

Darf man z.B. Pilze wirklich nicht aufwärmen?

# Das sind die größten Küchen-Irrtümer

**V**erdunstet Alkohol wirklich beim Kochen? Erzeugen zerkratzte Teflonpfannen Krebs? Dr. Ludger Fischer, EU-Berater für Lebensmittelsicherheit, luftet in *Kleines Lexikon der Küchenirrtümer* (Eichborn, 14,95 €) die größten Koch-Mythen:

► **Olivenöl ist das gesündeste Speiseöl.** „Ein gängiger Irrtum“, sagt Dr. Fischer. Olivenöl ist wegen seines großen Anteils an ungesättigten Fettsäuren zwar tatsächlich ein hochwertiges Öl. „Noch gesünder für Kreislauf und Herz sind Distel-, Sonnenblumen- und Sojaöl mit ihrem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Übrigens können auch tierische Fette viele ungesättigte Fettsäuren enthalten – z.B. Fisch. Das vielgeschmakte Gäneschmalz ist Olivenöl in diesem Punkt fast ebenbürtig!“

**Auch nach stundenlangem Kochen: Rest-Alkohol bleibt!**

► **Brauner Zucker ist besser als weißer.** Ein Irrglaube, dem vor allem die Öko-Szene aufsäß. Dr. Fischer: „Brauner Zucker wird aus weißem Zucker hergestellt, ist also keineswegs eine weniger raffinierte Form von Zucker, sondern nach Abschluss des Raffinierungsprozesses braun gefärbter Zucker! Auch die Kalorienzahl ist dieselbe. Und brauner Zucker trägt ebenso viel zur Entstehung von Karies bei wie weißer.“

► **Es ist riskant, aufgewärmte Tiefkühlkost wieder einzufrieren, weil sich dann Bakterien vermehren.** Gefährliche Mikroorganismen werden beim Einfrieren vernichtet. Auftauen und wieder einfrieren ist also ungefährlich – vorausgesetzt, die Lebensmittel werden in der Zwischenzeit im Kühlschrank gelagert. Erst ab einer Temperatur von 10 Grad bilden sich Bakterienkulturen.

► **Lebensmittel darf man nicht in geöffneten Konserven stehenlassen.** Falsch! „Lebensmittel in Blech verderben genauso schnell wie in Plastik“, erklärt Dr. Fischer. Entscheidend ist

die Lagerung der Nahrung: Ist die Verpackung einmal geöffnet, sollte man den Inhalt gut kühlen.

► **Pilze darf man nicht aufwärmen!** Falsch. Beim zweiten Erhitzen solle man nur darauf achten, dass das Gericht nochmals ganz erhitzt wird. Giftstoffe entstehen durchs Aufwärmen nicht.

► **Zerkratzte Teflonpfannen lösen Krebs aus.** Falsch! Erst bei über 260 Grad fängt die Teflonschicht an, sich zu zersetzen – ob zerkratzt oder nicht. Dann können wirklich krebserregende Stoffe freigesetzt werden, die zu grippe-ähnlichen Symptomen führen (*Teflonfieber*).

► **Alkohol verdampft beim Kochen!** Stimmt das, müsste ja auch Glühwein, der oft stundenlang erhitzt

wird, völlig alkoholfrei sein! Tests ergaben: Eine mit Schnaps oder Wein gekochte Suppe hat noch bis zu 85% des zugegebenen Alkohols. Nach 30 Minuten Kochzeit sind noch satte 35% Alkohol drin und selbst nach 2,5 Stunden enthält die Suppe noch 5% der zugefügten Alkoholmenge. Auch auf der flambierten Banane liegt noch viel Spirit – eingechtet der verwendeten Spirituosen: Gut 80% des Gesamt-Alkohols bleiben nach zwei

Minuten Feuerzauber erhalten.



**KOCH-MÄRCHEN...**  
schließen immer wieder wie Pilze aus dem Boden, weiß Dr. Ludger Fischer (51). Der EU-Experte für Lebensmittelsicherheit schrieb ein ganzes Buch darüber!