

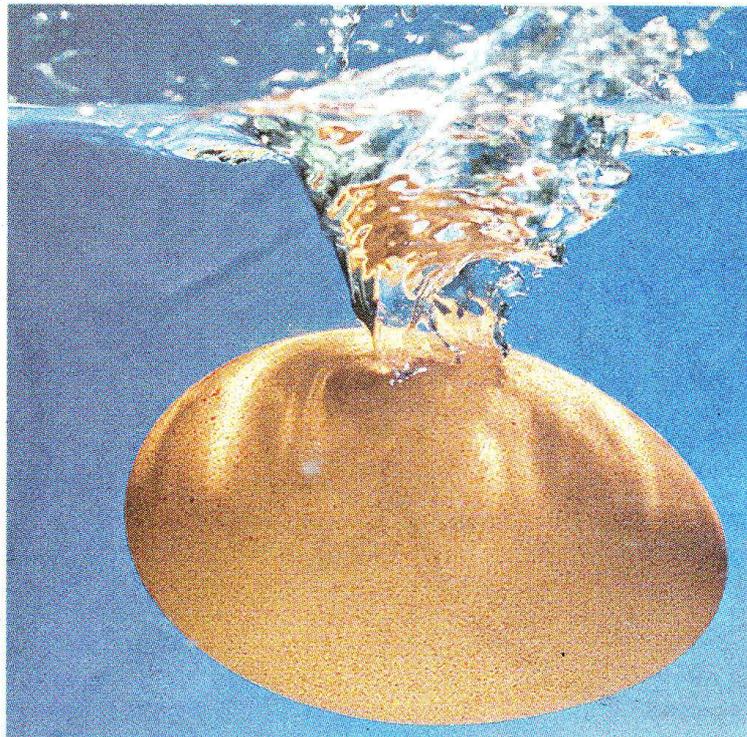
Wo Oma falsch lag

Man weiß einfach, dass Nudeln in kochendes Wasser gehören. Oder Eier abgeschreckt. Falsch, sagt ein Lexikon, das **Kochmythen** zerbröselt.

VON DORIS KRAUS

Meine Oma hat es gemacht, meine Mutter macht es, und ich mache es. Vor dem Kuchenbacken wird die angegebene Menge Mehl abgewogen, von der Schüssel in ein kleines Sieb transferiert und mühsam in den nächsten Behälter geschüttelt. „Sieben“ nennt man diese Technik, die das Mehl - und damit auch den folgenden Kuchen - luftiger machen soll. Keine Ahnung, warum wir das bereits in dritter Generation tun. Vielleicht deshalb, weil das arme Mehl so lange im Packerl zusammengequetscht war.

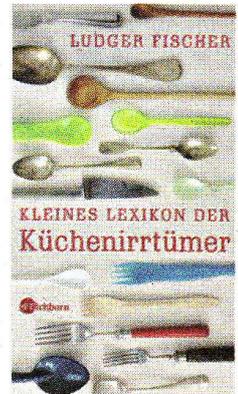
Ludger Fischer kosten derartige Küchenweisheiten nur ein mitleidiges Lächeln. Der Politikwissenschaftler und Berater hochrangiger europäischer Lebensmittelgremien nimmt in seinem Buch „Kleines Lexikon der Küchenirrtümer“ nämlich genau die Kochmythen aufs Korn, die auch heute noch in keiner Cuisine fehlen dürfen - egal ob „Haute“ oder „Nouvelle“.



Irrtümer rund ums Ei: Kaltes Wasser nach dem Kochen macht es nicht leichter schälbar, erfreut aber Bakterien.

//// istockphoto

BUCHTIPP



Eichborn Verlag,
240 Seiten,
14,95 €

Ludger Fischer,
geboren 1957, lebt in
Belgien. Der Politik-
wissenschaftler und
Kunsthistoriker berät
EU-Gremien in
Lebensmittelfragen.

Der kulinarische Bilderstürmer, der kein einziges Kochbuch besitzt, nahm im Zuge seiner Experimente auch kurze Ehekrisen in Kauf. „Was tust du denn da?“, entsetzte sich seine Frau, als sie sah, wie er Spaghetti in kaltes Wasser häufte. Denn „jedes Kind“, so Frau Fischer, wisse doch wohl, dass man Nudeln nur in kochend heißem Wasser zubereiten könne. Ihr Mann bewies das Gegenteil. Für getrocknete Pasta - die die meisten Schnellköche verwenden - macht es offenbar nicht den geringsten Unterschied, wenn sie ins kalte Wasser geschmissen wird (bei frischer Pasta hingegen schon). Zum Test empfiehlt Fischer die Nachahmung. Und da kann man auch gleich mit anderen Irrtümern rund um die Pasta aufräumen: Es geht auch mit Deckel, man braucht weder Öl im Kochwasser (sondern kann umrühren) noch Salz (sondern kann die Nudeln auch nach dem Kochen salzen).

Um Eier ranken sich ebenfalls einige hartnäckige Kochmythen. Zum Beispiel das Abschrecken, das angeb-

lich das Schälen erleichtern soll. Weit gefehlt, meint Fischer. Ob leicht oder schwer zu schälen, hängt nur vom pH-Wert des Eiweißes ab. Im Gegenteil: Abschrecken mit kaltem Wasser schade der Haltbarkeit, weil die Wahrscheinlichkeit, dass Bakterien durch die Schale eindringen könnten, höher ist. Und ein Tröpfchen Eigelb im Eiweiß ruiniert auch keinen Eischnee.

Pilze und brauner Zucker. Weitere Erkenntnisse des lakonisch-witzigen Buchs: Pilze soll man sehr wohl waschen (und nicht nur abtupfen). Das schadet dem Aroma überhaupt nicht, weil dieses nicht wasserlöslich ist. Brauner Zucker ist nicht gesünder als weißer, weil er mit einem Sirup aus karamellisiertem (weißem) Zucker besprüht wird. Alkohol verdampft nicht so schnell beim Kochen, wie man denkt. Und Mehl muss man - im Gegensatz zu früher - nicht sieben, weil heute eher selten Käfer drin sitzen. Womit wenigstens die Oma noch zu Recht gesiebt hat.

////

**365 Tage im Jahr Sport & Erholung
in nur einem Pool!**



NEU!
ARMSTARK SWIM-SPA!
Die ideale Kombination aus
Schwimmbad und Whirlpool:

Armstark GmbH
1050 Wien, Tel.: 01/5488090
4614 Marchtrenk, Tel.: 07243/574570
4782 Schärding, Tel.: 07712/60770
8055 Graz, Tel.: 0316/4737990
www.armstark.com