

Zubehörteile aus Aluminium in der Spülmaschine?



Foto von Michaela R. – nach Spülmaschineneinsatz

Ausführungen von Linda Colley:

In der letzten Zeit hatten wir immer wieder Beiträge, in denen Mitglieder dieser Gruppe um Rat fragten, nachdem Zubehörteile aus Aluminium wie die Trommelraffel, der Fleischwolf oder die Pasta Fresca in der Spülmaschine gelandet waren.

Zu diesem Thema konnte ich folgendes in Erfahrung bringen:

Die betreffenden Zubehörteile unserer Kenwood-Maschinen bestehen aus Aluminium-Druckguss.

Dieses Aluminium wird in einem Herstellungsschritt passiviert, um es gesundheitlich unbedenklich zu machen.

Hierfür wird das Aluminium in einem speziellen Verfahren elektrisch oxidiert (in der Fachsprache sagt man dazu "eloxiert").

Dadurch bildet sich auf der Oberfläche eine Schicht aus Aluminiumoxid. Diese Schicht ist gesundheitlich unbedenklich und sehr hart. Auf diesem Wege wird das Aluminium quasi nach außen hin versiegelt und kann nun bedenkenlos mit Lebensmitteln in Kontakt gebracht werden.

Packt man das Zubehörteil jetzt in die Spülmaschine, greift das aggressive Geschirrspülmittel genau diese eloxierte Schicht an und zerstört sie.

Dadurch liegt das Aluminium frei und ist nicht mehr versiegelt.

Die schwarze Schicht, die sich jetzt bildet, besteht aus Aluminiumsalzen, welche vom Zubehörteil ab jetzt kontinuierlich abgegeben werden.

Auch wenn man durch putzen oder polieren den schwarzen Schmierfilm irgendwann wegstreift, gibt das Zubehör trotzdem bei jeder Verwendung Aluminiumsalze ins Essen ab, auch wenn man dies nicht sieht.

Ob diese Aluminiumsalze gesundheitsschädlich sind, ist bisher umstritten. Es ist die Rede von einer erhöhten Krebsgefahr und einem deutlich erhöhten Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Andere Stimmen wiederum tun dies als unglaubwürdig ab. 100%ig bewiesen ist bisher jedoch kaum etwas. Es gibt Vermutungen, Untersuchungen, Studien und jede Menge mediale Panikmache.

Hier muss wohl jeder für sich entscheiden, ob er die Warnungen ernst nimmt, bzw. das Risiko auf sich nehmen will, diese Substanzen in recht hoher Konzentration mit der Nahrung aufzunehmen.

Wie gesagt: Alles polieren und schrubben hilft da nicht. Auch wenn das Zubehörteil optisch wieder gut aussieht, werden weiterhin bei der Verwendung Aluminiumsalze in die Lebensmittel abgegeben. Ob man die nun regelmäßig mitessen will, muss jeder selbst wissen.

Was kann man nun tun?

Die einfachste und sicherste Variante ist mit Sicherheit wegwerfen und neu kaufen. Was nun aber bei einer einzelnen Trommel der Trommelraffel vielleicht noch verschmerzbar ist, tut gerade bei einem teuren Zubehör wie der Pasta Fresca richtig weh.

Es gibt aber noch einen Weg:

Man bringt das Zubehörteil zu einem Lackierer und lässt von ihm eine lebensmittelechte Pulverbeschichtung auf dem Teil anbringen. Das kostet nicht die Welt und man hat danach wieder ein versiegeltes Zubehör. Nicht mehr wie vorher, aber zumindest wieder verwendbar.

Es ist aber wichtig, dass es sich um eine lebensmittelechte PULVERbeschichtung handelt. So kann man das Zubehör weiter verwenden, ohne eine eventuelle Gesundheitsgefährdung zu riskieren.

Vielleicht konnte ich dem einen oder anderen hiermit ein paar Fragen beantworten.

Rotkohlsalat mit roter Beete und Walnüssen



Foto von Gisela Martin

Rezept aus Buch: "Kitchen Aid – Das Kochbuch" – leicht abgewandelt und auf CC umgeschrieben

Zutaten:

Halber Rotkohl

1-2 rote Beete (ich hatte eine fertig abgepackte und schon gekochte)

1 rote Zwiebel

75 gr. Walnüsse (Menge nach Belieben erhöhen)

lt. Rezept ca. 50 gr. Heidelbeeren (hatte ich keine)

Dressing:

2 EL Zitronensaft

4 EL Rotweinessig oder Balsamico

2 EL Honig

4 EL Walnussöl

4 EL Olivenöl

1 TL Kümmel

Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Bei Rotkohl äussere Blätter und Strunk entfernen und im Multi oder in Schnitzler mit feiner Schneidscheibe (bei Multi ist es Nr. 4) zerkleinern. Rotkohl unter fließendem Wasser spülen bis Wasser klar ist und abtropfen lassen.

