

Reise um die Welt

LECKER UM DIE WELT.

Unsere kulinarische Beitragsreihe

Um zu erraten, in welche Länder wir Sie dieses Mal auf unsere kulinarische Reise um die Welt mitnehmen, geben wir Ihnen folgende Tipps:

- Es handelt sich um das zweit- sowie das drittgrößte Land der Welt
- Die Amtssprache ist in beiden Ländern Englisch, in einem davon zusätzlich Französisch
- Die beiden Länder verbindet die längste kontinentale Grenze auf dem 49. Breitengrad
- Ihre Flaggen sind in rot und weiß gehalten, bei einem der Länder darf auch blau nicht fehlen
- Von der Uhrzeit sind sie uns ca. 6–7 Stunden hinterher

Haben Sie schon eine Idee, wessen unbegrenzten Möglichkeiten und angeblicher Fastfood-Liebe wir auf den kommenden Seiten auf den Grund gehen?

Welcome to the United States of America and Canada! – Herzlich willkommen in den Vereinigten Staaten von Amerika und Kanada!

Unsere Hinweise waren sicher sehr eindeutig, dass es in dieser Ausgabe der DZG Aktuell nur um die Vereinigten Staaten von Amerika (USA) und den nördlichen Nachbarn Kanada gehen kann. Wir geben Ihnen einen Einblick in die Geschichte, informieren über Land und Leute und nehmen besonders die Essgewohnheiten in beiden Ländern unter die Lupe. Wird in Kanada wirklich über alles Ahornsirup „gekippt“? Kennen die US-Amerikaner*innen überhaupt andere Gerichte außer Burger, Pizza und Chicken Wings? Finden Sie es mit uns heraus!

Wissenswertes über die USA



Rocky Mountains

Wird auf einer Landkarte im Uhrzeigersinn eine Runde von Norden aus gedreht, grenzen die USA zunächst an Kanada, dann im Osten an den Atlantik und südöstlich an den Golf von Mexiko, im Süden an Mexiko und schließlich im Westen an den Pazifik. Durch die immense Größe des Landes leben die Amerikaner*innen in vier verschiedenen Zeitzonen und unterschiedlichsten Landschaften. Von Gebirgszügen wie den Rocky Mountains, Wüste, Prärie, Seenlandschaften und Stränden hat das Land alles zu bieten. Nur bekommen davon die wenigsten Einwohner*innen unmittelbar etwas mit, da 82 % der Bevölkerung in Städten leben. Die größten sind New York City (8,3 Mio.), Los Angeles (3,8 Mio.), Chicago (2,7 Mio.) und Houston (2,1 Mio.). Weitere Zahlen und Fakten zu den USA und Kanada hält Tabelle 1 für Sie bereit.

Die Entstehungsgeschichte der beiden Länder im Zeitstrahl:

- Die Ureinwohner*innen waren die sog. Indianer, die über eine damals noch bestehende Landbrücke von Sibirien aus auf den Kontinent Amerika kamen
- **1492:** Der Seefahrer und Entdecker Christoph Kolumbus und später auch weitere entdecken den Kontinent für Europa und nahmen Land in Besitz
- **1507:** Ein Kartenzeichner benennt den neu entdeckten Kontinent zu Ehren des Seefahrers Amerigo Vespucci in „Amerika“
- **1534:** Die Inuit berichten dem Franzosen Jacques Cartier von einem Dorf, was in ihrer Sprache „kanata“ bedeutet und woraus der Landesname Kanada entstand
- **1607:** Die Brit*innen gründen die ersten 13 Siedlungen an der Ostküste, es wandern weitere Europäer*innen ein und die Ureinwohner*innen werden gewaltsam immer mehr zurückgedrängt
- **1763:** England entscheidet den Siebenjährigen Krieg gegen Frankreich für sich und erklärt 1776 die Unabhängigkeit von Großbritannien
- **1789:** George Washington wird der erste Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika
- **1865:** Die Nordstaaten gewinnen den Sezessionskrieg gegen die Südstaaten, woraufhin unter Präsident Abraham Lincoln die Sklaverei per Gesetz abgeschafft wird
- **1890:** Nachdem der Westen weiter erobert wurde, enden die Pionierzeit und die Indianerkriege mit blutigen Schlachten und Massakern
- **1900:** Weiterhin kommen viele Einwanderer aus Europa, aber auch aus Asien, Mittel- und Südamerika nach Amerika
- **1931:** Unabhängigkeitserklärung Kanadas von Großbritannien, wobei die Queen weiterhin Staatsoberhaupt bleibt
- **1959:** Alaska und Hawaii (Inselstaat) werden als 49. und 50. Bundesstaaten aufgenommen

