maronencreme sind die »Grundmassen«, die dann zu köstlichen Pralinen und Naschereien weiterverarbeitet werden.

Kleider machen Leute, auch bei den Pralinen. Deshalb sollte man sich bei der Verzierung besondere Mühe geben. Ein Überzug aus Schokolade, mit Pistazien belegt, ist beispielsweise eine beliebte Form – die kleinen Luxusnaschereien sollten schon ein gefälliges »Outfit« haben. Auch die Verpackung darf ruhig etwas aufwendiger sein. Kleine Papierschälchen, gekauft oder selbst gefaltet, in einem hübschen Kasten sind der angemessene Rahmen, in dem die kleinen Meisterwerke erst so richtig gut zur Geltung kommen.

Hoffentlich klappen Sie jetzt nicht entmutigt das Buch zu, weil Sie sich zu solch hehren Küchenleistungen nicht berufen fühlen. Wie gesagt, die Rezepte sind wirklich sehr einfach. Probieren Sie sie ruhig einmal aus! Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Die Pralinenherstellung kann nämlich eine besonders kreative Sache sein. Nehmen Sie, was Küche und Keller an Verwertbarem bieten, und zaubern Sie daraus mit Lust und Liebe eigene Kreationen. Wie sagte schließlich Wilhelm Busch: »Freilich«, meint der Zuckerbäcker, »warum ist der Mensch so lecker!«

Grundrezept Kartoffelnougat

1 große Kartoffel

2 EL Butter

2 EL Honig

1 EL süße Sahne

2 EL gemahlene süße Mandeln

2 EL Kakao- oder Carobpulver

Die Kartoffel weich kochen, schälen und mit der Gabel zermusen. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles zu einer glatten Paste verarbeiten.

Im Kühlschrank fest werden lassen.

Kartoffelnougat kann mit Vanille, Zimtpulver oder süßen Aromen (beispielsweise Orangenöl) noch verändert werden. Es dient als Grundstoff für Füllungen oder Pralinen.



Grundrezept Marzipan

200 g süße Mandeln

2 – 4 bittere Mandeln

6 EL Honig

Die Mandeln kurz mit kochendem Wasser überbrühen, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. So lassen sich die braunen Häutchen ganz leicht abziehen. Die Mandeln trockenreiben und staubfein mahlen.

Den Honig hinzufügen und alles zu einer glatten Masse verkneten.



Sollen noch sehr kleine Kinder von dem Marzipan essen, lässt man die Bittermandeln weg und gibt stattdessen einige Tropfen Rosenwasser (aus dem gut sortierten Naturkostladen, der Drogerie oder Apotheke) dazu. Bittermandeln enthalten Blausäure und können in größeren Mengen zu Vergiftungen führen.

Marzipan lässt sich gut einige Zeit im Kühlschrank aufbewahren. So haben Sie immer einen Grundvorrat zur Hand und können schnell hübsche Dekorationen oder leckere Füllungen daraus machen.

Marzipan kann mit einigen Tropfen »Farbe« eingefärbt werden. Spinatsaft färbt beispielsweise grün, Rote-Bete-Saft rot, Kurkuma oder fein geriebenes gelbes Trockenobst färben gelb. Diese Farben sind natürlich weniger intensiv als künstliche Lebensmittelfarben.

Hot Pot

je 200 g frische grüne und rote Pfefferschoten (Chilischoten)

100 g sehr kleine Zwiebeln

250 ml Zitronensaft

500 ml Wasser

5 EL Honig

2 EL Meersalz

Die Pfefferschoten mit einem Tuch trocken abreiben, die Stiele entfernen und die Schoten mit einer Nadel mehrmals einstechen. Die Zwiebeln schälen und mit den restlichen Zutaten aufkochen lassen. Die Pfefferschoten dazugeben und noch 2 Minuten weiterköcheln lassen.

Drei bis vier kleinere Twist-Off-Gläser sehr sauber ausspülen. Die Pfefferschoten und die kleinen Zwiebeln hineinschichten, den heißen Sud darüberlöffeln. Das Gemüse muss ganz davon bedeckt sein. Die Gläser sofort fest verschließen.

Die Pfefferschoten zwei bis drei Wochen durchziehen lassen. Ungeöffnet sind die Gläser mehrere Monate haltbar. Angebrochen, sollten sie im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von zwei Wochen gegessen werden.



Achtung, Hot Pot ist nur etwas für Leute, die gerne scharf gewürzt essen! Wenn Ihnen der Sinn mehr nach milderem Genüssen steht, dann fragen Sie bei Ihrem Gemüsehändler nach milden Peperoni.