

Braun oder weiß ist nicht die Frage

Ein Lexikon räumt mit Küchenirrtümern auf

Von Doerthe Rayen

Pilze werden tunlichst nicht aufgewärmt. Schnellkochtöpfe können explodieren. Reis im Salzstreuer verhindert das Festklumpen. Muscheln soll man nur in Monaten mit einem „R“ verspeisen: Und ein Soufflé fällt zusammen, wenn der Koch die Backofentür zu früh öffnet.

Jeder kennt sie. Jeder hat solche Redewendungen schon mal gehört. Doch ist an diesen Küchenweisheiten auch etwas dran? Wenn es nach Ludger Fischer, EU-Experte für Lebensmittel geht, dann sind viele dieser schlaun Küchenprüche nichts als langlebige Irrtümer. Der Mann, der als Politikberater in Brüssel tätig ist und als Experte für Lebensmittelsicherheit seine Brötchen verdient, räumt mit vielen Vorurteilen auf. So mancher kann sich nach der Lektüre seines „Kleinen Lexikons der Küchenirrtümer“ entspannt zurücklehnen: Kaffee lässt Vieltrinker doch nicht wie eine Dörripflaume aussehen. Und früher war auch

nicht alles besser. Ein paar Beispiele gefällig? Bitte schön!

Brauner Zucker ist gesund: Stimmt nicht, sagt Ludger Fischer. Der braune Zucker habe denselben Gehalt an Nährstoffen wie weißer Zucker. Er ist genauso kalorienreich. Und er trägt ebenso zur Entstehung von Karies bei. Brauner Zucker wird sogar aus weißem Zucker hergestellt. Wie Fischer erklärt, wird der weiße Zucker nach dem Raffinierungsprozess gefärbt. Mit Sirup, der aus karamellisiertem Zucker hergestellt wird.

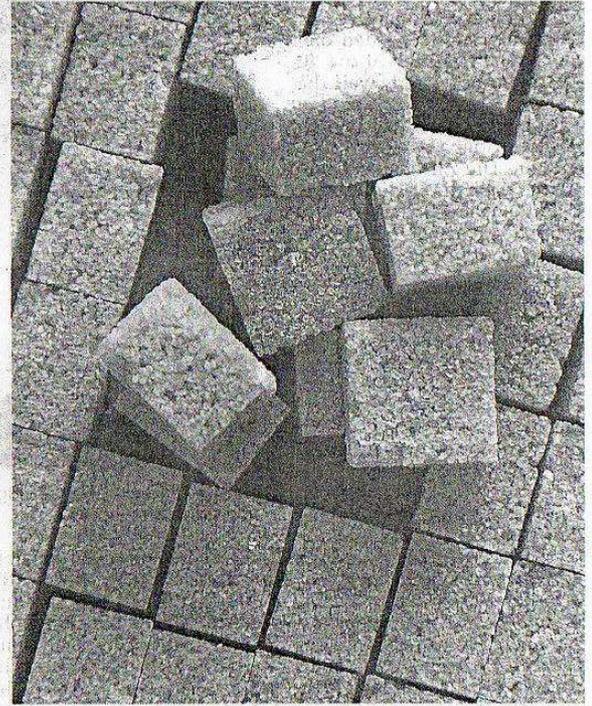
Cola löst Fleisch auf: Da wird der Autor des Küchenlexikons laut. Nein, nein und nochmals nein, schreibt er. Das habe Cola noch nie getan, und wird es auch nie tun. Zu dem Gerücht soll es folgendermaßen gekommen sein: Angeblich wurde es in Amerika in den 1950er Jahren von Konkurrenzunternehmen in die Welt gesetzt, um den Cola-Erfolg zu bremsen. Wissenschaftliche Analysen belegen schon seit den frühen 1960er Jahren das Gegenteil. Ist doch erstaunlich, wie hartnäckig

das Märchen weitererzählt wird.

Fischstäbchen sind Fischreste:

Papperlapapp. Sagt der Experte und erklärt, dass einst für die gold-orangefarbenen Stäbchen zerkleinerte Fischstücke verwendet wurden, heute allerdings feinste Filets die Basis bilden. Bis zu 35 Prozent Panade dürfen Fischstäbchen enthalten. Eigentlich das Leckerste am Fischstäbchen – wenn es nach Kindern geht. Wer Fischabfälle essen möchte, dem empfiehlt der Autor Surimi. Diese weißbrosa Fischstäbchen bestehen aus nichts anderem als aus zerkleinerten, gesiebten, getrockneten, mit Eiweiß, Stärke, Öl und Farbstoff in Form gebrachten Abfällen. Das „Lecker“ verkneifen wir uns mal an dieser Stelle...

Wer gern kocht und mehr wissen möchte, was er am Herd macht und verarbeitet, dem sei das Kleine Lexikon der Küchenirrtümer (Eichborn-Verlag, 14,95 Euro) empfohlen. Das Buch ist unterhaltsam. Und verdirbt selten den Appetit. *Doerthe Rayen*



Brauner Zucker: Viele denken, er sei gesünder als weißer Zucker. Stimmt aber nicht. Foto: Colourbox