	USA	Kanada
Größe	9.826.675 km ² drittgrößter Staat der Welt	9.984.670 km ² zweitgrößter Staat der Welt (nach Russland), entspricht etwa der Größe von ganz Europa
Einwohnerzahl	328,23 Millionen	37,59 Millionen (eine der niedrigsten Bevölkerungsdichten der Welt)
Hauptstadt	Washington, D.C.	Ottawa
Längster Fluss	Missouri (4130 km)	Sankt-Lorenz-Strom (3058 km)
Höchster Berg	Mount McKinley in Alaska (6194 m)	Mount Logan (5959 m)
Währung	US-Dollar	Kanadischer Dollar
Flagge	„Stars and Stripes“ mit 13 rot-weißen Streifen für die Gründungsstaaten und 50 Sternen für die heutigen Bundesstaaten	„Maple Leaf Flag“ mit rotem Ahornblatt als Symbol für das Land, weißem Balken für den arktischen Schnee und zwei roten Balken für die beiden angrenzenden Meere

Tabelle 1: Wichtige Zahlen und Fakten zu den Ländern USA und Kanada



What about Canada? Oder lieber Qu´en est-il du Canada?



Moraine lake, Canada

Was die Landesgröße und auch die Vielfältigkeit der Landschaft angeht, hält Kanada locker mit den USA mit: Zum einen finden sich im Westen Kanadas die bergigen „Coast Mountains“ mit ihren vielen Vulkanen und Fjorden. Ansonsten ist das Land hügelig und grün mit zahlreichen Seen und Flüssen. Im Norden, der teilweise dauerhaft gefrorene oder beschneite Böden aufweist, finden sich an die 36.000 Inseln. Gerade einmal 30 km trennen übrigens an manchen Stellen Kanada von Grönland. Doch der meiste Teil des Landes, vor

allem der Norden, ist unbewohnt. Hier leben neben Eisbären, Polarfüchsen, Seehunden und Walen nur einige Inuit-Völker, die sich an die raue Natur angepasst haben. Je südlicher man reist, desto mehr gehen die Nadelwälder in Mischwälder über, bis ganz im Süden auch Prärie-Landschaften aufwarten, die vor allem für Ackerbau und Rinderzucht genutzt werden. Neben Bisons und Präriehasen zählen auch Bären, Karibus, Elche und Biber zur typisch kanadischen Tierwelt. Die meisten Kanadier*innen zieht es allerdings in die Großstädte wie Toronto, Montreal oder Vancouver. Aufgrund der beiden Amtssprachen Englisch und Französisch werden z. B. Gesetze und Verkehrsschilder zweisprachig verfasst. Ebenfalls finden Sie, wenn Sie in Kanada auf der Suche nach glutenfreien Lebensmitteln sind, die Kennzeichnungen auf der Verpackung in zwei Sprachen vor.

Die nationalen Küchen

Doch nun lassen Sie uns endlich einen Blick auf die Teller der beiden Länder werfen. Da bis auf wenige landestypische Spezialitäten die Essgewohnheiten sehr ähnlich sind, beschreiben wir diese im Folgenden für die USA und Kanada zusammen. Durch die Entstehungsgeschichte und die vielen Einwanderer werden Sie merken, wie stark die Länderküchen von anderen Kulturen mitgestaltet wurden. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Vermischung der US-amerikanischen und der italienischen Küche. Während die italienischen Einwanderer Pizza und Pasta mitbrachten, aus denen die US-amerikanische Pizza mit dickerem Boden und die berühmten Käse-Makkaroni wurden, nahmen diese wiederum typisch US-amerikanische Lebensmittel wie Kartoffeln, Mais, Bohnen und Kürbis in ihre Rezepte mit auf. Darüber hinaus sind die USA das Land, das die Essgewohnheiten und den Umgang mit Lebensmitteln im 19. und 20. Jahrhundert am stärksten geprägt hat.

