

Kaffee trocknet Sie n Zucker ist nicht ge

Ziehen Reiskörner tatsächlich die Feuchtigkeit aus dem Salz und halten es streufähig? Kleben Nudeln wirklich nicht zusammen, wenn ein Schuss Öl im Kochwasser ist? Muss Mehl gesiebt werden? Autor Ludger Fischer (51, Politikwissenschaftler und Lebensmittel-Berater bei der EU) räumt mit altbekannten Küchenweisheiten auf und enttarnt sie in seinem



Buch „Kleines Lexikon der Küchenirrtümer“ (Eichborn, 14,95 Euro) als gar nicht so weise.

1. Alkohol verdampft beim Kochen

Zum Glück nicht! Jedenfalls nicht so schnell wie Sie es vielleicht erwarten würden. Was einen Braten in Burgundersoße ausmacht, sind die zarten Aromen, die vom Alkohol gebunden und weitergetragen werden. Alkohol ist durchaus nicht so flüchtig wie es vielleicht erscheint. Reiner Alkohol (und nur reiner) siedet schon bei 78 Grad. Mischungen aus Alkohol mit anderen Flüssigkeiten wie Wasser aber erst knapp vor 100 Grad. Vorsicht also, wer für Kinder kocht.

2. Muscheln nur in den Monaten mit „R“ essen

Heute werden Miesmuscheln spätestens 48 Stunden nach dem Fischen serviert. Gekühlt Transport und Lagerung machen es möglich. In jedem Monat.



3. Mehl muss gesiebt werden

Früher war alles besser, nur das Mehl nicht. Früher befanden sich im Mehl gelegentlich Käfer und Fremdstoffe, außerdem waren dem Mehl keine Trennmittel zugesetzt, Feuchtigkeitsschwankungen führten gelegentlich zum Verklumpen. Manche Menschen glauben auch, gesiebt Mehl ergebe lockerere Backwaren. Das trifft natürlich nicht zu, weil Mehl in einem Teig nicht locker bleibt. Fürs Lockere sind Treibmittel und Proteine verantwortlich.

4. Aufgetautes Fleisch darf man nicht wieder einfrieren

Ein probater Umgang mit aufgetautem Fleisch ist das Durchbraten und anschließende Einfrieren. Bakterien sind dann sicher abgetötet. Auch dieses Fleisch muss nach dem Auftauen wieder durcherhitzt werden. Man kann sich aber vorstellen, dass Geschmack und Konsistenz durch diese Vorgänge nicht gerade verbessert werden.

5. Toast Hawaii ist krebserregend

Die Kombination aus Käse und gekochtem Schinken gilt als gesundheitsschädlich, manchmal wird sogar von Krebsgefahr gesprochen. Es heißt, dass sich beim gemeinsamen Erhitzen das Nitrit aus dem Schinken und die Amina aus dem Käse zu gefährlichen Nitrosaminen verbinden. Chemisch trifft das zu, aber die Menge der Nitrosamine würde erheblich überschätzt.



6. Reis im Salzstreuer verhindert das Verklumpen

Wenn Reiskörner das wirklich täten, hätten wir ein noch größeres Problem als verklumptes Salz: Wo bliebe denn die Feuchtigkeit, die der Reis angeblich aufgenommen hat? Er müsste doch aufquellen. Haben Sie schon einmal Ihren Salzstreuer von aufgequollenem Reis befreit?

7. Vorheizen des Ofens verhindert, dass der Braten austrocknet

Weder Braten noch Tiefkühlpizza nehmen durch langsames Erwärmen Schaden. In jedem Fall aber verringert sich der Energieverbrauch – um bis zu 20 Prozent. Der einzige Grund für das Ofenvorheizen liegt in der Logik von Rezepten. Ofen heizen nämlich unterschiedlich schnell auf, deshalb muss die Starttemperatur festgelegt werden.

8. Knoblauch darf man nicht pressen

Beim Pressen tritt Zellsaft aus, der das ganze bitter mache. Allenthalben wird empfohlen, den Knoblauch stattdessen zu hacken oder zu stifteln, weil dann lediglich der Zellsaft austräte, der die erwünschten Aromen freisetzt. Autor Ludger Fischer folgt dem nicht



9. Chicorée muss man in kochendem Wasser blanchieren

Einem alten Aberglauben zufolge verliert Chicorée dabei seine Bitterstoffe. Was dabei wirklich passiert ist Folgendes: Der Chicorée wird matschig und die Bitterstoffe (Intybin) bleiben.

10. Cola löst ein Stück Fleisch über Nacht auf

Nein, nein, nein! Hat Cola nie getan. Die Behauptung ist auch schon wenigstens so oft widerlegt wie behauptet worden. Wahrscheinlich entstammt diese Legende einer psychologischen Herleitung: Cola enthält Phosphorsäure. Phosphor ist brennbar, Säure scheint ohnehin gefährlich. Aber: Phosphorsäure ist natürlich kein Phosphor und Säure in der Küche unverzichtbar. Cola hat einen pH-Wert von +2,9, die Magensäure zwischen 1 und 1,5...