Rote Beete und geschälte rote Zwiebel mit grober Raspelscheibe (bei Multi Scheibe Nr. 3) reiben.

Walnüsse raspeln und zerkleinern.

Zutaten für Dressing in Gewürzmühle geben und mixen.

Alle Zutaten (auch Heidelbeeren) vermengen und vor dem Servieren über Nacht durchziehen lassen.

Bolognese Sauce



Rezept zur Verfügung gestellt von Christine Wittlin-Ingold

Zutaten:

750g Rind- und Kalbsgehacktes

3 EL Olivenöl

6 Zwiebel

6 Knoblauch gepresst

2 Peperocini gehackt

3 Stange Sellerie gehackt

3 Karotten gehackt

3 kleine Dosen Tomatenpüree

3 dl Rotwein

3 Dosen Tomaten

Salz ,Pfeffer, Senfpulver, Worcester Sojasauce pikant und...
vieles mehr, da ich es gerne scharf habe.

1 1/2 Tl Zucker

Oregano, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Koriander,
Petersilien

6 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Rind und Kalbsgehacktes und Öl portionsweise anbraten (bei 140 Grad in CC oder in Pfanne)

6 Zwiebel,

6 Knoblauch gepresst

2 Peperocini gehackt

3 Stange Sellerie gehackt

3 Karotten gehackt

3 kleine Dosen Tomatenpüree

in CC mit Kochröhrelement andünsten,

mit 3 dl Rotwein ablöschen und einkochen lassen

3 Dosen Tomaten

Salz ,Pfeffer, Senfpulver, Worcester Sojasauce pikant und...
vieles mehr, da ich es gerne scharf habe.

1 1/2 Tl Zucker

Oregano, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Koriander,
Petersilien

6 Lorbeerblätter zugeben und 3 Stunden bei ca. 95 Grad köcheln
lassen.

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers



Foto von Annika Klugkist

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers aus der
Broschüre "Mein einfacher Start"

Rezept zur Verfügung gestellt und auf CC umgeschrieben von

Annika Klugkist

Zutaten:

6 Eßlöffel Haferflocken (bzw. ein paar Haferkörner und mit Flocker frisch geflockt)

250 ml fettarme Milch

1 kleingeschnittener Apfel oder Banane

1 TL Honig

etwas Zimt

Zubereitung:

Haferflocken und Milch zusammen in der Schüssel mit dem Flexirührer auf Rührstufe 1 auf 140 Grad zum Kochen bringen. Wenn es kocht, runterschalten auf 60 Grad.

Dann einen kleingeschnittenen Apfel oder eine Banane geben. Alles zusammen 6 Minuten bei 60 Grad rühren lassen.

Zum Schluss 1 Teelöffel Honig und Zimt nach Belieben dazu und nochmal rühren lassen.

Schmeckt warm und kalt und wird mit der CC richtig cremig. Lecker!! 8 Punkte sind es nach den alten Propoints.

Low-carb-Roggenvollkornbrot



Foto und Rezept von Christine Gollbrecht

Zutaten:

100 g gemahlene Mandeln
80 g Sesam
80 g Leinsamen
180 g Roggen Vollkornmehl
210 g Gluten
1 Päckchen Trockenhefe
1 Päckchen Sauerteigextrakt von alnatura (ist ein Pulver)
4 g Brot Gewürz (oder nach Geschmack)
2 tl Salz
525 g warmes Wasser
1 Tl Zucker

Zubereitung:

Zunächst nacheinander den Leinsamen und den Sesam in der Gewürzmühle mahlen, das Brotgewürz und das Salz kann man auch schon gleich mit dazu tun.

Vorsicht mit dem Sesam, das Fett tritt sehr schnell aus.

Also wirklich nur kurz, ist nicht so schlimm, wenn der nicht ganz fein wird.

Anschließend sämtliche trockenen Zutaten in den Kessel geben und mit Deckel und Schneebesen kurz etwa auf Stufe 5 gründlich vermischen.

Den Knethaken einsetzen und das Wasser, verrührt mit dem Zucker, zu der Mehlmischung in den Kessel geben.

