

*Häufig tun wir aus
Gewohnheit das Falsche! Prüfen
Sie Ihr **KÜCHENWISSEN**, und räumen
Sie mit längst überholten Weisheiten auf*

Stimmt es eigentlich, dass ...

► ... man Fischstäbchen aus Fischabfällen macht?

Das ist ein sich hartnäckig haltender Irrtum. Fischstäbchen werden aus den feinsten Stücken eines Fisches, dem Filet, hergestellt. Dabei verwendet man Kabeljau, Dorsch, Seelachs und Seehecht. Die Panade darf übrigens nur bis zu 35 Prozent jedes einzelnen Stäbchens ausmachen.

► ... man Pilze nicht aufwärmen darf?

Diese alte Küchenweisheit ist falsch. Denn sie gilt lediglich für giftige Pilze. Von den 5000 bekannten mitteleuropäischen Sorten sind nur 150 giftig. Achten Sie darauf, jegliche Essensreste zu kühlen und beim Wiederaufwärmen das gesamte Gericht vollkommen zu erhitzen, um Bakterien zu vermeiden.

► ... man Linsen und Erbsen einweichen muss?

Nicht unbedingt! Diese Empfehlung stammt noch aus der Zeit, in der es keine Druckkochtöpfe gab. Bei Tellerlinsen beträgt die Kochzeit – ohne Einweichen – ca. 45 Minuten, bei roten Linsen 10 Minuten. Getrocknete grüne Erbsen brauchen etwa 2 Stunden Kochzeit und gelbe Schälervbsen 60 bis 90 Minuten.

► ... Reis ohne Kochbeutel anbrennt?

Es bedarf schon mehrerer Umstände gleichzeitig, damit Reis anbrennt: zu viel Reis, zu wenig

Wasser, zu große Hitze und Unachtsamkeit. Kochbeutelreis brennt natürlich nie an, weil er in einer großen Menge Wasser schwimmt. Losen Reis einfach tassenweise in den Kochtopf geben, die doppelte Menge Wasser abmessen und dazugeben. Salzen und bei geringer Wärmequellen lassen, bis kein Wasser mehr übrig ist.

► ... man Schaum auf ausgekochtem Suppen- fleisch abschöpfen muss?

Klare Antwort: jein. Oder besser: Kann man, muss man aber nicht. Der Schaum sieht zwar nicht appetitlich aus, ist aber gesundheitlich unbedenklich. Und: Nach einigen Minuten Kochzeit lösen sich diese Eiweißklümpchen ohnehin wieder auf.

► ... man Spinat nicht aufwärmen darf?

Spinat enthält eine geringe Menge Nitrat, die sich beim Aufwärmen jedoch nicht erhöht. Zudem ist der Nitratgehalt in Mangold, Rote Beete oder Feldsalat deutlich höher. Grundsätzlich: Alle Speisereste sollten gut gekühlt und dann vollständig wieder aufgewärmt werden (siehe auch das Aufwärmen von Pilzen).

► ... Alufolie mit der matten Seite nach außen zeigen muss?

Es spielt keine Rolle, auf welche Seite der Folie Sie Ihre Nahrungsmittel legen. Weder die eine noch die andere Seite hat einen speziellen merklichen Effekt. Verwenden Sie Alufolie also ganz nach Ihrem Geschmack.

BUCH-TIPP

Omas Küchenweisheiten sind nicht immer richtig! Das beweist Ludger Fischer auf witzige und charmante Art. Eichborn, 14,95 Euro

