

Mit großem Interesse habe ich das Rezept für Senfrüchte in der Dezemberausgabe gelesen. Als wichtige Zutat wird Senföl erwähnt, das man nur in kleinsten Mengen verwendet. Wo kann man dieses beziehen? Ich vermute, dass es sich nicht um das asiatische Senföl handelt, das z.B. in indischen Gerichten gerne benutzt wird, jedoch in großzügigeren Mengen verwendet wird.

Ingrid Baum

Doch, die Verwendung von Senföl als Lebensmittel ist zwar typisch für die indische und bengalische Küche, jedoch nicht uneingeschränkt zu empfehlen, da im rohen oder ungenügend erhitzten Senföl Glyceride der Erucasäure enthalten sind, die auf Dauer zur Herzverfettung führen können. In Indien wird Senföl beim Kochen meist kurz und sehr stark erhitzt, wodurch die Gesundheitsgefahr minimal ist. Da außerhalb Indiens diese notwendige Maßnahme weitgehend unbekannt ist, darf Senföl bei uns nur dann als Lebensmittel auf den Markt gebracht werden, wenn der Erucasäureanteil unter 5 % liegt. Dann ist Senföl ein sehr schmackhaftes und äußerst vielseitig anzuwendendes gesundes Lebensmittel. Wenn Sie das Senföl nicht in Ihrem Reformhaus oder Bioladen bekommen, können Sie es direkt von einer Ölmühle beziehen, z.B. unter www.oelmuehle-walz.de

Eine Freundin schwärmte von einem Rezept für Südtiroler Zelten, das sie in ihrer Fernsehzeitschrift Gong gefunden hatte. Dort wurde es als ein Rezept aus der LA CUCINA ITALIANA vorgestellt. Obwohl ich von Anfang an Abonnentin bin, kann ich das Rezept nicht finden.

Sabine Renz

SÜDTIROLER ZELTEN

Zutaten: • 650 g Weizenmehl Type 405 • 250 ml Milch • 130 g Walnusskerne • 130 g gehäutete Mandeln • 100 g Pinienkerne • 100 g getrocknete Feigen • 100 g Zitronat • 100 g Rosinen • 100 g Butter • 80 g Zucker • 30 g Hefe • 3 Eier • 3 g gemahlener Koriander • Grappa • abgeriebene Schale einer Orange • Salz

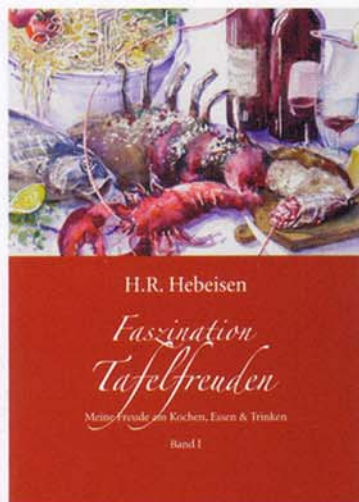
Zubereitung: 200 g Mehl in einer Schüssel mit der Hefe und ca. 80 ml lauwarmer Milch verkneten. Den Teig zu einem Laib formen, kreuzweise einschneiden und zugedeckt auf das doppelte Volumen aufgehen lassen. Die Walnüsse, die Mandeln, die Pinienkerne, die Feigen und das Zitronat fein hacken (einen Teil davon zum Garnieren aufbewahren) und mit den Rosinen im Grappa einweichen. Den Hefeteig auf der Arbeitsfläche mit weiteren 200 g Mehl und noch etwas lauwarmer Milch verkneten und nochmals gehen lassen. 80 g weiche Butter mit 2 Eigelben, dem Zucker, Salz, 100 g Mehl und noch etwas lauwarmer Milch verkneten und unter den Teig arbeiten. Den Teig ein drittes Mal gehen lassen, dann nochmals 100 g Mehl, die abgetropften Nüsse und Früchte und die abgeriebene Orangenschale zugeben. Den Teig in eine gebutterte und bemehlte runde Backform geben, mit verquirltem Ei bepinseln, mit ein paar Nüssen und Früchten garnieren und vor dem Backen (eine Stunde bei 180 °C) erneut gehen lassen.



FASZINATION TAFELFREUDEN BAND I

Der Schweizer Hansruedi Hebeisen dürfte vor Allem den Petri-Jüngern bekannt sein. Nun hat er ein mächtiges Werk über sein Wissen von Küche und Keller geschrieben. Interessant und unterhaltsam zugleich.

Eine Fülle von Rezepten wird dem Leser wie nebenbei vermittelt. Wer sich dem Lesen des Buches einfach hingibt, weiß hinterher viel Interessantes rund um das Kochen und die großen Weine und Schnäpse dieser Welt. Besonders ausführlich ist das Kapitel über die Süßwasser- und Meeresfische bis hin zum Hummer und den Schalentieren. Und in Sachen Fleisch weiß der Autor einiges zu berichten, was nur selten zu lesen ist. Zudem erzählt Hebeisen kulinarische Geschichten von der Trüffeljagd durchs Piemont bis zu den Kugelfisch-Zeremonien in Japan. Kurz: Ein schönes Stück „Küchenliteratur“. In Leinen gebunden, farbiger Schutzumschlag, Großformat 33 x 24 cm, 256 Seiten. Herausgegeben im Selbstverlag von HRH zum Preis von 59 € (inkl. der Versandkosten nach Deutschland). Bestellung unter www.hebeisen.ch



WILLIGES FLEISCH, SCHWACHES FEDERVIEH DAS ÖSTERREICHISCHE LITERATURKOCHBUCH

Diese genüssliche Anthologie nähert sich der Kochkunst über die Literatur. Hier findet sich Provinzielles, Abwegiges und bisweilen Ungenießbares neben Klassikern aus Literatur und Küche, angereichert mit historischen und gegenwärtigen Rezepten sowie biographischen Notizen zu den AutorInnen. Der literarische Bogen umfasst Texte von Abraham a Sancta Clara über Nestroy, Schnitzler, Kafka, Roth und Thomas Bernhard bis zu Jandl, Qualtinger und Menasse und vielen anderen. Die Rezepte stammen aus allen Regionen Österreichs von der bäuerlichen bis zur Wiener Kaffeehausküche. Mandelbaumverlag, 304 Seiten, geb., Format 15 x 24 cm, 24,90 €



FEUER FANGEN

Wie uns das Kochen zum Menschen machte – eine neue Theorie der menschlichen Evolution

Als unsere Vorfahren lernten, mithilfe des Feuers zu kochen, begann die Geschichte der Menschheit. Die Spezies Mensch, so der Anthropologe Richard Wrangham, ist seither auf gekochte Nahrung angewiesen und würde sich schwer tun, mit Rohkost zu überleben. Aber der evolutionäre Vorteil beschränkt sich nicht allein auf die Physiologie; das Buch zeigt, dass die Fähigkeit zu kochen das Zusammenleben ebenso fördert wie die Arbeitsteilung zwischen den Geschlechtern. Mit einem aufschlussreichen Seitenblick auf heutige Ernährungsgewohnheiten. DVA Sachbuch, 304 Seiten, geb., 13,5 x 21,5 cm, 22,95 €

