THE ART OF MIND & SOUL

KULINARIK · INSPIRATION · GESCHICHTEN



Trisa® ELECTRONICS


MIND & SO
KITCHEN COLLECTION
Trisa



VORWORT

INSPIRATION FÜR DIE MIND & SOUL KÜCHE

Dieses E-Magazin wurde exklusiv für die Mind & Soul Küchenlinie von Trisa Electronics entwickelt. Es versteht sich als Ergänzung zur Welt von Mind & Soul – als Quelle für Inspiration, Wissen und neue Ideen rund um gutes Essen, besondere Zutaten und die Freude am Kochen.

Auf den folgenden Seiten treffen kulinarische Entdeckungen auf fundierte Informationen, Rezepte und Geschichten aus der Welt des Genusses. Wir schauen genauer hin, erzählen von Aromen und Zutaten, greifen spannende Food-Themen auf und geben neue Impulse für die eigene Küche.

Mind & Soul steht dabei für mehr als die Zubereitung eines Rezepts. Es geht um Neugier, Kreativität und darum, aus guten Zutaten etwas Besonderes entstehen zu lassen. Dieses Magazin möchte genau dazu inspirieren: Bekanntes neu zu entdecken, den eigenen Geschmack weiterzuentwickeln und die Möglichkeiten der Mind & Soul Küche immer wieder anders zu erleben.

Viel Freude beim Lesen, Entdecken und Geniessen.

Ihr Trisa Electronics Team



INHALTSVERZEICHNIS





6 MEET THE MIND

8 MEET THE SOUL

10 EXPAND THE SOUL

12 DAS KOMPENDIUM DER AROMEN
ÜBER KRÄUTER UND GEWÜRZE

22 KULINARISCHE INSPIRATION
KOCHEN. BACKEN. GENIESSEN.

28 FOOD TO KNOW
ERNÄHRUNG VERSTEHEN

MEET THE MIND

KOCHEN. ZERKLEINERN. MIXEN. KNETEN. DAMPFGAREN.

THE MIND verbindet geführte Rezepte, automatische Programme und manuelles Kochen in einem System. Über den Touchscreen wählen Sie, wie viel Unterstützung Sie möchten: Schritt für Schritt nach Rezept, über ein passendes Programm oder mit eigenen Einstellungen für Temperatur, Zeit, Geschwindigkeit und Drehrichtung. Die integrierte Waage und verschiedene Einsätze bündeln zahlreiche Arbeitsschritte direkt am Gerät.

GEFÜHRT ODER MANUELL

Automatische Rezepte führen direkt über das Display durch die Zubereitung. Wer lieber selbst entscheidet, kann Temperatur, Zeit, Geschwindigkeit und Drehrichtung individuell einstellen. Der Temperaturbereich reicht von 37 bis 130 °C; beim Mixen stehen bis zu zwölf Vorwärts- sowie drei Rückwärtsstufen zur Verfügung.



Die Geschwindigkeitssteuerung reicht von langsamem Rühren bis schnellem Mixen.



Auf dem Startscreen wählen Sie, wie Sie THE MIND nutzen möchten.



Die integrierte Waage macht separates Abwiegen überflüssig.



VOM VORBEREITEN BIS ZUM GAREN

Im Zentrum von THE MIND steht der 3-Liter-Edelstahlbehälter, kombiniert mit unterschiedlichen Werkzeugen für unterschiedliche Aufgaben. Messer, Rührpaddel und Schneebesen übernehmen Zerkleinern, Mixen, Rühren oder Aufschlagen. Für die Verarbeitung von Gemüse stehen ein Food-Processor-Aufsatz sowie eine Schneid- und Raspelscheibe zur Verfügung. Dämpfeinsatz und die beiden Dampfgar-Ebenen erweitern das System zusätzlich um das Garen mit Wasserdampf.

Auch wiederkehrende Arbeitsschritte können direkt über Programme gesteuert werden. Dazu gehören unter anderem Wasser erhitzen, Zerkleinern, Slow Cooking, Kneten, Dampfgaren und Food Processing. Im manuellen Modus bleiben Temperatur, Zeit, Geschwindigkeit und Drehrichtung individuell einstellbar. Damit lässt sich THE MIND je nach Gericht vom sanften Rühren während des Garens bis zum schnellen Zerkleinern unterschiedlich einsetzen.

Die Rezeptwelt ist ebenfalls direkt in das Bedienkonzept eingebunden. Rezepte lassen sich aufrufen, suchen, herunterladen und als Favoriten speichern. Innerhalb der Rezeptansicht stehen neben den einzelnen Kochschritten auch Zutateninformationen und Chef-Tipps zur Verfügung. So bleiben Rezept, Einstellungen und Zubereitung auf demselben Display zusammengeführt.



Vom Messer bis zu Food Processor: Je nach Zubereitung wird THE MIND mit dem passenden Werkzeug ausgestattet.

BEREIT FÜR THE MIND?

Alle Details finden Sie in unserem Webshop. Jetzt entdecken und direkt bestellen.

MEET THE SOUL

KNETEN. MISCHEN. AUFSCHLAGEN.

THE SOUL ist auf Teige, Massen und alles ausgelegt, was beim Backen Präzision und Kraft verlangt. Die extragrosse 8-Liter-Edelstahlschüssel, elf Geschwindigkeitsstufen und drei unterschiedliche Werkzeuge decken vom schweren Hefeteig bis zur luftigen Creme ein breites Spektrum ab. Zeit und Geschwindigkeit lassen sich direkt am Bedienfeld einstellen und jederzeit an das Rezept anpassen.

DREI WERKZEUGE. DREI AUFGABEN.

Spiralknethaken, Flexi-Beater und Dual Whisk sind auf unterschiedliche Konsistenzen abgestimmt. Während der Knethaken feste Teige verarbeitet, übernimmt der Flexi-Beater cremige und schwerere Massen. Der Dual Whisk bringt Luft in Sahne, Eiweiss und leichte Teige. Von Brot- und Pizzateig über Buttercreme und Frostings bis zu Eischnee oder luftigen Biskuitmassen begleitet THE SOUL unterschiedlichste Backprojekte.



Der Flexi-Beater eignet sich für Cremes und Frostings mit gleichmässiger Konsistenz.



Drei Werkzeuge decken unterschiedliche Anforderungen ab.



Geschwindigkeit und Zeit lassen sich direkt über das Bedienfeld wählen und anpassen.



