

► **Irrtümer:** Ein neues Buch räumt auf witzige Weise mit einer langen Liste von Küchenweisheiten auf, die so gar nicht weise sind

# Gerüchte über Gerichte

VON HEDWIG DERKA

Essen ist mein Leben“, sagt Ludger Fischer. Eh klar. Weil jeder Mensch ein Verarbeitungsorganismus für Eiweiße und Vitamine ist. Wenn beides nicht regelmäßig zugeführt wird – eh klar –, dann gibt es kein Buch über die Unsitten in Küche und Keller.

**Irrtum A** wie „Alkohol verdampft beim Kochen“: Reiner Alkohol siedet bei 78 Grad, Wasser bei 100 Grad. Die zum Kochen verwendeten alkoholischen Getränke weisen einen Wasseranteil von mindestens 60 Prozent auf. Der wirkt dem Verdunsten des Alkohols entgegen. Nur stundenlanges Totkochen von Speisen reduziert den Alkoholgehalt.

Ludger Fischer isst gerne. Aus Zeitgründen kauft er nichts Frisches vom Markt, sondern „genauso Gutes“ im Supermarkt ein. Der Politikwissenschaftler, Kunsthistoriker und EU-Berater in Brüssel, schnipst dann daheim, brät und bereitet für sich und seine Frau eine feine Soße dazu. Bücher mit Rezepten besitzt er nicht. Kochen und Backen sind ja keine Kunst.

**Irrtum S** wie „Scharfes Anbraten garantiert einen saftigen Braten“, weil sich dabei die Fleischporen schließen, und die Kruste das Austreten des Bratensafts verhindert: Fleisch besteht aus ungeschützten, offenen liegenden Muskelzellen, nicht aus Poren. Die aromatische Kruste entsteht durch die im Fleisch enthaltenen Zuckermoleküle, die sich beim Erhitzen mit Eiweißen verbinden. Zart und saftig wird Fleisch bei niedrigen Temperaturen.

„Ich bin das Gegenteil von einem Hobbykoch, der das Kochen am Wochenende zelebriert und Lob für seine Arbeit will“, sagt Fischer, der sich Tag für Tag an den Herd stellt und kreierte, wofür er



AP / JENS MEYER



AP / MARKUS SCHREIBER

**Irrtum B** wie „Bratkartoffeln machen dick, weil sie viel Fett aufnehmen“: Das kalorienreiche Fett befindet sich nur an der Oberfläche



APA / FRISO GENTSCH

**Irrtum F** wie „Fleisch muss quer zur Faser geschnitten werden“: Selbst beim brutalsten Zerstückeln von Fleisch wird nur eine geringe Zahl an Zellen verletzt



BISSUTI KRISTIAN

**Irrtum S** wie „Spinat darf man nicht aufwärmen“: Der Nitratgehalt bleibt stets gleich



JORG CHRISTANDL

**Irrtum F** wie „Fischstäbchen werden aus Fischabfällen zusammengesetzt“: Sie sind aus Fischfilets



APA / FRANK RUMPFENHOEST

**Irrtum E** wie „Eier kochen nicht aus, wenn man Essig, Salz, Öl ins Wasser gibt“: Kein Rezept hilft



SCHAFFER HANS PETER

**Irrtum P** wie „Pilze darf man nicht aufwärmen“: Das vollständige Erhitzen des Gericht tötet alle Bakterien



AP / CHRISTOF STACHE

**Irrtum K** wie „Kaffee ist ein Flüssigkeitsräuber“: Eine Studie mit 18 Freiwilligen zeigt in den Sammelurinproben keine Unterschiede zwischen Kaffee- und Limo-Trinkern

Zutaten und worauf er Appetit hat. Lieblingsspeise? Der Geschmack passt sich wie immer den Möglichkeiten an.

**Irrtum N** wie „Nudeln müssen in sprudelndes Wasser gegeben werden“: Nudeln schmecken auch, wenn sie im kalten Wasser unter

dem Deckel auf leichte Hitze gebracht werden. Denn die in Nudeln enthaltenen Eiweiße nehmen schon bei rund 60 Grad Wasser auf und nur darum geht es.

„Die Küche ist die Hauskapelle des 21. Jahrhunderts. Hier wird mehr geglaubt als

gewusst“, beklagt Fischer, geboren 1957, die Ignoranz gegenüber den wissenschaftlich fundierten Küchenweisheiten selbst von Seiten der Profiköche. Mitunter auch von Seiten der Politik.

**Irrtum K** wie „Kupfertöpfe sind ideal zum Kochen“:

Kupfer leitet zwar Wärme gut, kann aber arge Vergiftungen hervorrufen. Eine europäische Kontaminantenverordnung berücksichtigt ausdrücklich Blei, Cadmium und Quecksilber, Kupfer wird nicht genannt.

