

Eier müssen kalt abgeschreckt werden, aufgewärmte Pilze sind giftig! Nichts hält sich so hartnäckig wie gut gemeinte Ratschläge. Wir haben Küchenweisheiten unter die Lupe genommen und sagen Ihnen, was wirklich dran ist

### BUCH-TIPP:

#### » Ludger Fischer: „Kleines Lexikon der Küchenirrtümer“

Dank einer Mischung aus Sachkenntnis und anschaulichen Beschreibungen, gewürzt mit viel Humor, ist das kleine Lexikon eine ebenso unterhaltsame wie lehrreiche Lektüre für alle, die gerne kochen und genau wissen wollen, was sie warum am Herd machen. Und natürlich für alle, die gerne essen. 240 Seiten, 14,95 Euro (Eichborn Verlag).



Auch wenn auf der Messerklinge „Edelstahl rostfrei“ steht, kann sie dennoch von Rost befallen werden

Können Schnellkochtöpfe explodieren???

Ist aufgewärmter Spinat giftig???

Verdampft Alkohol wirklich beim Kochen???

# Die größten Küchen-Irrtümer

### Pilze darf man nur einmal erhitzen

**Stimmt nicht!** Stellt man Reste von Pilzgerichten nach einer Mahlzeit zügig in den Kühlschrank, kann man sie auch noch einen Tag später aufwärmen und genießen. Lässt man sie jedoch länger bei Zimmertemperatur stehen, fördert man die Vermehrung von Bakterien und gefährdet tatsächlich seine Gesundheit.



### Alufolie muss mit der matten Seite nach außen zeigen

**Stimmt nicht!** Alufolie hat produktionstechnisch bedingt eine matte und eine polierte Seite. Mit einer besseren oder schlechteren Wärmeleitung hat das nichts zu tun. Es spielt also keine Rolle, auf welche Seite der Folie Sie die Nahrungsmittel legen.



### Aufgewärmter Spinat ist giftig

**Nein!** Es stimmt, dass Spinat Nitrat enthält, wie viele andere Gemüse auch. Falsch ist, dass Nitrat durch Erwärmen in giftiges Nitrit umwandelt wird. Dennoch sollten Spinatreste vollständig erhitzt werden, sonst bieten sie einen guten Nährboden für Bakterien. Auch sollte man Spinatreste – wie alle Speisen – möglichst schnell abkühlen und dann im Kühlschrank aufbewahren.



### Schnellkochtöpfe können explodieren

**Ein Ammenmärchen!** Denn würden heute noch Töpfe der Bauart verwendet, die ihr Erfinder Denis Papin (1647-1712) benutzte, würde man sicher häufiger von derartigen Explosionen in Haushalten hören. Moderne Schnellkochtöpfe sind jedoch mit zwei Überdruckventilen ausgestattet, die das Kochen absolut ungefährlich machen.

### Eier lassen sich leichter pellen, wenn sie kalt abgeschreckt werden

**Falsch!** Ob sich die Schale vom Ei nach dem Kochen gut löst, hat nichts mit kaltem Abschrecken zu tun und kann auch nicht von uns beeinflusst werden. Denn ein gutes Lösen der Schale hängt von dem pH-Wert ab, den das Ei hat, nachdem es gelegt wurde. Aber: Durch kaltes Abschrecken können Sie ein Nachgaren bei Eiern verhindern.



### Kaffee ist ein Flüssigkeitsräuber

**Nein!** Kaffeetrinker können endlich wieder aufatmen! Denn auch bei übermäßigem Konsum lässt Kaffee sie nicht austrocknen. Das koffeinhaltige Getränk wirkt nämlich keinesfalls dehydrierend. Einzig bei Menschen, die keinen Kaffee gewöhnt sind, kann Kaffee zunächst stark harntreibend wirken.



### Cola löst Fleisch über Nacht auf

**Ein Märchen,** das bereits in den 50er-Jahren für Aufregung sorgte. Denn Cola enthält Phosphorsäure. Und das Wort Säure klingt gefährlich. So entstand die Mär, dass die Phosphorsäure die Magenwände angreift und sogar Fleisch „auffrisst“. Phosphorsäure ist jedoch kein Phosphor und keine Säure. Außerdem ist sie in vielen Lebensmitteln (z. B. in Milch) enthalten.



### Nudeln nur in kochendes Wasser?

**Nein!** Ganz Italien wird Kopf stehen bei dieser Antwort: Ob sie in sprudelndes oder kaltes Wasser gegeben werden – perfekte Nudeln gelingen in beidem. Die Regel, Nudeln nur in kochendes Wasser zu geben, trifft ausschließlich auf frische Nudeln zu und nicht auf die getrocknete Variante, wie wir sie kennen und verwenden.



### Brauner Zucker ist gesünder

**Falsch!** Wer denkt, mit braunem Zucker weniger zu sündigen, hat sich erheblich geirrt. Brauner Zucker enthält nur unwesentlich mehr Mineralien, als weißer. Außerdem süßt brauner Zucker erheblich weniger, weshalb man schnell eine größere Menge verwendet!



### Plastikkorken lassen Wein nicht atmen

**Das stimmt,** denn Plastikkorken dichten zu 100 Prozent ab, ein Naturkork dagegen nicht. Aber: Der Flaschenverschluss hat keine Auswirkung auf die Qualität, solange alles richtig gelagert wird. Mit echtem Kork verschlossene Weine müssen liegend gelagert werden, sonst wird der Wein bald ungenießbar. Bei Plastikkorken ist das gar kein Problem.



### Alkohol verdampft beim Kochen



**Nein!** Diese Regel gilt nur für reinen Alkohol, der ab 78° C Hitze siedet und verfliegt. Wein, Schnaps oder Bier dagegen enthalten Wasser, welches die Siedetemperatur erhöht. Der Alkoholgehalt sinkt zwar mit der Zeit, doch beträgt er nach 30 Minuten Kochen noch 35 % des Ausgangsgehaltes.

### Grobes Salz ist besser als feines Kochsalz

**Stimmt nicht!** Wahr ist, dass grobes Salz allein wegen der Größe auf Zunge und Gaumen eine wahre Salzexplosion auslöst und dadurch ein intensiveres Geschmackserlebnis entsteht. Aber: Grobes Salz ist weder gehaltvoller, noch ist es gesünder als feines. Im Gegenteil! Je feiner das Salz, desto mehr Natriumchlorid enthält eine Einheit, sei es ein Löffel oder eine Prise.