Während des Betriebs dreht sich die 8-Liter-Schüssel mit und unterstützt so eine gleichmässige Verarbeitung der Zutaten. Gerade bei Teigen sorgt das Zusammenspiel von Schüsselbewegung und Werkzeug dafür, dass die Masse kontinuierlich erfasst und bearbeitet wird.

KRAFT TRIFFT KONTROLLE

Mit ihrer grosszügigen 8-Liter-Schüssel bietet THE SOUL ausreichend Raum auch für grössere Mengen. Geschwindigkeit und Laufzeit lassen sich individuell einstellen, während voreingestellte Programme für Kneten, Mischen und Aufschlagen den Einstieg erleichtern.

Beim Kneten startet die Maschine bewusst langsam und steigert die Geschwindigkeit anschliessend automatisch. So werden Zutaten zunächst schonend zusammengeführt, bevor der Teig intensiver bearbeitet wird. Ein Überlastschutz überwacht dabei die Motorbelastung.



Ein 800-Watt-Motor liefert die nötige Leistung für unterschiedlichste Teige, während die automatische Überlast- und Motorschutzfunktion die Maschine bei zu hoher Beanspruchung absichert.

BEREIT FÜR THE SOUL?

Alle Details finden Sie in unserem Webshop. Jetzt entdecken und direkt bestellen.

EXPAND THE SOUL

Mit dem optionalen Zubehör wird THE SOUL weit mehr als eine klassische Küchenmaschine. Fleisch und Fisch verarbeiten, Gemüse schneiden oder Pasta selbst herstellen: Die Aufsätze erweitern das Einsatzspektrum und bündeln zusätzliche Arbeitsschritte in einem einzigen System.

WICHTIG

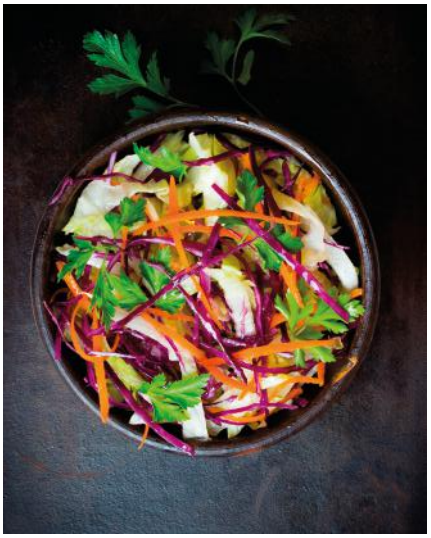
Für die Verwendung der gezeigten Zubehörteile wird der THE SOUL Zubehör-Adapter Art. 6625.9809 benötigt.













FLEISCHWOLF
ART.-NR. 6625.9804

Der Fleischwolf verarbeitet Fleisch, Fisch und Gemüsemischungen direkt mit THE SOUL. Unterschiedliche Lochscheiben ermöglichen eine feinere oder gröbere Struktur, passend zum jeweiligen Gericht. Für den Fleischwolf steht zudem ein eigenes Programm mit anpassbarer Geschwindigkeit und Laufzeit zur Verfügung.

GEMÜSESCHNEIDER
ART.-NR. 6625.9805

Drei austauschbare Trommeln ermöglichen verschiedene Schnitt- und Reibestrukturen. Das Gemüse lässt sich je nach Aufsatz schneiden, raffeln oder raspeln und damit direkt für Salate, Beilagen oder weitere Gerichte vorbereiten. Geschwindigkeit und Laufzeit lassen sich dabei individuell einstellen.

PASTA-SCHNEIDER
ART.-NR. 6625.9806 – 6625.9808

Die drei Pasta-Aufsätze verarbeiten selbst zubereiteten Teig direkt weiter. Der Lasagne-Roller formt gleichmässige Teigbahnen, während die beiden Schneideaufsätze daraus Tagliatelle oder Spaghetti machen. So entstehen verschiedene Pastavarianten aus demselben Grundteig und der gesamte Prozess bleibt in einem System.

EIN ANTRIEB. MEHR MÖGLICHKEITEN.

THE SOUL ist als erweiterbares Küchensystem konzipiert. Die Küchenmaschine bildet dabei die zentrale Basis, während optionale Aufsätze über den Zubehör-Adapter mit dem Antrieb verbunden werden. So lassen sich zusätzliche Anwendungen integrieren, ohne für jeden Arbeitsschritt ein eigenes Gerät auf der Arbeitsfläche zu benötigen. Der erforderliche THE SOUL Zubehör-Adapter Art. 6625.9809 ist separat erhältlich.

Auch die Bedienung bleibt Teil des vertrauten Systems. Für Fleischwolf und Gemüseschneider stehen auf THE SOUL eigene Programme zur Verfügung. Geschwindigkeit und Laufzeit lassen sich dabei individuell anpassen, sodass unterschiedliche Zutaten und gewünschte Ergebnisse berücksichtigt werden können.

Das modulare Prinzip schafft vor allem eines: Flexibilität. Die Zubehörteile können passend zu den eigenen Kochgewohnheiten ergänzt werden und erweitern die Möglichkeiten der Maschine dort, wo sie tatsächlich gebraucht werden. THE SOUL bleibt damit die konstante Basis, während sich das System Schritt für Schritt an neue Rezepte, Techniken und kulinarische Ideen anpassen lässt.



GET AN ACCESSORY FOR FREE

Zeigen Sie, was Sie mit THE SOUL kreieren: Teilen Sie ein Foto oder Video Ihrer Küchenmaschine auf Social Media und markieren Sie @trisaelectronics. Als Dankeschön erhalten Sie nach erfolgreicher Prüfung des Beitrags einen Aufsatz Ihrer Wahl inkl. Adapter kostenlos.*

CREATE SHARE TAG

SO NEHMEN SIE TEIL

Scannen Sie den QR-Code und lesen Sie vor der Teilnahme die Teilnahmebedingungen.

* Pro Person und Haushalt einmal einlösbar. Gültig in der Schweiz. Auswahl des Aufsatzes nach Verfügbarkeit.

DAS KOMPENDIUM DER AROMEN

TEIL 1



ROSMARIN

DAS IMMERGRÜNE AROMA DES WINTERS

Harzig, herb und unverwechselbar: Rosmarin bringt mediterrane Wärme in die Winterküche. Das kräftige Kraut begleitet Ofengemüse und Schmorgerichte ebenso selbstverständlich wie Orange, Birne oder dunkle Schokolade. Seine Blätter enthalten zudem charakteristische Duftstoffe und antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe – doch nicht jedes Gesundheitsversprechen, das über Rosmarin kursiert, ist wissenschaftlich belegt.