Dies zeigt sich beispielsweise bei:

- ➔ Speiseformaten wie dem Fast Food (standardisierte Speisen mit einfacher Zubereitung für den schnellen Verzehr), Finger Food (Häppchen, die mit den Fingern statt Besteck gegessen werden) oder auch vielen Fertiggerichten, die vor allem für die Mikrowelle geeignet sind.
- ➔ Technischen Fortschritten in der Lebensmittelverarbeitung, -konservierung, -kühlung und dem Transport, sodass immer größere Mengen produziert werden konnten.
- ➔ Verkaufsformen wie Take-Out/Take-Away (für Speisen zum Mitnehmen), Drive-Through/Drive-In (für Bestellungen, die aus dem Auto getätigt und empfangen werden) oder auch Selbstbedienung und Lieferservices.
- ➔ Sparangeboten wie All You Can Eat-Buffets, Happy Hour (mit preisgünstigem Essens- und Getränkeangebot zu bestimmten Uhrzeiten), Early-Bird-Special (mit Angeboten für besonders frühe Gäste) oder Doggy Bags (Taschen, um übrig gebliebenes Essen mitzunehmen).
- ➔ Restaurant-Ketten, die über das ganze Land verteilt die gleichen Speisen oder nur bestimmte Produkte anbieten, wie z. B. McDonald's, Kentucky Fried Chicken, Tim Hortons, Subways oder Starbucks.
- ➔ Allgegenwärtigen Produkten wie Cornflakes, Erdnussbutter oder Ketchup, die bei vielen auf dem täglichen Speiseplan stehen.

Beliebte Soßen/ Dressings und ihre Zutaten

- Thousand Island-Dressing: Mayonnaise, Ketchup, Chilisoße, Zitronensaft, klein gehackte Oliven, Gürkchen und Eier
- Blue Cheese-Dressing: Blauschimmelkäse, Buttermilch, Mayonnaise, Knoblauch, Petersilie
- Ranch-Dressing: Buttermilch, Joghurt, Mayonnaise, klein gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Zitronensaft
- Italian Dressing: Essig und Öl
- Salsa del Norte: gegrillte Tomaten
- Pico de Gallo: fein gewürfelte Tomaten, Zwiebeln, Salz, Pfeffer
- Guacamole: Avocado, Knoblauch, evtl. Tomate, Zitronen- oder Limettensaft, Salz, Pfeffer

Ob angebotene Soßen und Dressings Gluten z. B. als Zusatzstoff enthalten, sollte zur Sicherheit anhand der Zutatenliste nochmals überprüft werden.

Schauen wir uns nun den typisch US-amerikanischen bzw. kanadischen Essalltag an. Was wird zum Frühstück, Mittag- und Abendessen jeweils aufgetischt?

Das Frühstück wird gerne auch von zu Hause mitgenommen und unterwegs gegessen. Am Wochenende ist dagegen ein ausgiebiger

Brunch sehr beliebt. Für das Mittagessen gehen die Kinder meist in die Schulmensa, während die Eltern sich etwas im Supermarkt, am Imbissstand auf der Straße oder im Bistro kaufen. Oder es wird eine mitgebrachte Lunch-Bag von zu Hause ausgepackt. In den meisten Haushalten ist das Abendessen die Hauptmahlzeit, bei der gerne Fleisch und auch Fertigprodukte serviert werden. Die Leidenschaft fürs Barbecue wird bei dieser Mahlzeit gerne ausgelebt, sodass das Grillen schon als Volkssport zählt. Unsere Tabelle 2 verschafft Ihnen einen Überblick, wie die US-amerikanischen und kanadischen Speisen bezüglich Gluten zu bewerten sind.

