

stumpfen Seite leicht nach oben, ein noch älteres Ei steht senkrecht, mit der stumpfen Seite nach oben im Wasser.

2. Nach dem Aufschlagen erkennt man ein frisches Ei an einem hoch gewölbten Dotter und einem dickflüssigen Eiklar.

**Worin unterscheiden sich Rosinen und Korinthen?** Bei beiden handelt es sich um getrocknete Weintrauben. Rosinen enthalten im Gegensatz zu Korinthen noch Samenkerne. Sie sind größer, weicher und heller als Korinthen. Damit sie ihre helle Farbe behalten und länger haltbar sind, werden sie im konventionellen Lebensmittelhandel vor dem Trocknen häufig geschwefelt. Die kleinen fast schwarzen Korinthen werden nicht geschwefelt. Das Schwefeln von Lebensmitteln ist kennzeichnungspflichtig, das heißt auf der Verpackung muss ein Hinweis erfolgen.

**Was ist Agar-Agar?** Agar-Agar ist ein pflanzliches Binde- und Geliermittel, das aus Meeralgen gewonnen wird. Es wird in Form von Pulver und Fäden angeboten und kann zum Andicken von süßen und pikanten Gelees, Cremes, Mousse, Puddings, Brotaufstrichen, Marmeladen und Güssen verwendet werden. Agar-Agar ist eine gute Alternative zu Gelatine, besitzt jedoch eine vielfach höhere Gelierkraft. Bei der Verarbeitung sollte die jeweilige Packungsanleitung beachtet werden, da im Handel unterschiedliche Qualitäten angeboten werden. Zuckeraustauschstoffe sind isolierte Zuckeralkohole. Hierzu zählen Sorbit, Xylit, Mannit, Maltit, Lactit und Isomalt sowie die Zuckerart Fructose (Fruchtzucker). Sie eignen sich für Diabetiker, da sie im Vergleich zu normalem Zucker sehr langsam ins Blut gelangen und fast insulinunabhängig verstoffwechselt werden. Bei der Berechnung von Diabetes-Diätplänen müssen Zuckeraustauschstoffe allerdings berücksichtigt werden. Achtung! In größeren Mengen können Zuckeraustauschstoffe Blähungen verursachen und abführend wirken. **nie**

---