ÜBERBLICK

Botanischer Name: Salvia rosmarinus

Familie: Lippenblütler, Lamiaceae

Herkunft: Mittelmeerraum

Wuchsform: mehrjähriger, immergrüner, verholzender Strauch

Geschmack: harzig, herb, leicht bitter, würzig und kampferartig

Typische Aromastoffe: 1,8-Cineol, α-Pinen, Kampfer und Borneol

Weitere Pflanzenstoffe: Rosmarinsäure, Carnosinsäure und Carnosol

Klassische Küche: mediterrane Gerichte, Braten, Fisch, Ofengemüse und Schmorgerichte

Überraschende Partner: Orange, Birne, Traube, Honig und dunkle Schokolade

MYTHOS ODER FAKT?

ROSMARIN ENTGIFTET DEN KÖRPER

Für die verbreitete Aussage, Rosmarin könne den Körper „entgiften", gibt es keine klar definierte oder klinisch belegte Wirkung. Leber, Nieren, Darm und Lunge übernehmen die Verarbeitung und Ausscheidung körpereigener sowie körperfremder Stoffe. Der unspezifische Begriff „Detox" sollte deshalb nicht als Gesundheitsversprechen für Rosmarin verwendet werden.

ZWISCHEN MITTELMEER UND WINTERKÜCHE

Schon ein einzelner Zweig genügt, um einer Küche den unverwechselbaren Duft von Rosmarin zu verleihen: harzig, würzig, leicht kampferartig und mit einer feinen bitteren Note. Das kräftige Aroma passt besonders gut in die kalte Jahreszeit. Es begleitet geröstete Kartoffeln, Kürbis und Wurzelgemüse, verleiht Schmorgerichten Tiefe und bildet einen spannenden Kontrast zu Zitrusfrüchten, Honig oder dunkler Schokolade.

Botanisch gehört Rosmarin zur Familie der Lippenblütler – ebenso wie Salbei, Thymian, Minze und Basilikum. Sein heute akzeptierter wissenschaftlicher Name lautet Salvia rosmarinus. Der ältere Name Rosmarinus officinalis ist jedoch weiterhin weit verbreitet und wird auch noch in medizinischen und lebensmittelrechtlichen Dokumenten verwendet. Heimisch ist der verholzende Strauch im Mittelmeerraum. Dort wächst er natürlicherweise unter anderem in Teilen Südeuropas und Nordafrikas.

Rosmarin ist mehrjährig und immergrün. Seine schmalen, festen Blätter erinnern an Nadeln; ihre Unterseiten sind heller und fein behaart. Je nach Sorte trägt die Pflanze kleine blaue, violette, rosafarbene oder weisse Blüten. Immergrün bedeutet allerdings nicht automatisch vollkommen winterhart: In kalten Regionen oder an ungeschützten Standorten kann Rosmarin einen Winterschutz benötigen. Besonders wohl fühlt er sich an einem sonnigen Platz in gut durchlässiger Erde.

EIN KRAUT FÜR LANGE GARZEITEN

Während zarte Kräuter wie Basilikum oder Kerbel meist erst kurz vor dem Servieren ins Gericht kommen, eignet sich Rosmarin hervorragend zum Mitgaren. Ganze Zweige können zu Kartoffeln, Gemüse, Fisch oder Fleisch in den Ofen gelegt und vor dem Servieren wieder entfernt werden. So gibt das Kraut sein Aroma langsam ab, ohne dass die festen Blätter später beim Essen stören.



DUFTENDE ÖLE

1,8-Cineol, α-Pinen, Kampfer und Borneol gehören zu den häufig prägenden Bestandteilen des ätherischen Öls.

SÜSS UND HERZHAFT

Rosmarin passt zu Kartoffeln und Wurzelgemüse – aber auch zu Orange, Birne, Honig und Schokolade.

IMMERGRÜN

Rosmarin behält seine aromatischen Blätter das ganze Jahr – benötigt in kalten Lagen aber möglicherweise Winterschutz.

MEDITERRANER URSPRUNG

Der natürliche Verbreitungsschwerpunkt des verholzenden Strauch liegt im Mittelmeerraum.

ANTIOXIDATIVE EIGENSCHAFTEN

Rosmarinextrakte können Oxidationsprozesse hemmen und werden deshalb auch in der Lebensmittelherstellung eingesetzt.

HARZIG UND HERB

Sein Geschmack ist kräftig, leicht bitter und erinnert an Pinien, Kampfer und warme Erde.

INTERESSANTE PFLANZENSTOFFE

Die Blätter enthalten unter anderem Rosmarinsäure, Carnosinsäure und Carnosol.

IDEAL ZUM MITGAREN

Ganze Zweige geben ihr Aroma langsam an Ofengerichte, Brühen und Schmorgerichte ab.

EIGENSCHAFTEN

Rosmarin hat eine lange Geschichte als Heil- und Gewürzpflanze. Die Europäische Arzneimittel-Agentur führt Zubereitungen aus Rosmarinblättern als traditionelle pflanzliche Arzneimittel.

Für die innere Anwendung gilt die traditionelle Verwendung zur symptomatischen Linderung von:

- leichten Verdauungsbeschwerden
- Völlegefühl beziehungsweise Dyspepsie
- leichten krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden

Als Badezusatz werden medizinische Rosmarinpräparate traditionell bei leichten Muskel- und Gelenkbeschwerden sowie bei geringfügigen peripheren Durchblutungsbeschwerden eingesetzt.

BASILIKUM

DAS GRÜNE MULTITALENT DER KÜCHE

Frisch, grün und unverkennbar aromatisch: Basilikum prägt Pesto, Tomatengerichte und Sommerküche wie kaum ein anderes Kraut. Seine botanische Heimat liegt jedoch nicht am Mittelmeer, sondern im tropischen und subtropischen Asien bis nach Nordaustralien. Heute wird Ocimum basilicum weltweit kultiviert – in zahlreichen Sorten, die sich nicht nur in Farbe und Blattform, sondern auch deutlich im Duft unterscheiden.