Aktuelle Food-Trends in den USA und Kanada




- „Mash-Ups“: Hierbei handelt es sich um eine Kombination aus zwei oder mehr verschiedenen Küchen oder Lebensmitteln. Bestes Beispiel sind sog. Cronuts, eine Mischung aus Croissants und Donuts.
- „Farmer Markets“: Sie bieten wie die hierzulande bekannten Wochenmärkte regionale Erzeugnisse und wollen dem Fast Food- und Fertiggerichte-Trend entgegensteuern.
- Umdenken: Anhand von Einbrüchen/ Zusammenbrüchen in der Lebensmittel-Industrie und dem Umdenken mehrerer Fast Food-Ketten zeigt sich ein Trend hin zu einer ausgewogeneren Ernährung.
- „Comfort Food“: Wie wir alle wissen, stillt unsere Nahrung auch seelische Bedürfnisse. So werden hier Wohlfühlgerichte gekocht wie z. B. Hühnersuppe mit Nudeln oder Kartoffelbrei mit viel Butter, die meist mit positiven Erinnerungen aus der Kindheit verbunden werden.



Thanksgiving

Jeweils am 4. Donnerstag im November wird alljährlich im großen Kreis der wichtigste Feiertag zelebriert: Thanksgiving. Wie der Name schon sagt, geht der Familien-Feiertag auf ein Erntedankfest zurück. Hierbei wird gerne „Roast Turkey“ Truthahn aus dem Ofen mit „Stuffing“ Füllung aus Brot, Zwiebeln, Speck, Eiern und Gewürzen serviert. Dazu werden Süßkartoffeln, Cranberry-Relish und verschiedene Gemüse gegessen. Das Dessert bilden oftmals ein Kürbis- oder Apfelkuchen mit Sahne und/ oder Eiscreme. Bis auf die Truthahn-Füllung und den Kuchen können Personen mit Zöliakie sich auch an der Festtafel bedienen.

Table 2: Typische Speisen und Gerichte der US-amerikanischen und kanadischen Küche unterteilt in Frühstück-, Mittag- und Abendessen mit einer Bewertung bezüglich Gluten

	 Finger weg: enthält Gluten	 Vorsicht: kann je nach Zutaten Gluten enthalten	 Kein Risiko: glutenfrei
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> • Pancakes • Waffeln • Toast • Bagels • Hefebrötchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fertigzubereitung für Rühreier • Omelettes • Würstchen • Baked Beans • „Hash Browns“ Kartoffelrösti • „Grits“ Maisgrütze • Cornflakes 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegeleier, Rühreier • Gebratener Speck • Marmeladen, Konfitüren und Honig • Ahornsirup
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> • Sandwiches z. B. mit Käse, Schinken, Salami, „BLT“ mit Bacon (Schinken), Lettuce (Salat) und Tomato (Tomate) oder „Reuben“ mit Corned Beef, Sauerkraut und Käse 	<ul style="list-style-type: none"> • Suppen • Fertige Salate • Sushi 	<ul style="list-style-type: none"> • Blattsalate und Rohkostsalate ohne Dressing • Gemüse • Obst • Smoothies aus Gemüse, Obst, frischen Kräutern und reinen Säften
Abendessen	<ul style="list-style-type: none"> • Burger • Nudel-Aufläufe • Frittierte Zwiebelringe • „Gravy“ braune Bratensoße auf Mehlbasis • „Chowder“ dickflüssige Maissuppe u. a. mit Mehl • „Tournière“ Hackfleischkuchen mit Teig überbacken 	<ul style="list-style-type: none"> • „Fried Chicken“ Brathähnchen mit Cornflakes-Panade • Hackbraten • Salate wie Waldorfsalat, „Cole Slaw“ Krautsalat oder Ceasar's Salad • Gegrilltes beim Barbecue wie Rippchen oder Pulled Pork • Pommes frites • „Potatoe Skins“ überbackene Kartoffeln • „Paté Chinois“ gehacktes Rind mit Kartoffelpüree gratiniert 	<ul style="list-style-type: none"> • Steaks • Unpanierte, ungewürzte Fleisch- und Fischstücke (z. B. von Rind, Bison, Elch, Hummer oder Lachs) • Kartoffeln • Gemüse • Blattsalate und Rohkostsalate ohne Dressing
Süßes, Snacks + Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • „Pies“ Kuchen mit Teigdeckel z. B. mit Apfel-Füllung • Kürbis-, Käse-, Pecannuss-, Schokoladen- und Biskuitkuchen • Cupcakes • Brownies • Muffins • Cookies • Zimtschnecken • Donuts • „Beaver Tails“ längliches Gebäck mit Diversen belegt • „Nanaimo Bar“ traditioneller Kuchen aus Schokobrownie, Vanillepudding und dunkler Schokolade 	<ul style="list-style-type: none"> • „Root Beer“ Bier aus der Wurzelrinde des Sassafrasbaums • Popcorn • „Fudge“ Toffee-ähnliche Süßigkeit • Softdrinks 	<ul style="list-style-type: none"> • „Blueberry Pavlovas“ aus Baiser, Joghurt und Blaubeeren • „Dalgona Coffee“ Kaffeeschaum



