

Küchenweisheiten unter der Lupe

Schon Grossmama sagte, dass man Pilze nicht aufwärmen soll. Dass ein grosses Menü am Abend dick macht. Dass man Muscheln nur in Monaten mit «R» essen darf und Fondue anbrennt, wenn man es nicht in Form einer Acht rührt – es gibt unzählige Küchenweisheiten. Der Lebensmittel-Experte Ludger Fischer entlarvt viele solcher Behauptungen als Küchenirrtümer.

■ Zerkratzte Teflonpfannen können Krebs verursachen

Das stimmt so nicht. Teflonpfannen sondern krebserzeugende Stoffe erst ab, wenn man sie auf Temperaturen von über 260 Grad erhitzt. Erst dann fängt das Teflon an, sich zu zersetzen. Dies kann zu grippeähnlichen Symptomen, dem sogenannten Teflonfieber, und zu Krebs führen. Bis man aber eine solche Temperatur erreicht hat, ist jedes Essen verbrannt.



■ Fleur de Sel oder Meersalz ist gesünder als Kochsalz

Falsch. Kochsalz ist Natriumchlorid. Und Natriumchlorid ist Meersalz, Fleur de Sel, Himalayasalz oder wie sie alle heissen mögen. Den maximal drei Prozent anderer Mineralien neben Natriumchlorid wird von Freunden gesunder Ernährung eine geradezu wundertätige Wirkung zugeschrieben. Tatsache ist: In diesen Kleinstmengen leisten

sie keinen nennenswerten Beitrag zur Gesundheitsförderung; das gilt auch für Jod, falls es nicht eigens zugesetzt wurde.

■ Aufgetaute Lebensmittel darf man nicht wieder einfrieren

Falsch. Die Anzahl der Bakterien auf Lebensmitteln wie zum Beispiel Fleisch verdoppelt sich bei Zimmertemperatur alle 20 Minuten. Bei vier Grad Kühlschrankschranktemperatur wird ihre Vermehrung lediglich erschwert. Erst ein Einfrieren bei minus 18 Grad stoppt diesen Prozess. Dabei ist es egal, wie oft das Steak schon eingefroren war. Achtung: Abgetötet werden die Bakterien nicht. Sie schlafen nur. Und nach dem Auftauen vermehren sie sich munter weiter.

■ Kalt abgeschreckte Eier lassen sich leichter schälen

Falsch. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) kam bei einem Versuch zum Schluss: «Die

Schälbarkeit abgeschreckter und nicht abgeschreckter Eier erwies sich als gleichwertig.» Nicht aber die Haltbarkeit. Abschrecken erzeugt mikrofeine Risse in der Kalkhülle. Dadurch können Bakterien ins Ei eindringen und sich dort vermehren. Bereits nach fünf Tagen waren die Eier verdorben. Nicht abgeschreckte hingegen hielten sich locker drei und mehr Monate.

■ Pilze darf man nicht aufwärmen

Falsch. Zwar enthalten Pilze viel Eiweiss, das Bakterien als Nahrung dient. Doch bereits das erste Kochen tötet die enthaltenen Bakterien ab. Besiedeln nun zwischendurch erneut Bakterien das Gericht, werden auch die beim zweiten oder gar dritten Erwärmen wieder abgetötet. Es ist lediglich darauf zu achten, dass das Ganze vollkommen erhitzt wird. Zusätzliche Giftstoffe entstehen durch das Aufwärmen keine. Das gilt übrigens auch für Spinat.

■ Käserinde enthält Schadstoffe

Falsch, sofern es sich um Schweizer Käse handelt. Im Ausland aber wird Käse oftmals mit Kon-



servierungsstoff (Natamycin E235) behandelt. Er verhindert Schimmelbefall und befindet sich in der Käserinde bis zu einer Tiefe von einem halben Zentimeter. Man sollte die Rinde ausländischer Käse also mindestens fünf Millimeter abschneiden, um diesen Stoff nicht zu sich zu nehmen.