5 Minuten, 38° auf Stufe 1 mit dem Knethaken kneten lassen.

Anschließend den Knethaken rausnehmen, ein Handtuch auf den Teig legen, die CC für 1 Stunde auf 38° Intervall stufe 3 stellen und den Teig gehen lassen.

Danach den Knethaken noch einmal einsetzen und den Teig ganz kurz durchkneten lassen. Den Teig dann herausnehmen, zu einem Brotlaib formen und abgedeckt noch mal 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Back Ofen auf 200° Ober/Unter Hitze vorheizen und das Brot vor dem Backen einschneiden.

Circa 50 Minuten backen. Wer es nicht so braun haben möchte, kann das Brot auch nach der Hälfte der Zeit mit AluFolie oder ähnlichem abdecken.

Schmeckt für mich wie ein Brot von Bäcker! Absolut authentisch und lecker!

Ergibt 25-30 Scheiben.

Ich schneide das Brot nach dem abkühlen immer gleich in Scheiben und friere es in Portionen ein.

Streuseltaler



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Karin Lokotar

Meine neue Lieblingsmehlspeise... Das Jahr ist zwar noch jung, aber diese Streuseltaler kann nix mehr toppen ☐

Zutaten:

Hefeteig:

500g Mehl

1 Würfel Hefe (ggf .die Hälfte bei Übernachtvariante, siehe Text unten)

60g Zucker

200 ml lauwarme Milch

1 Ei

80g zerlassene Butter

Streusel:

125g kalte Butter

125g Kristallzucker

150g Mehl

Belag:

Ribiselmarmelade

Zubereitung:

Alle Zutaten vom Hefeteig zu einem glatten Teig verkneten (Knethaken) und 60 Minuten gehen lassen.

Dann 16 Kugeln formen, diese ruhen lassen und in der Zwischenzeit die Streusel zubereiten und alle Zutaten vom Streuselbelag mit K-Haken vermischen.

Teigkugeln platt drücken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Ribiselmarmelade bestreichen und Streusel drauf geben.

Nochmals 25 Minuten gehen lassen.

Dann im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft ca 10 Minuten backen.

Ich hab den Teig gestern abend gemacht, allerdings mit der Hälfte der Hefe, und im Kühlschrank gehen lassen. Morgens hab ich Kugeln geformt, diese dann ca 15 Minuten auf Zimmertemperatur kommen lassen, dann mit Ribiselmarmelade bestrichen, usw. ...

Brioche-Hörnchen über Nacht



Rezept von Verena de la Cruz aus dem Internet und abgewandelt/Foto Verena de la Cruz

Zutaten:

Teig:

500g Mehl 550

12g frische Hefe

60g Zucker

170ml lauwarme Milch

1 TL Salz

80g zimmerwarme Butter

1 Ei (L)

Sonstiges:

1 Eigelb mit einem Schuss Milch zum Bepinseln

Hagelzucker

Zubereitung:

Die Hefe in der Milch auflösen und Zucker hinzufügen.

Mehl & Salz miteinander vermischen und alle Zutaten dazugeben. Mit dem Knethaken auf Stufe 1 bei 30C ca. 8 Min. lang kneten. Danach min. eine halbe Stunde ruhen lassen (ich habe ihn länger ruhen lassen).

Danach aus dem Teig zwei Kugeln bilden und diese zu einer Pizza ausrollen. Diese dann jeweils in Dreiecke (Pizzastücke) schneiden. Die Dreiecke von außen nach innen zusammenrollen – und fertig.

Einige habe ich noch mit Nutella gefüllt.

Die Hörnchen auf einem Backblech mit Frischhaltefolie gut abdecken und über die Nacht in den Kühlschrank stellen (ich habe es im Treppenhaus gelagert).

Am Morgen die Hörnchen mit Eigelb bepinseln und ggf. mit Hagelzucker bestreuen.

Die Hörnchen bei 180 C/Ober-Unterhitze ca. 20 Min backen.

Tipp Michael Joosten:

Optimierung: Zucker und Butter erst zum Schluss rein kneten. Also 7 min kneten und dann den Zucker reinrieseln lassen und dann die Butter zugeben. Zucker und Butter erschweren den Aufbau des Klebergerüsts vom Weizen. Somit kann es sich gut aufbauen und dann die beiden Zutaten dazu.

Frühstückssmoothie



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Dederä Crasha

Mein persönlicher, perfekter Start in den Tag! Was für viele der Kaffee am morgen ist, ist für mich dieser Smoothie.