Doch nun genug mit der Theorie, denn wir haben noch zwei typische US-amerikanische bzw. kanadische Rezepte für Sie in glutenfreie Varianten umgewandelt. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und enjoy your meal! Mit glutenfreien Bagels und Brownies, die wir passend zur Saison mit Zucchini aufpeppen. 🍷 Seite 36



Bitte an den Koch

Um den richtigen Wortschatz parat zu haben und nicht in Erklärungsnot zu kommen, lohnt es sich, bei Ihrem nächsten USA-Trip unsere „Bitte an den Koch“ in Englisch und für Kanada-Reisen auch in Französisch mitzunehmen.

Sie können die „Bitte an den Koch“ telefonisch unter +49 711 45 99 81-0 oder per Mail an info@dzg-online.de anfordern. Sie kann außerdem in der DZG-App abgerufen werden und steht im Mitgliederbereich unserer Webseite als Download zur Verfügung.

Sie haben Erfahrung und Tipps mit glutenfreier Verpflegung in anderen Ländern?

Wir sammeln Ihre Erfahrungen, Reiseberichte, Einkaufstipps, Restaurant- und Hotelempfehlungen – Senden Sie uns diese einfach an: ernaehrung@dzg-online.de

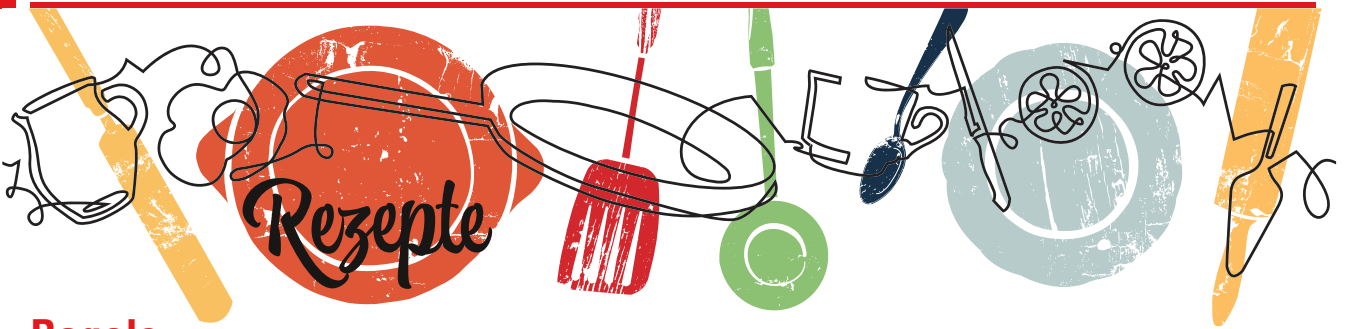
Wir freuen uns sehr auf Ihre Einsendungen! Bitte berichten Sie uns von Ihren Urlaubserfahrungen. Ihre Beiträge helfen, unsere Datenbank „Sorglos Reisen“ und die „Ferieninformationen“ auf aktuellem Stand zu halten und Sie unterstützen alle Personen mit Zöliakie.

MIT GEMEINSAMEN MOMENTEN UND AUSGEZEICHNETER PASTA.