■ **Frisches Gemüse ist gesünder als Tiefkühlgemüse**

Falsch. Bei Gemüse handelt es sich um eine leicht verderbliche Ware. So halbiert sich der Vitamin Gehalt bereits nach wenigen Tagen – selbst bei einwandfreier Lagerung im Kühlschrank. Tiefgefrorenes Gemüse hingegen wurde praktisch vom Feld weg schockgefroren. Entsprechend enthält

Tiefgefrorenes mehr Vitamine als angeblich frisches Lagergemüse.

■ **Schimmel auf der Konfitüre kann man bedenkenlos entfernen**

Falsch. Sichtbarer Schimmel ist nur der Teil des Pilzes, den man sieht. Der grössere Teil ist im befallenen Produkt, also der Konfitüre, und erzeugt dort als Abfallstoff sogenannte Mykotoxine – und die sind sehr giftig. Sie können Nierenbeschwerden, Allergien oder gar Krebs auslösen. Besser ist, die Konfitüre komplett zu entsorgen!

■ **Schneidebretter aus Kunststoff sind hygienischer als Holzbrettchen**

Auch dies stimmt nicht. Bakterien können auf gewissen Holzarten nur sehr kurz überleben. Schuld daran sind die Gerbsäuren der Hölzer. Nach einiger Zeit wäscht sich diese Säure aber aus, erst dann sind die Holzbrettchen weniger geeignet. Davon abgesehen sind beide Schneidebretter unbedenklich, wenn sie sauber gewaschen sind.

■ **Die Mikrowelle zerstört mehr Nährstoffe als das Kochen**

Falsch. Das Gegenteil ist sogar der Fall. Generell werden beim Kochen die Nährstoffe vermindert. Dies geschieht bereits durch die hohe Tempera-

tur. Wenn man Nahrung beispielsweise zu lange oder zu heiss kocht, besonders Gemüse, werden noch mehr Nährstoffe zerstört. In der Mikrowelle hingegen wird gleichmässig und schnell erhitzt, wodurch Nährstoffe weniger zerstört werden.



■ **Brauner Zucker ist gesünder Zucker**

Falsch. Brauner Zucker ist nichts anderes als gefärbter, weisser Zucker. Er ist also keineswegs eine Vorstufe oder eine weniger raffinierte Form von Zucker, sondern ein nach Abschluss des Raffinierungsprozesses gefärbter Zucker. Dazu wird weisser Zucker mit Sirup aus karamellisiertem Zucker besprüht. Aber brauner Zucker hat denselben Gehalt an Nährstoffen wie weisser Zucker, ist ebenso kalorienreich und gibt genauso Karies.

Thomas Vogel

Der Lebensmittel-Experte klärt Irrtümer auf

Dr. Ludger Fischer, 55, lebt seit 12 Jahren als Politikberater in Brüssel. Er ist Mitglied des Beratungsgremiums der Interessenvertreter bei der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und anderen EU-Gremien zu Fragen der Lebensmittelsicherheit. Er hat als Architekturkritiker gearbeitet und bezeichnet sich selber als Philosoph. Seit

mehr als zehn Jahren studiert er die chemischen und physikalischen Vorgänge beim Kochen. Die Weisheiten und Irrtümer aus der Küche verpackte er in zwei Bücher:

Kleines Lexikon der Küchenirrtümer, Eichborn-Verlag, 26 oder 16 Franken (Taschenbuch)

Noch mehr Küchenirrtümer, Eichborn-Verlag, 21.50 oder 16 Franken (Taschenbuch)



«Gesundheit» im Schweizer Fernsehen

PULS SRF1, Montag, 11. Februar, 21.05 Uhr
Künstliche Befruchtung

gesundheitheute

SRF1, Samstag, 16. Februar, 18.10 Uhr
Epilepsie im Alter