11. Abgeschreckte Eier lassen sich leichter pellen

Ob sich ein Ei gut pellen lässt, hat nichts mit dem Abschrecken zu tun. Es hängt vielmehr vom pH-Wert des Eiklars ab, ob sich die Schale gut löst. Nach dem Legen entweicht dem Ei Kohlendioxid. Der pH-Wert des Eiklars steigt dabei von 7 auf etwa 9 an. Ist der pH-Wert in diesem Spektrum niedrig, klebt die Schale an der dünnen Haut fest.



12. Geplatze Eier laufen nicht aus, wenn Essig im Wasser ist

Angeblich hilft ein Schuss Essig, wenn das Ei beim Kochen platzt. Angeblich geschieht das wegen geänderter Druckverhältnisse und des Absenkens des pH-Wertes des Kochwassers. Falsch, die Verringerung des pH-Wertes führt keinesfalls zu einer signifikant schnelleren Gerinnung des Eiklars bei den üblichen Kochzeiten von 4 bis 10 Minuten. Geschweige denn zu einer sekundenschnellen Gerinnung.

13. Fleur de Sel ist ein gesünderes und besser schmeckendes Salz

Kochsalz ist Natriumchlorid und Natriumchlorid ist Kochsalz, schreibt Ludger Fischer. Aber: Gourmets behaupten, Fleur de Sel, das mit Holzschaufeln von der Oberfläche von Verdunstungsbecken abgeschöpft wird, schmecke wegen seines höheren Gehaltes von Kalzium- und Magnesiumsulfaten intensiver, besser als Kochsalz. Es gibt auch keinen Nachweis, dass es in irgendeiner Form der Gesundheit zuträglicher ist.



16. Bratkartoffeln nehmen viel Fett auf

Bratkartoffeln nehmen überhaupt kein Fett auf. Das ist gar nicht möglich, weil die ins Innere der Kartoffelstückchen gelangende Hitze keine Teilchen mit sich reißt, auch keine Fettmoleküle. Der Dampfdruck verhindert jegliche Wanderung von Fett ins Innere der Kartoffeln. An der Oberfläche verursacht die Maillard-Reaktion die wohlschmeckende Kruste. Irgendwann müssen auch die schönsten Kartoffeln aus der Pfanne. Dann passiert's: Die Kruste hat durch ihre zerklüftete Oberflächen die Eigenschaft, viel Fett zu binden. Das Fett befindet sich also ganz sicher nicht in den Kartoffeln, sondern an deren Oberfläche.

14. Brauner Zucker ist gesünder Zucker

Brauner Zucker hat denselben Gehalt an Nährstoffen wie weißer Zucker. Brauner Zucker ist so kalorienreich wie weißer Zucker. Brauner Zucker trägt genauso viel zur Entstehung von Karies bei wie weißer Zucker. Weißer Zucker ist weißer Zucker, der mit Sirup besprüht wurde, der aus karamellisiertem Zucker hergestellt ist.



15. Pilze darf man nicht aufwärmen

Was passiert beim Aufwärmen der Pilze? Pilze enthalten viel Eiweiß, das Bakterien als Nahrung dient. Wärme beschleunigt jede Reaktion. Ein zweites Erwärmen, dachte man lange Zeit, führe zu einer Anreicherung der Schadstoffe, also vorwiegend der Bakterien. Dagegen werden beim 1. Erhitzen die Bakterien unschädlich gemacht. Sobald ein Pilzgericht erkalte, kommen neue Bakterien. Gute Kühlung verhindert diesen Prozess. Beim 2. Erhitzen ist also lediglich darauf zu achten, dass das ganze Gericht nochmals vollkommen erhitzt wird. Zusätzliche Giftstoffe entstehen durchs Erwärmen jedenfalls nicht.

17. Linsen und Erbsen müssen über Nacht eingeweicht werden

Die Notwendigkeit, getrocknete Hülsenfrüchte über Stunden einzuweichen, stammt aus der Vor-Drucktopf-Epoche. Die ist lange her.

18. Kaffee ist ein Flüssigkeitsräuber

Kaffee entzieht dem Körper angeblich Wasser. Nachgewiesen wurde das nie. Dagegen aber, dass Kaffee als Flüssigkeitslieferant gleichwertig mit anderen Getränken ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DEG): In der Flüssigkeitsbilanz kann Kaffee in aller Regel so wie jedes andere Getränk behandelt werden. Ausnahme: Bei Personen die nicht an Kaffeegenuss gewöhnt sind, kann das Getränk vorübergehend harntreibend wirken.

19. Edelstahl rostfrei ist rostfrei

Schön wärs. Haben Sie auch Töpfe, auf deren Böden weiße Flecken sind, die Sie nicht weggeputzt bekommen? Das sind keine Ablagerungen, sondern Löcher. Konkreter: Lochfraß. Der Stahl kommt

mit Flüssigkeit in Berührung, die Chloridionen enthält und ein Oxidationsmittel (gelöster Luftsauerstoff). Kochsalz und Pökelsalz sind solche Chloride. Sie schönen also Ihre Töpfe, wenn Sie sie möglichst nur kurz dem Salzwasser aussetzen.