Zutaten:

250 g Quark

2 EL Honig (ca. 40 g)

ca. 250 g Obst nach Wahl (heute war es Birne)

ca. 250 g Bananen

100 g Haferflocken (bzw. Haferkörner geflockt mit Flocker)

Die Mengen schwanken schonmal je nach Größe der Früchte.

Zubereitung:

Alles außer den Haferflocken in den Blender. Bei der Kombination von heute hat es keine 20 Sek. gedauert. Die Menge reicht für 2 große Gläser. Eins ist für morgens, eins wandert in den Kühlschrank für den Abend.

Die Haferflocken gebe ich erst kurz vor dem Essen drauf, damit sie nicht zu matschig werden.

Das Ganze bringt mich gut bis zum Mittagessen durch ohne das Gefühl zu haben ständig etwas Essen zu müssen.

Varianten:

Claudia Balicki: einen Schuss Mineralwasser zugeben, dann wird es cremiger. Auch Walnüsse beimischen.

Gisela Martin: einen Löffel Mandelmus beimischen

Hinweis:

Obst wie Kiwi, Ananas oder Papaya sollten nicht genommen werden, außer man ist es sehr schnell oder überbrüht sie mit heißem Wasser. Ansonsten wird der Smoothie sehr bitter.

Low carb Linguine mit der Pasta Fresca



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Für 3-4 Personen

Zutaten:

150 gr Haferkleie (idealerweise fein gemahlen)

50 gr Eiweißpulver (meines heißt super hi pro)

50 gr Gluten

Etwas Bindemittel nach Wahl (1 TL Johannisbrotkernmehl ODER 1 TL Guarkernmehl oder 1/2 TL Xanthan)

1 TL Salz

2 Eier abwiegen und mit Wasser auffüllen, so dass es insgesamt 135 gr. sind (Anmerkung Gisela M.: Ich habe zwei Eier zugegeben und das Wasser bei dem Teig für die PF nicht gebraucht, hat perfekt so gepasst, Nachtrag: zwischenzeitlich verwende ich bei der Pastafresca zwischen 100 und 105 gr Flüssigkeit) – *Tipp: Alternativ kann man die Eier auch durch Wasser ersetzen, funktioniert auch.*

Zubereitung:

Trockene Zutaten in Multi mit Messer geben, kurz laufen lassen, dann Wasser und Ei einfüllen und krümelig rühren. Alternativ Zubereitung in Kessel mit K-Haken.

In der Pasta fresca nach und verarbeiten.

Tipp:

Das Low-Carb-Nudelrezept kann auch mit den Pastawalzen gemacht werden, siehe hier:



Fotos von Christine Gollbrecht

[Herstellung von LM – Lievito](#)

madre



Foto von Sylvia Angermann

Abhandlung von Sylvia Angermann, gesammelte Erfahrungen aus dem Gemeinschaftsprojekt LM der Gruppe [“Backen und Kochen mit Kenwood”](#) aus 2015.

Die Namen der erwähnten Personen haben wir abgekürzt:

Ich schreibe einen möglichen Ansatz, ein paar Varianten zum googeln und einige Anregungen auf. Ich habe einige Personen erwähnt, die Antworten oder Erfahrungen beigesteuert haben. Ich hoffe, das ist ok.

Bitte verzeiht mir die epische Darstellung, aber ich versichere euch, dies ist eine Kurzfassung!

LM ist ein Weizensauerteig, der die Hefe in Hefeteigen unterstützt. Man kann die Hefemenge im Rezept reduzieren und der Teig wird leichter und crosser. Ich benutze ihn für Pizza, Baguette magique oder Brot.

Anwendung: Zugabe von LM 10-20% der Teigmenge; Reduktion der Hefezugabe bis zur Hälfte.

Einige Varianten (bitte selbst googeln):

- boulancheriechen (unten aufgeführtes Rezept)
- brotdoc

-leckertipps

-die kluge Hausfrau

Die Varianten unterscheiden sich in den Mengenverhältnissen von Mehl und Wasser, den Ruhezeiten und der Zugabe der Starterkulturen aus: Honig, Joghurt, Luft

An den unterschiedlichen Methoden erkennt man schon, dass man eigentlich nicht viel falsch machen kann...

Ansatz: (nach boulancheriechen)

1.) Tag 1- 200g Weizenmehl type 550, 100g Wasser, 1EL Olivenöl und 1EL Honig mit der Hand verkneten. Aus dem glatten Teig eine Kugel formen, diese mit Olivenöl einreiben und in eine Glasschüssel legen. Kugel kreuzförmig einschneiden, mit Folie abdecken, 48 h bei RT (Raumtemperatur; 22-25°C) gehen lassen. (Vorsicht, Fruchtfliegen lieben die Gäraromen!)