**FUSILLI
MIT DEM BESTEN VON UNS**

www.schaer.com



Bagels



Zutaten

(für ca. 12 Stück)

- 400 g Mehlmischung, hell oder für Brot/ Brötchen (z. B. Spielberger GmbH, Seitz GmbH, Hammermühle GmbH)
- 100 g Kartoffelmehl/-stärke
- 2 TL Flohsamenschalen, gemahlen
- ½ TL Xanthan
- 1 TL Jodsalz
- 400 ml Wasser, handwarm
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 EL Zucker
- 60 g Butter
- 1 Ei (Klasse M)
- Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Kürbiskerne etc.

Zubereitung

- ➔ Mehle mit Verdickungsmitteln und Jodsalz in eine Schüssel sieben und eine Mulde formen
- ➔ 200 ml Wasser, Trockenhefe, Zucker in einer separaten Schüssel gut verrühren und in die Mulde geben, etwas Mehl darüber streuen und diesen Vorteig ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen
- ➔ Butter schmelzen, mit dem Ei in die Schüssel geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Dabei das restliche Wasser nach und nach zugeben
- ➔ Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, sodass sich das Volumen verdoppelt
- ➔ Teig nochmals kräftig durchkneten, in 12 Stücke teilen und diese zu Kugeln formen
- ➔ Mit bemehltem Zeigefinger mittig ein Loch in jede Kugel drücken und den Teig um den Finger kreisen lassen, sodass ein Ring entsteht. Das Loch in der Mitte sollte ein Drittel des Durchmessers ausmachen
- ➔ Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und jeden Bagel-Teigling ca. eine Minute bei leicht sprudelndem Wasser garen, dabei nach etwa einer halben Minute wenden
- ➔ Bagels auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, nach Belieben Kerne, Saaten und Samen darauf streuen und diese leicht andrücken
- ➔ Bagels im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 18-20 Minuten goldgelb backen und danach auf einem Rost auskühlen lassen

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	2372	9928	19,5 g	59,7 g	443,0 g	44	19,8 g
Pro Portion	198	827	1,6 g	5,0 g	36,9 g	4	1,7 g



Brownies



Zubereitung

- ➔ Zartbitterschokolade in einem Wasserbad schmelzen
- ➔ Zucchini waschen und fein raspeln
- ➔ Eier, Zucker, Vanillezucker und Jodsalz schaumig schlagen
- ➔ Rapsöl und geschmolzene Schokolade kurz unterrühren
- ➔ Mehle, Backpulver und Kakao vermischen und auf den Teig sieben. Geraspelte Zucchini zugeben und alles vorsichtig vermengen, bis ein homogener Teig entsteht
- ➔ Rechteckige Backform (ca. 25 x 30 cm) fetten, Teig hineingeben und glatt streichen
- ➔ Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Ober- und Unterhitze) für ca. 20 Minuten backen. Bei der Stäbchenprobe darf noch etwas Teig kleben bleiben, dann sind die Brownies perfekt

Zutaten

(für ca. 12 Stück)

- 150 g Zartbitterschokolade
- 350 g Zucchini, grün oder gelb
- 3 Eier (Klasse M)
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pr. Jodsalz
- 125 g Rapsöl
- 190 g Mehlmischung, hell (z. B. 70 g Reismehl/ -stärke, 70 g Amaranthmehl und 50 g Kokosmehl)
- 5 g Pfeilwurzelmehl (oder wahlweise 3 g Xanthan)
- 2 TL Backpulver
- 50 g Kakao

- Veronika Bauer, Diätassistentin, B. Sc. Diätetik

Quellen:

- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Hrsg.) (2019): Ernährung im Fokus. Der Welt auf den Teller geschaut – eine kulinarische Reise. S. 68-71.
- Die Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien (Hrsg.) (2021): Vereinigte Staaten von Amerika. Online verfügbar unter: <https://www.kinderweltreise.de/kontinente/nordamerika/vereinigte-staaten-von-amerika/daten-fakten/> (zuletzt ausgerufen am 04.05.2021).
- Die Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien (Hrsg.) (2021): Kanada. Online verfügbar unter: <https://www.kinderweltreise.de/kontinente/nordamerika/kanada/daten-fakten/> (zuletzt ausgerufen am 04.05.2021).

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	3743	15666	76,1 g	210,0 g	412,0 g	41	50,9 g
Pro Portion	187	783	3,8 g	10,5 g	20,6 g	2	2,5 g