ÜBERBLICK

Botanischer Name: Ocimum basilicum

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Herkunft: tropisches und subtropisches Asien bis Nordaustralien

Wuchsform: meist einjähriges, buschig wachsendes Kraut

Geschmack: intensiv würzig; je nach Sorte unter anderem blumig, anisartig, nelkenartig oder zitronig

Typische Aromastoffe: Linalool, Estragol, Eugenol, 1,8-Cineol und Geraniol

Weitere Pflanzenstoffe: Rosmarinsäure, Kaffeesäure, Flavonoide & Phytosterole

Klassische Küche: Pesto, Tomatengerichte, Salate, Pasta, Saucen, Suppen sowie zahlreiche asiatische Gerichte

Überraschende Partner: Erdbeeren, Pfirsiche und weisse Schokolade

MYTHOS ODER FAKT?

WENN BASILIKUM BLÜHT, KANN MAN ES NICHT MEHR ESSEN

Nein. Auch die Blüten von Basilikum sind essbar und können in der Küche verwendet werden. Wer möglichst aromatische Blätter ernten möchte, schneidet die Pflanze jedoch gewöhnlich vor oder zu Beginn der Blüte; nach der Samenbildung lässt die Qualität des Blattaromas nach.

VOM TROPENKRAUT ZUM KÜCHENSTAR

Basilikum ist botanisch kein typisches Mittelmeerkraut wie Rosmarin oder Salbei. Die Art stammt aus wärmeren Regionen Asiens und ist entsprechend frostempfindlich. Durch den jahrhundertelangen Anbau entstanden zahlreiche Formen und Sorten, die heute von grossblättrigem Genoveser Basilikum über violette Varianten bis zu Thai- und Zitronenbasilikum reichen.

Seine kulinarische Karriere reicht weit über Italien hinaus. Kew dokumentiert Basilikum unter anderem in Suppen und Saucen, Salaten und Pesto sowie in Currys und südostasiatischen Gerichten. In Thailand werden frische Blätter beispielsweise für grünes Curry verwendet. Gerade diese Vielseitigkeit macht Basilikum ungewöhnlich: Das gleiche Grundkraut kann je nach Sorte völlig andere Duftnoten entwickeln.

FRISCH STATT TOTGEKOCHT

Das charakteristische Basilikumaroma stammt aus leicht flüchtigen Duftstoffen. Längeres Erhitzen verändert deren Zusammensetzung und kann den frischen Charakter deutlich abschwächen. Deshalb werden frische Basilikumblätter bei warmen Gerichten am besten erst gegen Ende der Garzeit oder unmittelbar vor dem Servieren hinzugefügt.

Das Kraut funktioniert dabei keineswegs nur mit Tomate und Mozzarella. Basilikum wird auch zu Gemüse, Fisch, Fleisch, Eiern und Reis eingesetzt – und kann in Desserts einen überraschenden Gegenpol zu süssen Früchten oder Schokolade bilden. Dokumentierte Kombinationen reichen von Erdbeere und Basilikum bis zu Pfirsich oder weisser Schokolade.



KÄLTEEMPFINDLICH

Unter 10 °C kann frisches Basilikum Kälteschäden bekommen und braune Blätter entwickeln.

SAMEN QUELLEN AUF

In Wasser bilden Basilikumsamen eine geleeartige Hülle und werden traditionell auch für Getränke verwendet.

BIS ZU ACHT ERNTEN

Bei regelmässigem Schnitt kann Basilikum in einer Saison bis zu achtmal beerntet werden.

TULSI IST NICHT DASSELBE

Heiliges Basilikum, auch Tulsi genannt, ist eine andere Basilikumart als klassisches Küchenbasilikum.

GESCHÜTZTES LIGURIEN

„Basilico Genovese“ ist EU-weit geschützt und muss nach festgelegten Regeln in Ligurien erzeugt werden.

AUCH FÜR PARFÜM UND SEIFE

Basilikum wird wegen seines Duftes auch in Parfüms und bei der Herstellung von Seifen verwendet.

ZITRONENDUFT DURCH KREUZUNG

Viele zitronig duftende Basilikumsorten entstanden durch Kreuzungen verschiedener Basilikumarten.

EIGENSCHAFTEN

Basilikum besitzt eine lange Geschichte in verschiedenen traditionellen Medizinsystemen, darunter Ayurveda und traditionelle chinesische Anwendungen. Überliefert sind dabei unter anderem Verwendungen bei Verdauungsbeschwerden und weiteren Erkrankungen.

Solche traditionellen Anwendungen sind jedoch nicht mit einer klinisch nachgewiesenen Heilwirkung gleichzusetzen. Untersuchungen an Basilikum und seinen Inhaltsstoffen liefern interessante Laborergebnisse, daraus lassen sich aber keine pauschalen medizinischen Versprechen für den Verzehr des Küchenkrauts ableiten.

STERNANIS

DER AROMATISCHE STERN AUS SÜDCHINA

Süsslich, warm und unverkennbar anisartig: Sternanis gehört zu den Gewürzen mit einem besonders charakteristischen Duftprofil. Verwendet wird die getrocknete, sternförmige Frucht von Illicium verum, einem immergrünen Baum aus dem subtropischen Südchina und dem Norden Vietnams. Sein typisches Aroma stammt vor allem aus trans-Anethol, dem Hauptbestandteil des ätherischen Öls. Trotz des ähnlichen Geschmacks ist Sternanis botanisch nicht mit dem europäischen Anis verwandt.

ÜBERBLICK

Botanischer Name: Illicium verum
Familie: Schisandraceae

Herkunft: Südchina und Nordvietnam

Wuchsform: immergrüner Baum, bis etwa 15 Meter hoch

Geschmack: intensiv anisartig, süsslich und warm-würzig

Typische Aromastoffe: trans-Anethol; daneben unter anderem Estragol beziehungsweise Methylchavicol, Anisaldehyd, Fenchon, Limonen, α-Pinen und Linalool

Weitere Pflanzenstoffe: Gerbstoffe, fettes Öl und Flavonoide

Klassische Küche: chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver, Schmorgerichte, Suppen und Brühen

Überraschende Partner: Orange, Birne, Traube, Honig und dunkle Schokolade

MYTHOS ODER FAKT?

STERNANIS IST EINE ANISART

Nein. Sternanis und Anis teilen zwar ein sehr ähnliches Aroma, botanisch gehören sie jedoch zu völlig unterschiedlichen Pflanzenfamilien. Sternanis (Illicium verum) gehört zu den Schisandraceae, Anis (Pimpinella anisum) zu den Doldenblütlern beziehungsweise Apiaceae. Die geschmackliche Verwandtschaft lässt sich vor allem durch einen gemeinsamen Aromastoff erklären: Beide Pflanzen liefern ätherische Öle, in denen Anethol eine wichtige Rolle spielt.