Kugel verdoppelt sich und riecht leicht säuerlich.

2.) Tag 3- 100g des Ansatzes mit 100g Mehl und 45g lauwarmen Wasser verkneten. Wie unter 1.) beschrieben die Kugel formen, einölen und kreuzförmig einschneiden, in die Schüssel, abdecken, 48h/RT.

3.) Tag 5- wie 2.), bis zur geölten und kreuzförmig eingeschnittenen Kugel. Jetzt aber die Schüssel für 5 Tage in den Kühlschrank stellen.

4.) Tag 11- wie 3.)

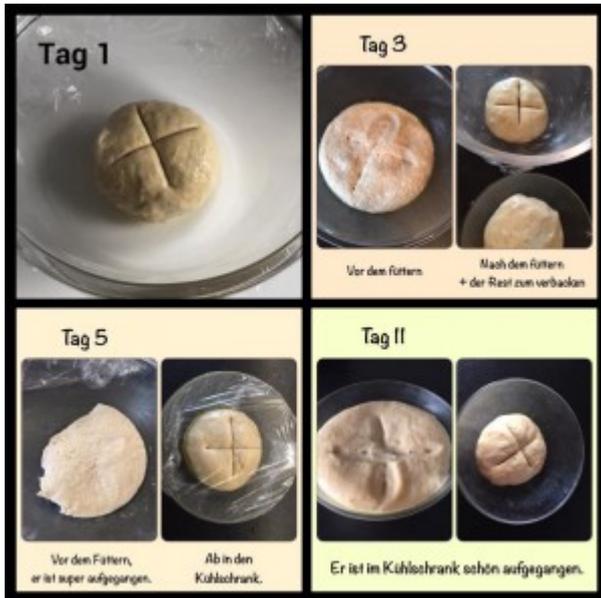
5.) Tag 16- wie 3.)

6.) Tag 21- der LM ist fertig.

Der LM riecht mild nach Wein und Honig und hat eine Konsistenz wie Rohmarzipan.

Die jeweils anfallenden Reste können schon verwertet werden. Achtung, auch zu Beginn hat der LM schon Triebkraft, die z.B. Billa W. den herben Verlust eines Deckels einbrachte.

Pflege: Der LM sollte ab und zu aufgefrischt werden: 1Teil LM+1Teil Mehl+1/2 Teil Wasser. Wenn er "müde" ist, kann man eine Messerspitze Honig zugeben.



Fotos Dokumentation Tag 1-21 von Birte Ri

Fragen, die gestellt wurden:

- kann ich ein anderes Mehl verwenden?
-ja, ich habe type 405 verwendet.
Es wurde auch Dinkelmehl verwendet (Billa W., Sandra B., Yvon N. und Alexandra B.)
T65 (Christiane H.)
Manitoba (Rosemarie Sch., Petra M.)
- Erfahrung mit dem Joghurtansatz haben u.a. Petra M., Fiametta M., Petra W., Ma R. oder Christiane H..
- Muss das Glas verschlossen sein oder offen? – am Anfang

Druckausgleich ermöglichen (stärkere Gasbildung), im Kühlschrank ruhig fest verschließen. (Ab und zu Druck rauslassen)

Ich habe das Gefühl, wenn man den LM regelmäßig füttert, verzeiht er einem fast alles.

- Warum immer nur 100g eines Ansatzes nehmen?- weil man sonst zum Schluss einige kg LM im Kühlschrank hat. (Mit einem ungünstigen Verhältnis vom Volumen zur Außenfläche.)

- kann ich den LM mit Roggensauerteig verwenden? -manche sagen nein, ich habe ein Roggenmischbrot mit beiden gebacken und bin mit einem riesigen Brotlaib belohnt worden, der sehr gut geschmeckt hat.

Anregungen:

- der LM scheint Glasbehälter gegenüber Plastikgefäßen zu bevorzugen.

- Man kann den LM trocknen: (Methode nach Angelika H.) etwas frisch gefütterten LM mit Wasser flüssig rühren, auf Backpapier streichen und an warmen Ort trocknen lassen. Flocken in Schraubdeckelglas aufbewahren, bei Bedarf mit Mehl und Wasser wieder anziehen.

So, dann wünsche ich euch viel Spaß beim Ansetzen oder Kommentieren...