

PRAXISTIPPS FÜR SELBSTGEMACHTE TEIGWAREN!

- ◆ Bei der Zubereitung der selbstgemachten Teigwaren sind das Mehl und die Eier das A und O für die besten Teigwaren. Achten Sie beim Einkauf auf das Zeichen „Geprüfte Qualität – Bayern“.
- ◆ Bevorzugen Sie ein griffiges oder doppelgriffiges Mehl wie das Wiener Griessler. Wer gerne kernige Teigwaren bevorzugt, mischt je zu $\frac{2}{3}$ das Mehl Type 405 mit $\frac{1}{3}$ Hartweizengries.
- ◆ Die verwendeten Zutaten benötigen Raumtemperatur. Sind die Eier oder das Wasser zu kalt, reißt der Teig leicht.
- ◆ Gewürze gehören nicht in den Teig. Auch Salz kommt erst ins Kochwasser.
- ◆ Damit die Teigwaren bissfest bleiben, müssen sie in reichlich Wasser gegart werden. Die Garzeit muss exakt eingehalten werden. Selbstgemachte Teigwaren haben eine kürzere Kochzeit als Fertigteigwaren. Damit die Teigwaren beim Abgießen in ein Sieb nicht zusammenkleben, nimmt man vorher ein paar Esslöffel von dem Kochwasser ab und gibt es dann wieder über die abgetropften Teigwaren oder man gibt 1 EL Rapsöl darüber.
- ◆ Selbstgemachte Teigwaren lassen sich gut auf Vorrat zubereiten. Dazu die in Form gebrachten Teigwaren nicht kochen, sondern auf einem bemehlten Geschirrtuch ausbreiten und 1 bis 3 Tage trocknen lassen. Dabei zwischendurch wenden. Zum Lagern müssen die Teigwaren vollkommen durchgetrocknet sein. Das geht nur, wenn kein Salz im Teig ist!

Aufbewahrung und Haltbarkeit von Eiern:

Eier sind mindestens 28 Tage bei Temperaturen von maximal 8°C Grad haltbar. Über diese vier Wochen ist ein Ei verzehrfähig, wenn Geruch und Konsistenz keine Abweichungen aufweisen. Das Eiklar sollte bei frischen Eiern gallertartig fest sein, bei gelagerten Eiern sollte das Eiklar nur wenig flüssig verlaufen. Eier sollten im Kühlschrank in der vorgesehenen Eierablage oder verpackt aufbewahrt werden.



Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.gq-bayern.de

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



www.alp.bayern.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Ludwigstr. 2, 80539 München, info@stmelf.bayern.de, www.stmelf.bayern.de, www.landwirtschaft.bayern.de • Nr. 1266, Stand Mai 2019 • Redaktion: alp Bayern, Agentur für Lebensmittel – Produkte aus Bayern • Gestaltung: CUBE Werbeagentur GmbH, München • Bildnachweis: StMELF (1), Die Hauswirtschafterei (1), Istock (1), Fotolia (1) • Druck: Druck + Verlag Ernst Vögel GmbH, Stamsried • Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger, zertifizierter Waldbewirtschaftung

Hinweis

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von 5 Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail an direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

MEHL, EIER & TEIGWAREN

Direkt aus der Region



www.gq-bayern.de

„GEPRÜFTE QUALITÄT – BAYERN“ FÜR MEHL, EIER & TEIGWAREN

Legen Sie bei Mehlspeisen, Eierspeisen und Teigwaren Wert auf Qualität und Geschmack? Wollen sie wissen woher Ihre Mehlspeisen, Eierspeisen und Teigwaren kommen? Dann achten Sie auf **das staatlich verliehene Qualitäts- und Herkunftszeichen „Geprüfte Qualität – Bayern“!**



GUT ZU WISSEN,
WAS AUF DEN
TISCH KOMMT ...

DIESES ZEICHEN STEHT FÜR:

HERKUNFT VON BAYERISCHEN ERZEUGERN

- ◆ Mehl und Mühlenerzeugnisse (Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Emmer, Einkorn) sowie Eier in Bayern erzeugt
- ◆ Mehl und Mühlenerzeugnisse sowie Eier in Bayern be- und verarbeitet, gelagert und abgepackt
- ◆ Stufenübergreifender Herkunftsnachweis

MEHR SICHERHEIT DURCH DAS DREISTUFIGE KONTROLLSYSTEM

- ◆ Dokumentierte Eigenkontrollen auf allen Produktionsebenen
- ◆ Betriebskontrollen durch zugelassene externe Prüfeinrichtungen
- ◆ Staatliche Systemkontrolle sichert die Unabhängigkeit des Programmes



MEHR TRANSPARENZ

- ◆ Aufzeichnungspflicht und Kontrolle bei landwirtschaftlichen Betrieben, Händlern, Abpackern, Be-/Verarbeitern
- ◆ Qualitätsgesicherte Futtermittel
- ◆ Eindeutige Kennzeichnung der Ware aus dem Programm „Geprüfte Qualität – Bayern“
- ◆ Stufenübergreifende Rückverfolgbarkeit

KURZE WEGE UND MEHR QUALITÄT

- ◆ Nachhaltige Erzeugung, kurze Transportwege
- ◆ Verbot der Klärschlammausbringung
- ◆ Bei Eiern nur Freiland- und Bodenhaltung
- ◆ Erhöhte Anforderungen an die Qualität von Eiern, Mehl und Mühlenerzeugnissen
- ◆ Zusätzliche Stichproben zur Salmonellen-Untersuchung bei Eiern

KRAUTFLECKERL

(FÜR 4 PERSONEN)



Zutaten

- ◆ 1 Grundrezept Nudelteig (siehe unten)
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 150g roh geräuchertes Wammerl
- ◆ 2 EL Rapsöl
- ◆ 400g Weißkraut
- ◆ 100ml Gemüsebrühe
- ◆ ½ TL Paprika edelsüß
- ◆ Salz, Pfeffer
- ◆ Kümmel, Majoran
- ◆ Schnittlauch

Zutaten Nudelteig

- ◆ 300 g Mehl
- ◆ 2 Eier
- ◆ 3–5 EL Wasser
- ◆ Mehl zum Ausrollen

Zubereitung

- ◆ Aus den Zutaten einen glatten, elastischen Teig kneten. Diesen zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
- ◆ Den Nudelteig mit dem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Falls mit der Nudelmaschine ausgewalzt wird, zuerst auf den größtmöglichen Abstand einstellen und eine leicht bemehlte Teigportion durch die Maschine geben. Den Vorgang mehrmals wiederholen und dabei die Walzen immer enger stellen. Aus der Teigplatte Quadrate von 3 bis 4 cm Seitenlänge schneiden.
- ◆ In reichlich Salzwasser etwa 3 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- ◆ Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Wammerl ebenfalls würfeln. Beides im Öl gut anbraten.
- ◆ Aus dem Weißkraut den Strunk und die dicken Blattrippen entfernen. Die Blätter grob schneiden und kurz mitbraten.
- ◆ Die Gemüsebrühe zufügen und bissfest köcheln lassen.
- ◆ Mit den Gewürzen abschmecken, die Nudeln zufügen und mit Schnittlauch bestreut servieren.