

Hochwertige Zutaten für die Weihnachtsbackstube

Butter kann durch nichts ersetzt werden

Butter ist ein Naturprodukt, das ausschließlich aus Milchfett (Rahm) hergestellt wird und so mit einem hohen Anteil an den fettlöslichen Vitaminen A und D aufweist. Der Weg von unseren Wiesen auf den Tisch ist kurz. Dank ihres österreichischen Rohstoffs ist Butter auch sinnvoller als pflanzliche Fette wie Margarine, die mit Rohstoffen aus aller Welt und in energieaufwändigen Prozessen hergestellt werden.

Die Herstellung von Butter ist wesentlich einfacher und verbraucht weniger Energie.

Anders als Margarine enthält Butter keine Zusatzstoffe und keinerlei milchfremde Zusätze wie Emulgatoren, Stabilisatoren, Farbstoffe und Aromen.

10g Margarine enthalten nur gerade 3 Kilokalorien weniger als Butter und dies fällt bei einem Tagesbedarf von rund 2000 Kilokalorien nicht ins Gewicht.

Butter ist in Kritik geraten, weil tierisches Fett lange als ungesund galt, vor allem in Bezug auf Cholesterin. Cholesterin ist ein lebensnotwendiger Stoff der vom Körper selbst hergestellt wird, um Gallensäure, Vitamin D sowie Hormone zu produzieren. Die Empfehlung lautet daher auf die Menge an Fett zu achten und hierbei vor allem auf versteckte Fette in Produkten. Die tägliche Energiezufuhr sollte idealerweise zu rund 30 % aus Fetten stammen. Je natürlicher diese Fette sind, umso wertvoller. Butter ist sinnvoller als jegliche Butterimitate.

Als natürliches Fett hat sie ihren Platz in der gesunden Ernährung längst erobert und verleiht der kalten und warmen Küche ihren einzigartigen Geschmack.

Weinsteinbackpulver als Alternative zum herkömmlichen Backpulver

Wer bewusst oder aus gesundheitlichen Gründen (z.B. durch eine Nierenerkrankung) auf eine phosphatarme Ernährung setzt, kann auf Weinstein-Backpulver zurückgreifen. Es ist eine gute Alternative zu herkömmlichem Backpulver, da anstelle von Phosphat Weinstein als Säuerungsmittel verwendet wird. Im Detail handelt es sich hierbei um das Salz der Weinsäure, das bei der Weinherstellung als Nebenprodukt anfällt. Weinsteinbackpulver bekommt man in jedem gut sortierten Supermarkt, es wird genauso wie herkömmliches Backpulver dosiert und angewendet.

Schokolade ja, aber bitte „zartbitter“

Die Zartbitterschokolade unterscheidet sich von Vollmilkschokolade im Wesentlichen in der Zusammensetzung: Die dunkle ist üblicherweise milchfrei und besteht zu annähernd gleichen Teilen aus Kakaomasse und Zucker und enthält nur wenig (vier Prozent) Kakaobutter. Die Vollmilchvariante besteht nur aus ca. 20 Prozent Kakaomasse, sowie aus Kakaobutter und Milchpulver. So enthält sie im Durchschnitt 9g mehr Zucker pro 100g als die Zartbitterschokolade. Flavonoide sind für den bitteren Geschmack in der Schokolade mit der höheren Kakaomasse verantwortlich. Diese sekundären Pflanzeninhaltsstoffe können sich günstig auf unsere Gesundheit, im Besonderen auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken.

Zartschmelzende Schokotaler (ergibt ca. 2 Bleche)

Zutaten:

200 g Zartbitterschokolade

90 g Butter
90 g Staubzucker
geriebene Schale einer Orange (unbehandelt)
Mark einer halben Vanilleschote
eine Prise Salz
25 g Kakaopulver
3 Eier
200 g Dinkelfeinmehl
1/2 TL Weinsteinbackpulver
etwas Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Bitterschokolade im Wasserbad schmelzen. Weiche Butter mit Zucker und erweichter Schokolade, Orangenschale, Vanillemark, Salz und Kakaopulver schaumig rühren. Eier begeben und gut verrühren. Zuletzt das gesiebt mit Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Die Masse ca. 2 Stunden kühl stellen. Nun einen Teelöffel Masse nehmen und zu einer Kugel formen. Die Kugel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Wenn das Blech voll ist, die Kugeln mit dem Handrücken ganz leicht flach drücken. Die Taler mit Staubzucker bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 160° C ca. 12 Minuten backen.

Tipps:

- Kaffeeliebhaber können die Masse mit einem TL Löscaffeepulver oder etwas gemahlenem Kaffeepulver verfeinern.
- Zwei Taler mit feiner Himbeermarmelade oder Parisercreme zusammensetzen.

Anmeldung und Info

Wählen Sie **rechts oben im INFOCENTER** den nächsten Termin und gelangen somit zu allen derzeit geplanten Kursterminen und zur Online-Anmeldung.

LFI-Kundenservice
4021 Auf der Gugl 3
Telefon 050/6902-1500
Fax 050/6902-91500
info@lfi-ooe.at