„Ich halte mich in meiner

Privatköchelei an die wissenschaftlichen Erkenntnisse. Das spart Zeit, Energie und Geld“, sagt Fischer. Von Omas Tipps hat er genug. Von Belgien bis Österreich. Viele schmecken ihm nicht.

**Irrtum M** wie „Mehl muss vor dem Verarbeiten gesiebt werden“: Mehl wird heute in der Mühle gesiebt, es enthält im Gegensatz zu früher keine Käfer, keinen Mäusekot und keine Verklumpungen auf Grund fehlender Trennmittel. Für das Lockere eines Teiges sind Treibmittel und Eiweiße verantwortlich.

„Der Mensch ist kein dummer Hund“, philosophiert Fischer. Auch wenn er – nach Ludwig Feuerbach – nicht nur

das ist, was er isst, sondern auch so ist, wie er dieses Essen zubereitet. „Der Mensch ist aber in fast allen Lebensbereichen nicht auf höchstem Entwicklungsstand.“ Wer besser informiert ist, lebt besser.

**Irrtum E** wie „Eier lassen sich leichter pellen, wenn sie kalt abgeschreckt werden“: Die Schälbarkeit eines Eies hängt vielmehr vom pH-Wert des Eiklars ab. Je älter das Ei, desto höher der pH-Wert, desto besser löst sich die dünne Haut von der Schale. Abschrecken nützt also nichts. Im Gegenteil: Die Haltbarkeit leidet, weil Bakterien dabei eindringen.

„Essen ist mein Leben“, sagt Ludger Fischer noch einmal: „Ich befasse mich beruflich und privat gerne damit. Ich gehe aber auch gerne spazieren.“

## BUCHTIPP

Ludger Fischer: „Kleines Lexikon der Küchenirrtümer“. Eichborn-Verlag, 16,45 €. 238 Seiten räumen mit einer langen Liste überlieferter Küchenweisheiten auf, die so gar nicht weise sind. Von A wie „Alufolie muss mit der matten Seite nach außen zeigen“ bis Z wie „Zusatzstoffe müssen nicht sein“. Sie zitieren den neuesten Stand der Wissenschaft – und bringen den größten Kochmuffel zum Lachen.

## PRIVATLESUNG

### Flüchtlingsschiff Serpa Pinto

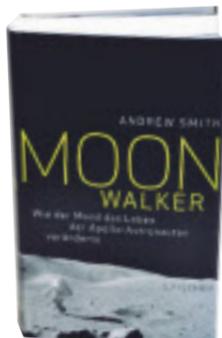
Die Ausschmückungen der Autorin, ihre viele Eigenschaftswörter sind unnötig: Die Geschichte des Schiffes „Serpa Pinto“ ist, karg erzählt, unglaublich genug. Es war das Flüchtlingschiff schlechthin. Vom neutralen Portugal aus brachte es vor allem Juden zwischen 1941 und 1945 nach New York. Aber auch Deutsche aus Südamerika nach Europa, weil die bei Hitler sein wollten. Vor allem belgische Zeugen wurden befragt. -P.P. Rosine de Dijn: „Das Schicksalsschiff“ 269 Seiten. DVA. 20,60 Euro.



KURIER-WERTUNG: ●●●●○

### Neun Mondmänner leben noch

Bei den Apollo-Astronauten, die auf dem Mond waren, stieg die Scheidungsrate sozusagen ins Astronomische. Neun der 12 leben noch. Manche waren wütend, als sie heim kamen. Sie wollten schwerelos bleiben. Der britische Journalist Smith hat sie 30 Jahre danach besucht. Wie kann man weiterleben, wenn man der Unendlichkeit nahe war? Viel zum Nachdenken... -P.P. Andrew Smith: „Moonwalker“ Übers. von Kurt Beginnen und Sigrid Kuntz. S. Fischer Verlag. 496 Seiten. 23,60 Euro.



KURIER-WERTUNG: ●●●●○

### Der neue König trinkt nicht

Das Buch über Österreichs Unterwelt beginnt aktuell und verwirrend: D. packt aus und redet über A., der mit B. im Geschäft war. Danach folgt ein launiger Rückblick vom Biedermeier bis zur Zuhälterin Wanda Kuchwalek und den Bordellen der 90-er Jahre. Am Schluss wird der „neue König Unterösterreichs“ interviewt. Man erfährt, dass er nichts trinkt und nicht raucht, und man müsste fast glauben, der ist ein besonders Guter. -P.P. Günther Zäuner: „Unterösterreich“ Ecowin. 231 Seiten. 19,95 Euro.



KURIER-WERTUNG: ●●●○○