



Mi 09.02.11 18:30

Service

## Küchen-Irrtümer

**Küchenweisheiten werden von Generation zu Generation weitergegeben. Doch was stimmt wirklich? zibb bemüht sich um Aufklärung.**

Nach dem Kirschenessen darf man kein Wasser trinken! Schimmel kann man wegschneiden und

Alkohol verfliegt doch beim Kochen. Dies sind nur einige Küchenweisheiten, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Welche stimmen, welche sind falsch? Der **zibb**-Service klärt auf.

### "Mehl muss man sieben"

Die Arbeit kann man sich sparen. Der Hinweis stammt wohl aus der Zeit, wo das Mehl noch oft verunreinigt war mit kleinen Tierchen oder anderen Fremdkörpern. Luftiger wird es durch das Sieben auch nicht, auch nicht weniger klumpig, es gibt heute sehr fein gemahlene Mehlsorten.

### "Auf Kirschen soll man kein Wasser trinken"

Das ist ein Ammenmärchen, was sich hartnäckig hält, genauso wie der Spruch: Mohn macht dumm.

### "Schimmel kann man wegschneiden"

Klar kann man ihn wegschneiden, aber ist die Ware dann wieder unbedenklich? Nein, das kommt auf das Lebensmittel darauf an. Es gilt die Regel: Je weniger Wasser etwas enthält, desto besser lässt sich Schimmel entfernen. Also bei Hartkäse klappt es beispielsweise gut. Bei Obst sollte man es nicht machen, ebenso wenig bei Brot.

### "Alkohol verfliegt beim Kochen und Backen"

Das kann man auf keinen Fall zu 100% bejahen. Es ist kompliziert und kommt darauf an, wie lange man eine Speise erhitzt. Normalerweise verdampft Alkohol bei 78 Grad, aber beim Kochen benutzen wir ja keinen 100prozentigen Alkohol. Außerdem ist der Alkohol dann ja auch noch gemischt mit der Speise, dadurch dauert der Verdunstungsprozess wesentlich länger als man glaubt. Also: Vorsicht, wenn man alkoholranke Gäste hat.

### "Eier lassen sich einfacher abpellen, wenn man sie abgeschreckt hat"

Das stimmt nicht. Sondern: Je älter Eier sind, desto besser lassen sie sich pellen, unabhängig davon, ob sie abgeschreckt sind oder nicht. Weil sich bei älteren Eiern eine Luftkammer zwischen Schale und Inhalt bildet.

**"Fleisch muss man scharf anbraten, damit es saftig bleibt"**

Nein. Im Gegenteil, langsam und länger gegart macht das Fleisch unter Umständen zarter. Es gibt keine Poren, die sich verschließen könnten, wenn man es scharf anbrät. Auch salzen darf man es ruhig vor dem braten, wenn es sich um Kurzgebratenes handelt. Wichtig: Nicht mit der Gabel reinstechen, dann tritt nämlich wertvoller Saft aus.

**"Reiskörner im Salzstreuer sorgen dafür, dass das Salz nicht klumpt"**

Nein, das ist überflüssig und eher unappetitlich. Kann jeder ausprobieren: Ein Reiskorn in kaltes Wasser einlegen, es nimmt keine Feuchtigkeit auf. Die handelsüblichen Salze enthalten alle einen Zusatz, der sie rieselfähig hält.

**"Champignons soll man nicht waschen, weil sie sonst Wasser aufsaugen und Aroma verlieren. Und: Pilze darf man nicht wiederaufwärmen"**

Nein, die Lamellen sind eher wasserabweisend und die Aromen sind nicht wasserlöslich. Anders sieht es bei Shiitakepilzen aus, da sollte man aufs Waschen verzichten. Man darf Pilze wiederaufwärmen. Wichtig ist, dass sie vorher gut gekühlt wurden und richtig erhitzt wurden. Übrigens gilt das auch für Spinat.

**"Mit einem Schuss Olivenöl ins Kochwasser verkleben die Spaghetti nicht"**

Ist überflüssig, weil wir heute überwiegend Hartweizengrießnudeln haben, die nicht verkleben, wenn man sie in ausreichend Wasser kocht.

**"Ist rohes Gemüse wirklich gesünder als gekochtes?"**

Das ist pauschal gesagt nicht richtig. Gerade Möhren z.B. lassen sich gegart besser verwerten.

**"Eine zerkratzte Teflonpfanne kann Krebs erzeugen"**

Die Haupteigenschaft von Teflon besteht darin, dass es mit kaum einem anderen Stoff reagiert, also weder mit Fett, Fleisch oder Magensaft. Diese Eigenschaft bleibt bis 260 Grad erhalten. Erst dann beginnt sich die Teflonschicht zu zersetzen, aber dazu müsste man die Pfanne schon eine ganz lange Zeit überhitzen.

**"Holzbretter sind unhygienischer als Kunststoffbretter"**

Nein, das stimmt nicht. Holz besitzt eine stärkere antibakterielle Wirkung als Plastik. Dies gilt insbesondere für Kiefern-, Lärchen- und Eichenholz. Das machen die im Holz enthaltenen Gerbsäuren. Mit jedem frischen Schnitt ins Brett werden sie freigesetzt. Aber man sollte trotzdem für Fleisch und Gemüse getrennte Bretter benutzen.

**"Bei Alufolie muss man unbedingt auf die richtige Seite achten"**

Nein, es ist völlig egal, welche der beiden Seiten man um Lebensmittel wickelt.

**"Sekt bleibt länger frisch, wenn man einen Silberlöffel in die Flasche hängt"**

Nein, es wurde mehrfach untersucht und bringt definitiv nichts, bzw. hat es nur einen nicht messbaren Effekt. Kohlensäure hält sich länger, je kühler das Getränk ist. Man ging eine Zeit lang davon aus, dass ein Silberlöffel in der Flasche die Wärme schneller nach außen leiten würde, aber verschiedene Versuche haben gezeigt, dass es nichts bringt. Also eine angebrochene Flasche am besten austrinken oder einen gut schließenden Verschluss draufsetzen.

**"Nach einem guten Essen soll man einen Schnaps trinken, das fördert die Verdauung"**

Nein, das Gegenteil stimmt, es verlangsamt die Verdauung.

*Beitrag von Susanne Stein*

Dieser Text gibt den Sachstand vom 09.02.2011 wieder. Neuere Entwicklungen sind in diesem Beitrag nicht berücksichtigt.

## Infos im WWW

---

### Küchenirrtümer

„Kleines Lexikon der Küchenirrtümer“  
Verlag: Eichborn (Januar 2009), 14,95 EUR

**„Noch mehr Küchenirrtümer“**

Verlag: Eichborn (Juli 2010), 14, 95 EUR

**[www.ammenmaerchen.com](http://www.ammenmaerchen.com)**

---

© Rundfunk Berlin-Brandenburg

[http://www.rbb-online.de/zibb/service/kulinarisches/kuerchen\\_irrtuemer.html](http://www.rbb-online.de/zibb/service/kulinarisches/kuerchen_irrtuemer.html)