VOM IMMERGRÜNEN BAUM IN DEN GEWÜRZSCHRANK

Sternanis wächst an einem immergrünen Baum, der bis etwa 15 Meter hoch werden kann. Seine ledrigen Blätter stehen in kleinen Gruppen an den Zweigen. Aus den Blüten entwickeln sich die charakteristischen Früchte: Im Durchschnitt bilden etwa acht Balgfrüchte einen Stern, wobei jede einzelne einen Samen enthält. Frisch sind die Früchte zunächst fleischig; beim Trocknen werden sie braun, hart und holzig.

Für die Gewürzproduktion werden die Früchte bereits vor der vollständigen Reife geerntet, wenn ihr Gehalt an ätherischem Öl hoch ist. Anschliessend werden sie getrocknet. Das Ergebnis ist jener rot- bis dunkelbraune Gewürzstern, der heute weit über seinen ursprünglichen Herkunftsraum hinaus verwendet wird.

Besonders fest verankert ist Sternanis in verschiedenen Küchen Asiens. In China gehört er zu den klassischen Bestandteilen des Fünf-Gewürze-Pulvers und wird unter anderem für Schweine- und Hühnergerichte verwendet. Auch in der indischen, malaysischen und indonesischen Küche ist das Gewürz verbreitet. Darüber hinaus aromatisiert Sternanis Getränke und Spirituosen und hat längst auch seinen Platz in europäischen Winterküchen gefunden.

GANZ ODER GEMAHLEN

Als ganzer Stern eignet sich Sternanis besonders zum Aromatisieren von Brühen, Suppen, Schmorgerichten, Sirupen und anderen Flüssigkeiten. Durch seine feste, holzige Struktur bleibt die Frucht während des Garens weitgehend erhalten und lässt sich anschliessend wieder aus dem Gericht nehmen. Gemahlen verteilt sich das Aroma dagegen unmittelbar im gesamten Gericht. In dieser Form ist Sternanis Bestandteil von Gewürzmischungen und kann auch für Gebäck und Desserts eingesetzt werden. Sein anisartiges Aroma funktioniert dabei nicht nur in herzhaften Speisen: Birnen, Zitrusfrüchte und Schokolade sind in der professionellen Küche mehrfach dokumentierte Kombinationen.

SEIT JAHRTAUSENDEN KULTIVIERT

Kew datiert den Anbau von Sternanis bis etwa 2000 v. Chr. zurück.

IMMERGRÜNER BAUM

Illicium verum ist ein immergrüner Baum, der bis etwa 15 Meter hoch wird..



ACHTTEILIGER GEWÜRZSTERN

Die typische Frucht besteht meist aus etwa acht sternförmig angeordneten Balgfrüchten.

GEDULD BIS ZUR ERSTEN FRUCHT

in Sternanisbaum braucht ungefähr sechs Jahre, bevor er erstmals Früchte trägt.

QUELLE FÜR SHIKIMISÄURE

Sternanis ist eine wichtige pflanzliche Quelle für Shikimisäure, einen Ausgangsstoff zur Herstellung bestimmter Grippemedikamente.

GELBGRÜNE BLÜTEN

Die Blüten sind gelbgrün und können rosa bis dunkelrot überlaufen sein.

ZWEI BLÜHPHASEN

In China blüht Sternanis typischerweise im Frühjahr und erneut von Spätsommer bis Herbst.

AUCH FÜR PASTILLEN

Das intensive Aroma wird traditionell auch zum Aromatisieren von Pastillen und Arzneimischungen genutzt.

EIGENSCHAFTEN

Sternanis hat eine lange Tradition in der chinesischen Medizin und wurde dort unter anderem bei Verdauungsbeschwerden sowie als schleimlösendes Mittel verwendet. Diese Anwendungen sind historisch dokumentiert, jedoch nicht mit einem gesicherten klinischen Wirksamkeitsnachweis gleichzusetzen.

Für Lebensmittel darf ausschliesslich Illicium verum verwendet werden. Der ähnliche Japanische Sternanis (Illicium anisatum) ist giftig und nicht zum Verzehr geeignet.

ZIMT

DER DUFT AUS DER RINDE

Warm, süsslich und unverkennbar würzig: Zimt gehört zu den Gewürzen, die man oft schon am Duft erkennt. Beim Ceylon-Zimt wird die präparierte innere Rinde von Cinnamomum verum verwendet, einem immergrünen Baum aus Sri Lanka. Sein charakteristisches Aroma stammt vor allem von Zimtaldehyd. Doch Zimt ist nicht gleich Zimt: Auch die Rinde anderer Cinnamomum-Arten wird als Zimt gehandelt.

ÜBERBLICK

Botanischer Name:
Cinnamomum verum
Familie: Lorbeergewächse (Lauraceae)

Herkunft: Sri Lanka
Wuchsform: immergrüner Baum, etwa 10 bis 15 Meter hoch

Geschmack: mild-süss, warm und fein würzig, mit leichten Zitrus- und Honignoten

Typische Aromastoffe: Zimtaldehyd, Eugenol, Linalool und 1,8-Cineol
Weitere Pflanzenstoffe: Procyanidine, Zimtsäure, phenolische Säuren und Schleimstoffe
Klassische Küche: Gebäck, Desserts, Heissgetränke, Reis-, Fleisch- und Schmorgerichte sowie diverse Gewürzmischungen
Überraschende Partner: Orange, Kaffee, Kürbis, Lamm und dunkle Schokolade

MYTHOS ODER FAKT?

ZIMT SENKT DEN BLUTZUCKER

Nicht eindeutig belegt. Zwar wurden Zimtpräparate in zahlreichen Studien bei Diabetes untersucht, die Ergebnisse sind jedoch widersprüchlich und wegen unterschiedlicher Zimtarten, Dosierungen und Präparate schwer vergleichbar. Zimt gilt deshalb nicht als nachgewiesene Behandlung für Diabetes und kann eine medizinische Therapie nicht ersetzen.

VON DER RINDE ZUR ZIMTSTANGE

Ceylon-Zimt stammt von Cinnamomum verum, einem immergrünen Baum aus den feuchten Tropen Sri Lankas. Das eigentliche Gewürz steckt nicht im Holz, sondern in der Rinde junger Triebe. Nach der Ernte wird zunächst die gröbere äussere Schicht entfernt. Darunter liegt die feine innere Rinde, die für die Herstellung des Gewürzes verwendet wird.

