

Täglich

UNSER ANGEBOT

Hier finden Sie Tipps, Trends und aktuelle Themen

Heute

ESSEN & TRINKEN

Lexikon der Küchenirrtümer



Samstag

HÖRBAR

Mando Diao: Schweden-Rocker präsentieren neues Album

Montag

LEBENSART

Wellness mit dem Wischlappen: Entspannter putzen

Dienstag

GESUNDHEIT

Schuppen: Warum sie nicht immer harmlos sind



Es gibt Küchenunwahrheiten, die sind steinalt und halten sich trotzdem hartnäckig. Dass Oma damals darauf hereinfallen musste, heißt aber noch lange nicht, dass wir uns weiter für dumm verkaufen lassen sollten. Da hilft das Lexikon der Küchenirrtümer. Fotos: ddp

Was die Oma noch nicht wissen konnte

Ein Lexikon der Küchenirrtümer räumt mit falschen Behauptungen rund ums Kochen auf, die sich aber bis heute hartnäckig halten

VON WALTER SCHMIDT

Aachen. Schlimm, was beim Kochen alles schief gehen kann. Zum Beispiel ein Pudding, wenn man ihn nicht stets in der selben Richtung anrührt. Das gilt auch für Cocktails, Mayonnaise und diverse afghanische Gerichte – sofern man etlichen Fundstellen in den Kochbüchern und im Internet Glauben schenken mag.

Sollte man aber nicht. Als „Quatsch“ bezeichnet der Lebensmittel- und Hobby-Koch Ludger Fischer die alte, aber noch immer herumgeisternde Rühr-Empfehlung. Bei ihr handele es sich „bloß um eine Behauptung, mit der Kochlehrlinge und Küchenhilfen schikaniert werden konnten“, urteilt Fischer in seinem „Kleinen Lexikon der Küchenirrtümer“. Bei dem neuen Buch hat sich der in Brüssel tätige Politikberater und Fachmann für Lebensmittelsicherheit vom Schweizer Küchenchef und Kochtrainer Sandro Bedin unterstützen lassen.

Altbacken und unholdbar

Gemeinsam entlarven sie so manche traditionelle Ratschläge rund ums Kochen als das, was sie sind: altbacken und unholdbar. „Alkohol verdampft beim Kochen“ – das ist so eine Küchenweisheit. Doch „zum Glück“ geschehe das nicht, schreibt Fischer, „jedenfalls nicht so schnell“, wie man es erwarten würde. Freunde des Glühweins müssten das eigentlich wissen, denn dieses mitunter beseelende Getränk wird oft stundenlang heißgehalten, ohne am Ende alkoholfrei zu sein.

Nur reiner Alkohol siedet bei 78 Grad Celsius. Doch wer Wein darüber hinaus erhitzt, erhitzt vor allem Wasser – nämlich zu etwa 88 Prozent. Und das erhöht den Siedepunkt des Gemischs deutlich. Zwar sinkt der Alkoholgehalt beim stärkeren Erhitzen einer mit Wein, Schnaps oder Bier versetzten Suppe mit der Zeit tatsächlich. „Wer für alkoholranke Menschen oder Kinder kocht, sollte mit den

Alkoholgaben aber vorsichtig sein“, warnt der Buchautor.

Seit Erdbeeren, Zwiebeln und andere Lebensmittel häufig mit energiereicher Gammastrahlung statt mit Anti-Pilz-Mitteln keimfrei gemacht werden, befürchten Menschen, die dafür eingesetzten Strahlen könnten sich in ihnen anreichern und sie krankmachen. „Die Bestrahlung erzeugt im Lebensmittel Molekülbruchstücke, sogenannte Radikale und Ionen, die bei lebenden Organismen zur Schädigung der Zellen und damit

„Bratkartoffeln nehmen überhaupt kein Fett auf. Nicht ein einziges Tröpfchen.“

LUDGER FISCHER,
LEBENSMITTELFACHMANN
UND KOCHBUCHAUTOR

zu deren Absterben führt“, erklärt Fischer die Wirkweise der Kaltsterilisation, wie die Methode unter Fachleuten heißt. Doch genau das sei gewollt, damit für den Menschen gefährliche Keime beim Verzehr der davon besiedelten Lebensmittel keinen Schaden anrichten.

