

Warum Nudelwasser kein Öl braucht und Eier abschrecken sinnlos ist: Ludger Fischer über die größten Irrtümer in der Küche

Das wir am Herd Dinge tun, die wir „immer schon so gemacht“ haben und nicht fragen, warum – das nervt ihn riesig: Deshalb räumt der EU-Ernährungsberater Ludger Fischer jetzt mal mit den beliebtesten Weisheiten aus Omas Küche auf.

AZ: Herr Fischer, können Sie sich in Italien eigentlich noch blicken lassen?

LUDDER FISCHER: (lacht) Schon. Ich darf nur kein Wort mehr über die Dummheiten der Nudelküche beim Nudelkochen sagen. Oje, die italienischen Mamas würden mich kollektiv mit dem Nudelholz erschlagen.

Sie Armer!

Ja, ich werde Italien nicht

AZ-INTERVIEW

mit
Ludger Fischer



Der EU-Berater für Ernährungsfragen (51) bekocht seine Frau Carina und schrieb das „Kleine Lexikon der Küchenirrtümer“ (Eichborn Verlag)

mehr missionieren können. Trotzdem: Wer Pasta kochen will, kann sie getrost erst mal in kaltes Wasser werfen! Das Wasser muss dann auch nicht kochen, damit sie gar werden, und es braucht kein Öl, damit sie nachher nicht verkleben. **Das klingt jetzt aber schon blasphemisch.**

Ich bitte Sie! 74 Grad reichen vollkommen, um jede Nudel al dente zu kriegen, und die Nudeln verkleben nicht, wenn man umrührt. Meine Frau schaut sich dieses Elend, wie sie sagt, auch lieber nicht an, wenn ich koche. Aber: Es schmeckt ihr wunderbar.

Warum nervt Sie traditionelles Kochen so – wir kommen doch prima mit Omas Küchenregeln klar?

Weil man sich wahnsinnig viel Zeit, Aufwand und logistische Fehler ersparen kann, wenn man auf Überlieferungen verzichtet, die unsinnig sind. Kochendes Wasser bringt nur Dampf in die Küche, der fördert die Schimmelbildung. Es verbraucht unnötig Energie und dauert länger. **Was ist so falsch dran, Fleisch scharf anzubraten, damit sich die Poren schließen und**

Alles falsch?



Das Wasser muss sprudeln, damit die Nudel perfekt wird. Haben wir gelernt. Aber stimmt es auch?

WEISHEITEN, DIE SIE VERGESSEN KÖNNEN

- Spinat darf man nicht aufwärmen? Doch! Kein Problem, wenn man ihn nicht nur lauwarm macht, sondern vollständig erhitzt.
- Kochen zerstört die wertvollen Inhaltsstoffe von Gemüse? Nicht immer; Ein Teil der Vitamine geht zwar verloren. Aber bei vielen Gemüsen (Kartoffeln, Broccoli, Spinat) weichen erst beim Kochen die Zellwände auf – nur so kann der Körper die Stoffe aufnehmen.
- Übrig gebliebenes Grillfleisch darf man nicht mehr einfrieren? Doch, sogar ungegrillt! Im Eisfach vermehren sich Bakterien nicht weiter – und; Wenn man das Fleisch beim nächsten Mal komplett durchgrillt, tötet man alle Bakterien ab.
- In Fischstäbchen sind nur Fischreste verarbeitet? Falsch, es sind Filets. Besseren Fisch kann man Kindern nicht vorgesetzen.
- Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit? Das wurde nie bewiesen. Das Glas Wasser dazu ist überflüssig, schadet aber nicht.
- Alkohol verdampft beim Kochen? Schon – aber nicht so schnell, wie man meint. Eine kochende Sauce enthält noch 85 Prozent des zugegebenen Alkohols. Nach einer halben Stunde sind noch 35 Prozent da.
- Brauner Zucker ist gesünder? Er hat denselben Nährstoffgehalt, ist so kalorienreich und fördert Karies wie weißer Zucker. Brauner Zucker wird übrigens aus weißem Zucker hergestellt.
- Cola löst ein Stück Fleisch über Nacht auf? Nein! Das ist nur ein Gerücht aus den 50er Jahren, das sich hartnäckig hält.

das Steak nicht trocken wird?

Fleisch hat keine Poren.

Nein?

Nein. Es hat Zellen! Und Fleisch bildet keine wasserundurchlässige Schicht, wenn man es erhitzt. Das hat der Chemiker Justus von Liebig um 1870 mal so behauptet, es ist aber falsch. Fleisch wird auch durch langsames Erhitzen zart, weil das Collagen darin in Gelatine verwandelt wird, so einfach ist das.

Aber beim langsamen Erwärmen tritt Wasser aus dem Steak, das sieht man doch...

... das ist kein Wasser, es ist Zellflüssigkeit. Die tritt auch beim schnellen Erhitzen aus, nur sieht man sie da nicht, weil sie sofort verdampft. Dass Fleisch beim soften Anbraten zäher wird, ist ausdrücklich Einbildung. Es wird auch auf dem soften Weg knusprig und braun, wenn Sie dabei Butter nehmen statt Öl. **Macht das irgendwas besser?** Klar. Sie müssen sich nicht dauernd auf die heiße Pfanne konzentrieren. Sie können nebenbei Soße und Gemüse zubereiten. Der Herd verspritzt nicht. Sie verbrauchen weniger Strom. Toll, oder?

Fleisch quer zur Faser zu zerschneiden, sei auch unnötig, verbreiten Sie.

Natürlich. Denken Sie mal an Gulasch und Geschnetzeltes, was in die wüstesten Richtungen zerschnitten wird und trotz dem zartes Fleisch ergibt. Oder Hackfleisch. Das schmeckt ja nachher auch nicht wie trocken Brot.

Den Backofen vorheizen – ist das auch nur eine Mär?

Absolut unnötig, verplumpert nur Zeit und Energie. Diese Angaben machen Hersteller von Tiefkühlpizza oder Kuchenteig nur deshalb, weil manche Menschen modernere, also schnellere Backöfen haben, andere Leute langsamere.

Wie errechne ich dann die richtige Backzeit?

Ganz einfach: Zehn Minuten Vorheizen plus 20 Minuten Backen macht laut Vorgabe 30 Minuten Backofenlaufzeit. In der Regel reichen aber 25 Minuten, wenn man das Gericht in den kalten Ofen stellt. So spart man fünf Minuten Zeit und Strom. Die Pizza matscht trotz dem nicht durch.

Dass man Eier nicht abschrecken muss, damit sie leichter schälbar sind, können wir aber wirklich nicht glauben.

Weil Sie sich vorstellen, wie sich das Ei im Schreckeffekt zusammenzieht? Ich muss Sie enttäuschen, das tut es nicht. Je älter das Ei ist, umso leichter lässt es sich pellen, das ist das einzige Geheimnis.

Interview: Irene Kleber