Das Schälen verlangt viel Handarbeit und Erfahrung. Die dünnen Rindenstücke werden vorsichtig vom Holz gelöst, bearbeitet und anschliessend getrocknet. Dabei rollen sie sich ein und entwickeln die für Ceylon-Zimt typische helle, feine Struktur. Gemahlen entsteht daraus das goldbraune Zimtpulver.

Neben Ceylon-Zimt werden auch mehrere verwandte Arten als Zimt gehandelt. Besonders verbreitet ist Cassia-Zimt, dessen Rinde meist dicker, dunkler und kräftiger im Geschmack ist. Ceylon-Zimt gilt dagegen als feiner und milder; sein offizielles europäisches Herkunftsprofil beschreibt sogar leichte Zitrus- und Honignoten.

GANZ ODER GEMAHLEN

Zimtstangen eignen sich besonders für Gerichte, in denen das Aroma langsam in Flüssigkeit übergehen soll: etwa Kompott, Milchreis, Currys, Schmorgerichte, Sirupe oder Heissgetränke. Nach dem Kochen lässt sich die Stange einfach wieder entfernend.

Gemahlener Zimt verteilt sich dagegen sofort im gesamten Gericht und eignet sich für Teige, Desserts, Gewürzmischungen oder zum direkten Bestreuen. Dabei reicht sein Einsatz weit über Süssspeisen hinaus: In verschiedenen Küchen des Nahen Ostens und Asiens gehört Zimt auch zu Fleisch-, Reis- und Schmorgerichten.

ERST ROT, DANN GRÜN

Junge Blätter des Ceylon-Zimtbaums sind zunächst auffällig rot und werden erst später grün.

REGEN HILFT BEIM SCHÄLEN

Nach den Regenzeiten lässt sich die Rinde leichter vom Holz der frisch geernteten Triebe lösen.



WIE EINE ZIGARRE

Ceylon-Zimt besteht aus vielen feinen Rindenlagen, die im Querschnitt an eine aufgeschnittene Zigarre erinnern.

BLATTÖL RIECHT ANDERS

Das Öl der Zimtblätter erinnert deutlich stärker an Gewürznelken als das typische Öl der Rinde.

VOM BAUM ZUM BUSCH

Für die Ernte wird der Zimtbaum zurückgeschnitten und bildet dadurch zahlreiche neue, gerade Triebe.

ÜBER EINEN METER LANG

Traditionelle Ceylon-Zimtrollen werden für den Handel auf eine Länge von rund 1,05 Metern gefertigt.

EINST EXTREM KOSTBAR

Zimt gehörte im mittelalterlichen Europa zu den besonders wertvollen und begehrten Gewürzen.

SEIT 2022 GESCHÜTZT

„Ceylon Cinnamon“ ist seit 2022 in der EU als geschützte geografische Angabe eingetragen.

EIGENSCHAFTEN

Ceylon-Zimtrinde besitzt eine lange Tradition als Heil- und Gewürzpflanze. Die Europäische Arzneimittelagentur führt sie als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung leichter krampfartiger Magen-Darm-Beschwerden sowie bei Blähungen und Völlegefühl. Diese Einstufung beruht auf langjähriger Anwendung und ist nicht mit einem allgemeinen klinischen Wirksamkeitsnachweis gleichzusetzen.

Ein wichtiger Unterschied liegt im Cumaringehalt: Ceylon-Zimt enthält davon nur geringe Mengen, während Cassia-Zimt deutlich höhere Gehalte aufweisen kann. Wer regelmässig grössere Mengen Zimt verwendet, sollte nach Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung deshalb bevorzugt Ceylon-Zimt wählen.

KULINARISCHE INSPIRATION

KOCHEN. BACKEN. GENIESSEN.






Trisa
06:00



ROSMARIN-FOCACCIA

CA. 12 STÜCK · CA. 2 STD. 15 MIN. · FORM CA. 25 × 35 CM

ZUTATEN

TEIG

- 500 g Weizenmehl Type 550
- 7 g Trockenhefe
- 10 g feines Meersalz
- 375 ml Wasser, lauwarm
- 30 ml Olivenöl

TOPPING

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Wasser
- 2–3 Zweige Rosmarin
- 1 TL grobes Meersalz

EMPFOHLENE EINSTELLUNGEN



ZUBEREITUNG

1. TEIG MISCHEN

Mehl, Hefe und feines Meersalz in die Rührschüssel geben. Wasser und Olivenöl zufügen, den Knethaken einsetzen und im Knet-Programm 6 Min. auf Stufe 6 kneten, bis ein weicher, elastischer und leicht klebriger Teig entsteht.

2. GEHEN LASSEN

Teig in der Rührschüssel abdecken und bei Raumtemperatur etwa 60 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen deutlich vergrössert hat und der Teig sichtbar luftig ist.

3. IN FORM BRINGEN

Eine Form von ca. 25 × 35 cm grosszügig mit Olivenöl einfetten. Den weichen Teig hineingeben und mit geölten Fingern gleichmässig bis an die Ränder drücken. Anschliessend abdecken und weitere 35–45 Min. ruhen lassen, bis der Teig sichtbar aufgegangen ist.

4. DIMPLES & TOPPING

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit den Fingerspitzen tiefe Mulden in den Teig drücken. Olivenöl mit Wasser vermischen und darüberträufeln. Rosmarin und grobes Meersalz darauf verteilen.

5. BACKEN & FINISH

Focaccia etwa 20–25 Min. goldbraun backen. Direkt nach dem Backen nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln und kurz abkühlen lassen. Warm oder bei Raumtemperatur servieren.

DAS GEHEIMNIS GUTER FOCACCIA

Den weichen Teig möglichst wenig bearbeiten. Beim Formen nicht entgasen, die Gehzeiten einhalten und vor dem Backen grosszügig mit Olivenöl beträufeln.

Die typischen Mulden nehmen Olivenöl, Rosmarin und Meersalz auf und sorgen für die charakteristische Oberfläche der Focaccia.

