

hr1-VITA (10:00-12:00)

Schont die Nudel und das Ei! Ein Buch räumt auf mit Küchenirrtümern**Mittwoch, 25. März 2009, 10:00 Uhr**

Ludger Fischer "Kleines Lexikon der Küchenirrtümer"

"Schont die Nudel! Schluss mit dem Abschrecken!", sagt Hobbykoch und Lebensmittelexperte Ludger Fischer. In seinem "Kleinen Lexikon der Küchenirrtümer" räumt er auf mit überlieferten Küchenweisheiten.

Kaum zu glauben, was wir beim Zubereiten und Aufbewahren von Nahrungsmitteln so alles falsch machen, hat Ludger Fischer herausgefunden.

Dass man Fleisch heiß anbraten muss, damit es bei geschlossenen Poren schön saftig bleibt, ist bekannt. Dumm nur, dass Fleisch überhaupt keine Poren hat ... Aber auch Klassiker wie "Aufgetautes Fleisch darf man nicht wieder einfrieren", "Eier müssen abgeschreckt werden" oder "Nudelwasser muss sprudeln" gehören nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft in die (Bio-)Tonne.

Ludger Fischer hat zusammen mit Sandro Bedin die lange Liste der unumstößlichen Küchenregeln vorgenommen, um sie auf Herz und Nieren zu prüfen. Sprachgewandt, wissensgesättigt und mit trockenem Humor trennt er bei den überlieferten Mythen die Spreu vom Weizen - nicht nur, weil man in der Küche viel Zeit und Geld sparen kann, sondern weil durch falsche Lagerung und Zubereitung das wahre Nährwert- und Geschmackspotenzial von Lebensmitteln zu oft verschenkt wird. (Verlag)

Gespräch mit Ludger Fischer in hr1-VITA (10:00-12:00).

i

Ludger Fischer "Kleines Lexikon der Küchenirrtümer"

Verlag: Eichborn

2009

Seitenzahl: 240

ISBN-10: 3821857005

14,95 €

Leseprobe zu "Kleines Lexikon der Küchenirrtümer" von Ludger Fischer**Alkohol verdampft beim Kochen**

Zum Glück nicht! Jedenfalls nicht so schnell, wie Sie es vielleicht erwarten würden. Was einen Braten in Burgundersoße ausmacht, eine Brüsseler Karbonade mit süßer Biersoße oder ein Coq au Vin sind die zarten Aromen, die vom Alkohol gebunden und weitergetragen werden.

Wer für alkoholranke Menschen oder Kinder kocht, sollte mit den Alkoholgaben aber vorsichtig sein. Alkohol ist durchaus nicht so flüchtig, wie es vielleicht erscheint. Noch zu oft wird behauptet: "Das bisschen Alkohol ist doch längst verkocht, bis das Essen auf dem Tisch steht."

Reiner Alkohol (und nur reiner) siedet schon bei 78 Grad. Mischungen von Alkohol mit anderen Flüssigkeiten, vorwiegend Wasser, sieden aber wegen des enthaltenen Wassers auch schon einmal erst knapp vor 100 Grad. Alle trinkbaren und zum Kochen verwendeten alkoholischen Getränke haben nun einen Alkoholgehalt von 9 Prozent (belgisches Bier), 12 Prozent (Wein) oder maximal 40 Prozent (alle Sorten von Schnaps). Es sind darin also bis zu 91 Prozent Wasser enthalten, das einem Verdunsten (Sieden) des Alkohols erst einmal entgegenwirkt...

Redaktion: pefe
Bild: © Ausschnitt Buchcover