Die Haltbarkeit der leicht verderblichen Erdbeeren erhöhe sich durch die Strahlendosis auf bis zu zehn Tage. „In den Erdbeeren selbst reichert sich diese Strahlung nicht an“, urteilt der Lebensmittel-Experte. „Dazu müssten sie mit einer zehnmillionenfachen

stärkeren Dosis bestrahlt werden.“

Gesundheitsbewusste Köche und vor allem die Edel-Gastronomie haben mit Bratkartoffeln noch nicht einmal ein Bratkartoffelverhältnis – also eine eher lockere, kaum auf Dauer angelegte Beziehung, die vor allem durch den Magen geht. Zu schlecht ist der Ruf als Gericht, das schon deshalb dick mache, weil es sich mit Fett vollsaugt. „Dazu ist Folgendes zu sagen“, schreibt Fischer: „Bratkartoffeln nehmen überhaupt kein Fett auf. Nicht ein einziges Tröpfchen.“ Dies sei auch „gar nicht möglich, weil die durch Wärmeleitung ins Innere der Kartoffelstückchen gelangende Hitze keine Teilchen mit sich reißt, auch keine Fettmoleküle“. Vielmehr verhindere der in den Scheiben oder Würfeln herrschende und nach außen gerichtete Dampfdruck „jegliche Wanderung von Fett ins Innere der Bratkartoffeln“.

Kalorien an der Kruste

Dummerweise aber habe die wohlschmeckende Kruste der Bratkartoffeln eine große Oberfläche und könne deshalb viel Bratöl oder Schmalz an sich binden. „Das kalorienreiche Fett befindet sich also ganz sicher nicht in den Kartoffeln, sondern an deren Oberfläche“, resümiert Fischer und zieht das Fazit: „Bratkartoffeln machen dick, weil sie unglaublich gut schmecken und man zu viel davon isst.“

Ein in Küchen und Kombüsen verbreitetes Vorurteil ist auch dieses: „Meersalz ist gesund und schmeckt besser“ – oft verbunden mit der Ansicht, das sogenannte Fleur



Offenkundig völlig überteuert: Meersalz.

de Sel (übersetzt: Salzblume) sei gesünder als Kochsalz. Während dieses fast nur aus Natriumchlorid besteht, enthält das viel teurere Meersalz etwas mehr an anderen Mineralien, zum Beispiel Chloride oder Sulfate von Kalzium, Magnesium oder Kalium.

Zusammen machen diese Spurenstoffe maximal drei oder vier Prozent aus. Schon deshalb und wegen der wenigen Gramm täglich verwendeten Salzes in einer normalen Küche spielt die Salzherkunft ernährungsphysiologisch keine Rolle. Und wenn es sich um vergleichsweise billiges Meersalz handelt, wurde dieses ohnehin gewaschen, dadurch seiner bitter schmeckenden Zusatz-Mineralien beraubt und dann per Trocknung in Kristalle rückverwandelt.

Hingegen wird das teurere „Fleur de Sel“ in Salzgärten am Meer mit Holzschaukeln von der Oberfläche der Verdunstungsbecken abgeschöpft. Vor allem Gourmet-Köche schwören auf dessen angeblich unverwechselbaren Geschmack – eine nicht beweisbare Geschmacksache.

Salzblumen aus dem Meer

Denn auch übliches Steinsalz, aus dem das billige Kochsalz gewonnen wird, ist nichts anderes als Meersalz, das sich vor Millionen von Jahren beim Verdunsten von Meerwasser gebildet hat. Und obendrein sehr viel billiger: „125 Gramm Fleur de Sel werden derzeit zwischen fünf und acht Euro angeboten, 500 Gramm jodiertes Speisesalz zwischen 0,17 und 0,90 Euro“, hat Fischer ermittelt. Die maximale Preisdifferenz je 100 Gramm (0,034 Euro gegenüber 6,37 Euro) betrage rund 18700 Prozent, schreibt der Autor.