ZIMTSCHNECKEN

12 STÜCK · CA. 2 STD. 30 MIN. · 1 FORM CA. 23 × 33 CM

ZUTATEN

TEIG

- 500 g Weizenmehl Type 550
- 250 ml Vollmilch, lauwarm
- 1 Ei, Grösse M
- 60 g Zucker
- 7 g Trockenhefe
- 8 g Salz
- 70 g Butter, sehr weich

ZIMTFÜLLUNG

- 90 g Butter, sehr weich
- 110 g brauner Zucker
- 15 g Zimt
- 10 g Mehl
- 1 Prise Salz

FRISCHKÄSE-FROSTING

- 120 g Frischkäse
- 45 g Puderzucker
- 1 EL Milch
- 1 TL Zitronensaft

EMPFOHLENE EINSTELLUNGEN



ZUBEREITUNG

1. TEIG KNETEN

Mehl, Zucker, Hefe und Salz in die Rührschüssel geben. Milch und Ei zufügen. Den Knethaken einsetzen und im Knet-Programm 5 Min. auf Stufe 6 kneten. Weiche Butter dazugeben und nochmals 5 Min. auf Stufe 6 kneten, bis der Teig glatt, elastisch und leicht glänzend ist.

2. GEHEN LASSEN

Teig zu einer Kugel formen, abdecken und bei Raumtemperatur 60–75 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen deutlich vergrössert hat.

3. FÜLLEN & FORMEN

Butter, braunen Zucker, Zimt, Mehl und Salz verrühren. Teig zu einem Rechteck von ca. 42 × 35 cm ausrollen und gleichmässig bestreichen. Von der langen Seite straff aufrollen und in 12 Stücke schneiden. Mit etwas Abstand in die gebutterte Form setzen.

4. GEHEN LASSEN & BACKEN

Zugedeckt nochmals 30–40 Min. gehen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schnecken auf mittlerer Schiene 22–26 Min. goldbraun backen. Lieber etwas heller herausnehmen – so bleiben sie besonders saftig.

5. FINISH

Frischkäse, Puderzucker, Milch und Zitronensaft glatt rühren. Die Glasur nach etwa 10 Min. Abkühlzeit auf den noch warmen Zimtschnecken verteilen.







AM BESTEN NOCH WARM

Aussen goldbraun, innen weich und von feinen Zimtschichten durchzogen. Das leicht säuerliche Frischkäse-Frosting schmilzt auf den warmen Schnecken und hält die Süsse schön im Gleichgewicht.

FOOD TO KNOW

ERNÄHRUNG VERSTEHEN



MEHR ALS GESCHMACK

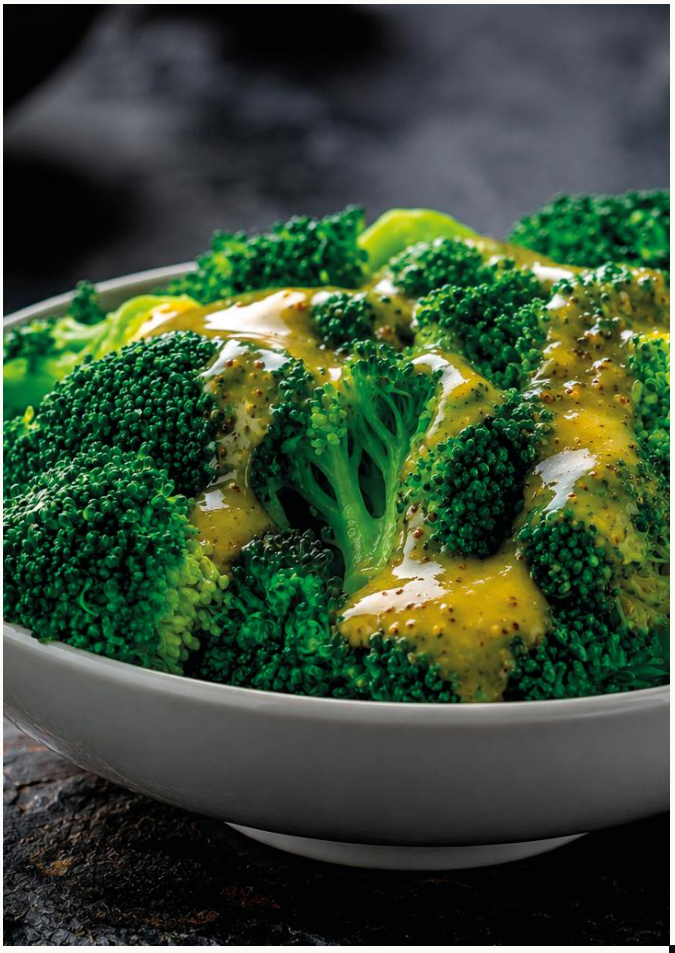
Wie wir Lebensmittel zubereiten, verändert weit mehr als nur Geschmack und Textur. Durch Erhitzen, Zerkleinern, Fermentieren oder die Kombination mit Fett verändert sich die Struktur eines Lebensmittels – und damit teilweise auch, wie gut bestimmte Nährstoffe und Pflanzenstoffe für unseren Körper verfügbar werden. Manchmal macht erst die richtige Zubereitung den Unterschied: Sie kann Pflanzenzellen aufbrechen, Stoffe freisetzen oder unerwünschte Bindungen reduzieren. Genau deshalb lohnt sich ein genauerer Blick darauf, was beim Kochen eigentlich passiert.



1. VOLLKORN BRAUCHT ZEIT

Längere Teigführung kann bei Vollkornteigen mehr als nur Aroma entwickeln. Vollkorn enthält von Natur aus Phytat, das Mineralstoffe wie Eisen und Zink binden kann. Während einer längeren Fermentation kann ein Teil dieses Phytats abgebaut werden. Dadurch können die gebundenen Mineralstoffe für den Körper besser verfügbar werden.

Gleichzeitig profitiert auch der Teig selbst von der zusätzlichen Zeit: Wasser kann sich gleichmässiger im Mehl verteilen, während Hefe und Enzyme weiterarbeiten. Das Ergebnis ist also nicht nur geschmacklich interessanter – die Fermentation verändert das Lebensmittel auch auf struktureller und ernährungsphysiologischer Ebene.



2. SENF MACHT DEN UNTERSCHIED

Brokkoli enthält Glucoraphanin, aus dem mithilfe des Enzyms Myrosinase Sulforaphan entstehen kann. Genau hier verändert die Zubereitung jedoch das Lebensmittel: Durch stärkeres Erhitzen wird die brokkolieigene Myrosinase teilweise inaktiviert. Ein Teil des Glucoraphanins bleibt zwar erhalten, kann anschliessend aber weniger effizient in Sulforaphan umgewandelt werden.

Spannend ist deshalb die Kombination mit braunem Senfpulver. Senfsamen liefern ebenfalls aktive Myrosinase und können dem gegarten Brokkoli das fehlende Enzym praktisch wieder zuführen. In einer kleinen Humanstudie führte 1 g braunes Senfpulver zu 200 g gekochtem Brokkoli zu einer mehr als vierfach höheren Bioverfügbarkeit von Sulforaphan gegenüber dem Brokkoli allein. Ein Zitronen-Senf-Dressing, das erst nach dem Garen dazugegeben wird, ist damit mehr als nur eine geschmackliche Ergänzung.

3. DAS PERFEKTE PAAR

Tomaten und Olivenöl sind nicht nur kulinarisch ein gutes Paar. Tomaten liefern unter anderem Lycopin, ein rotes Carotinoid, das fettlöslich ist. Damit der Körper solche Pflanzenstoffe im Verdauungstrakt aufnehmen kann, spielt Fett eine wichtige Rolle: Es unterstützt ihre Einbindung in kleine Fettstrukturen, über die sie schliesslich aufgenommen werden können.

Genau das zeigt sich auch bei Tomaten. In einer Humanstudie stiegen die Lycopinwerte im Blut nach dem Verzehr von Tomaten mit Olivenöl deutlich an, während rohe Tomaten ohne Öl keinen vergleichbaren Anstieg bewirkten. Auch die Verarbeitung der Tomate kann helfen, Lycopin aus der Pflanzenmatrix freizusetzen. Die klassische Kombination aus Tomate, Wärme und Olivenöl hat deshalb eine ernährungsphysiologische Logik: Die Zubereitung macht den Pflanzenstoff zugänglicher, das Öl unterstützt anschliessend seine Aufnahme.



4. NUSS IST NICHT GLEICH NUSS

Ob wir eine Nuss ganz essen oder zu Mus verarbeiten, verändert ihre Struktur und damit auch, wie viel ihrer Energie unser Körper tatsächlich aufnehmen kann. Bei ganzen Mandeln bleiben Teile des Fettes in den festen Pflanzenzellen eingeschlossen und passieren den Verdauungstrakt teilweise, ohne überhaupt vollständig freigesetzt zu werden.

Beim sehr feinen Mahlen zu Mandelmus werden deutlich mehr dieser Zellwände aufgebrochen. In einer kontrollierten Humanstudie war die tatsächlich verfügbare Energie aus ganzen Mandeln deshalb deutlich geringer als aus Mandelmus. Entscheidend ist also nicht nur, was wir essen, sondern auch die Lebensmittelmatrix und wie stark sie verarbeitet wurde. Das macht keine der beiden Formen automatisch „besser" – zeigt aber eindrücklich, dass dieselbe Zutat je nach Verarbeitung unterschiedlich verdaut werden kann.





5. EISEN CLEVER KOMBINIEREN

Linsen, Bohnen und Kichererbsen liefern pflanzliches Nicht-Häm-Eisen, das unser Körper weniger effizient aufnimmt als Häm-Eisen aus tierischen Lebensmitteln. Gleichzeitig enthalten Hülsenfrüchte Phytat, das Eisen binden und seine Aufnahme zusätzlich erschweren kann. Genau hier kommt Vitamin C ins Spiel: Es kann die Aufnahme innerhalb einer Mahlzeit verbessern und den hemmenden Einfluss solcher Pflanzenstoffe teilweise ausgleichen. Wie stark der Effekt ausfällt, hängt allerdings von der gesamten Mahlzeit und vom individuellen Eisenstatus ab.

Deshalb lohnt es sich, Hülsenfrüchte mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln zu kombinieren: Etwa mit Paprika, Brokkoli oder Zitrusfrüchten. Zitronensaft über einer Linsensuppe oder im Hummus bringt also nicht nur Frische, sondern ergänzt die Mahlzeit auch ernährungsphysiologisch sinnvoll.

6. CLEVER EMULGIERT

Carotinoide wie Beta-Carotin, Lutein oder Lycopin wirken als starke Antioxidantien. Damit unser Körper sie gut aufnehmen kann, hilft es, Gemüse mit etwas Fett zu kombinieren. Studien mit Salaten zeigen deutlich: Mit ölhaltigem Dressing werden wesentlich mehr Carotinoide aufgenommen als mit fettfreiem Dressing.

Spannend wird es bei der Zubereitung des Dressings selbst. In einer randomisierten Crossover-Studie führte emulgiertes Olivenöl – also fein mit der wässrigen Phase vermischtes Öl – zu einer rund 40 % höheren Aufnahme der gesamten untersuchten Carotinoide als dieselbe Menge Öl in nicht emulgierter Form.

Eine Meta-Analyse mehrerer randomisierter Studien bestätigt grundsätzlich, dass Fett die Bioverfügbarkeit von Carotinoiden erhöht, besonders ungesättigte Fette schneiden dabei günstig ab.

Praktisch heisst das: Olivenöl nicht einfach über den Salat geben, sondern mit Zitronensaft oder Essig zu einem Dressing emulgieren. So entsteht eine cremigere Konsistenz und die Aufnahme fettlöslicher Pflanzenstoffe kann zusätzlich unterstützt werden.





1

ZITRONE STATT SALZ

Für eine natriumärmere Ernährung mit Zitronensaft statt Salz den Geschmack verstärken.

2

HAFER FÜR CHOLESTERIN

3 g Beta-Glucan täglich senkt nachweislich den Cholesterinspiegel.

3

KALIUM FÜR DEN BLUTDRUCK

Kaliumreiche Lebensmittel wie Banane, Avocado und Bohnen helfen, einen normalen Blutdruck zu erhalten.

4

PFLANZEN STATT FLEISCH

Pflanzliche Proteinquellen wie Linsen, Bohnen und Nüsse häufiger statt Fleisch wählen.

FEED YOUR HEART

Die mediterrane Ernährung verbindet Genuss und Herzgesundheit: Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch und pflanzliche Fette spielen dabei eine zentrale Rolle.



5

WALNÜSSE FÜR DIE GEFÄSSE

30 g Walnüsse täglich tragen zur Verbesserung der Elastizität der Blutgefässe bei.

6

LACHS ZUR HERZFUNKTION

250 mg EPA + DHA täglich tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.

7

UNGESÄTTIGTE FETTE

Ungesättigte Fette, wie sie in Avocado, Oliven- und Rapsöl vorkommen, helfen anstelle gesättigter Fette, normale Cholesterinwerte zu erhalten.

8

VIELFALT AUF DEM TELLER

Verschiedene Obst- und Gemüsesorten liefern unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe und gehören zu einer herzgesunden Ernährung.


Trisa
ELECTRONICS
Kantonsstrasse 121 • CH-6234 Triengen • info@trisaelectronics.ch • Tel: +41 41 933 00 30