Der Glaube an die Salzblumen aus dem Meer muss aus seiner Sicht schon sehr stark sein, wenn dieses bis zu 187-mal so teuer sein darf wie handelsübliches Kochsalz. Aber bekanntlich schmeckt auch manch edler Tropfen weniger gut, wenn vor der Verkostung das Ehrfurcht gebietende Etikett entfernt worden ist.

Nachschlagwerk im Handel

Das „Kleine Lexikon der Küchenirrtümer“ von Ludger Fischer, Eichborn Verlag, 240 Seiten, 14,95 Euro.



ANGEMERKT



► RUDOLF TEIPEL

Von Aal und Poschweck

Nicht nur unausrottbare Küchenirrtümer können für Verwirrung auf dem Teller sorgen, manchmal reicht schon die regionale Küche und ihre Hervorbringungen. So dürfte es außerhalb des Rheinlandes schwer zu vermitteln sein, dass man den legendären süßen Poschweck auch mit einem Aufstrich von Leberwurst essen kann. Schmeckt ungewöhnlich, ist aber gar nicht mal so schlecht. Gleiches gilt auch für eine Kreation, die niederländische Süßmäuler geschaffen haben. Sie sorgen mit der Kombination Apfelkraut unter mittelaltem Gouda für Furore. Auch von unseren holländischen Nachbarn stammt die Idee, kalte Streifen vom Aal auf warmes Rührei zu legen. Das ist lecker, äußerst nahrhaft und vor allem mindestens so interessant wie die Originalitätskrämpfe manch gehobener Restaurants im Stil von „Saf-ranfaden am Pürree einer ganzen Erbse“.

► r.teipel@zeitungsverlag-aachen.de

AUCH DAS GIBT'S

Casa Marzu – der Käse mit den Maden

Aachen. Das ist bestimmt nicht jedermanns Geschmack: Casa Marzu ist ein Schafskäse aus Sardinien, der so lange reifen muss, bis er Maden enthält. Käsefliegen der Gattung Piophilidae legen bei der Herstellung des Casa ihre Eier auf dem Käse ab. Die Maden dringen in den Käse ein und wandeln ihn durch Verdauung um, sodass er eine cremige Konsistenz und einen sehr kräftigen Geschmack bekommt und eine Flüssigkeit absondert. Beim Verzehr befinden sich dann die lebenden Maden im Käse. Ob sie vom Konsumenten mitgegessen werden oder nicht, ist eine Frage der persönlichen Vorliebe. Produktion und Vertrieb waren bis 2005 nach dem EU-Lebensmittelrecht verboten. Seither wird durch hygienische Maßnahmen sichergestellt, dass die Fliegen nicht in Kontakt mit Kadavern kommen können und sich nur auf dem Käse niederlassen. (tei)

Rindermagen: Schon probiert?

Aachen. In Süddeutschland sind sie noch in vielen Gasthöfen zu finden: Kutteln – die in Streifen geschnittenen Vormagen von Wiederkäuern. Sie werden auch Kaldaunen oder Fleck genannt. Neben Kutteln vom Schaf werden hauptsächlich diejenigen von Kalb und Rind verwendet. Auch in Italien und Frankreich gehören sie zum festen Bestandteil der kulinarischen Kultur. Um sie genießbar zu machen, müssen Kutteln gründlich gereinigt, von anhaftendem Talg befreit, mehrere Stunden gewässert und anschließend etwa zehn Stunden in Salzwasser gegart werden. Derart vorbereitete Kutteln sind beim Metzger erhältlich und können dann je nach Rezept weiterverarbeitet werden. (tei)

KONTAKT

Magazin-Redaktion
(montags bis freitags, 10 bis 18 Uhr)
Tel.: 0241/5101-419
Fax: 0241/5101-360
magazin@zeitungsverlag-aachen.de