



Norbert Golluch

UNNÜTZES



KOCH



WISSEN



Leckere Fakten mit
und ohne Ketchup



YES

Norbert Golluch

UNNÜTZES KOCHWISSEN

Norbert Golluch

UNNÜTZES KOCHWISSEN

Nackte Fakten mit und ohne Ketchup

YES

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by Yes Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR

Nymphenburger Straße 86, D-80636 München

info@yes-publishing.de

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Ivan Kurylenko (hortasar covers)

Layout und Satz: Mjude Puzziferri, MP Medien, München

Druck: CPI books GmbH, Leck

eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-96905-002-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96905-003-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96905-004-0

INHALT

Zwischen Kochbuch und Weltliteratur

Kochen und Essen weltweit

Alles etwas anders

Extreme Genüsse international

Kochen brutal

Süß und international

Nudeln und Suppen in Asien

Döner – und ein bisschen Gyros

Eierkochen im Geysir und andere Varianten der
Vulkanküche

Seltsamer Tourismus: die Hirsebreifahrt

Essen und Gesundheit

Besonders gesunde Lebensmittel?

Psychologisches

Geschmacksfragen

Allein im Dschungel der Ernährungslehren

Fakten, Fakten, Fakten

Anatomisches

Lebensmittel auf den Müll?

Pimp your Kitchen - Lifehacks für die Küche

Omas Küchentipps reloaded

Ganz besondere Werkzeuge

Zahlen und Rekorde

Gemüse, Kartoffeln und andere Riesendinger

Superfood und Luxusessen

Statistischer Großeinkauf

Die Speisekammer

Brot – Heimat in Scheiben

Eier – das Gelbe vom Ei

Eis – eiskalt und lecker

Fisch – Essen mit Flossen

Fleisch

BBQ

Garnele? Krabbe? Krebs?

Gemüse

Kartoffeln

Käse

Mais poppt

Muscheln

Nüsse

Obst

Öle und Fette

Pasta la vista, Baby!

Pilze, das Fleisch aus den Wäldern

Reis

Salat

Schokoträume

Vegan? Vegetarisch?

Zucker

Haltbarkeit – die »ewigen« Lebensmittel

Auch Wasser hat seinen Preis

Pimp your Meal! Gewürze & Co.

Salz

Gewürze und Kräuter

Schärfe – mild bis Hölle!

Ketchup

Auf der Getränkekarte

Geschichte der Getränke

Kaffee

Tee

Milch und Milchprodukte

Coca-Cola

Energydrinks

Getränke alkoholisch – Bier, Wein & Co.

Lust am Essen

Lieblingsgerichte – die Klassiker

Prominente und ihre Lieblingsgerichte

Das Auswärtsessen und seine Geschichte

Gastmähler – ein Probierhappen

Gastronomie – oft oder nie?

Berühmte Köche gestern und heute

Fernsehköche

Sterneküche

Redewendungen rund ums Essen

Sprachwissen: Warum heißt mein Essen, wie es heißt?

Fast Food

McDonald's weltweit – die irrsten Burger

Hotdog

Das Frühstückskartell

Pizza

Zweifelhaftes Essen

Verbotene Lebensmittel

Gesetze und Verbote rund ums Essen

Giftige und gefährliche Lebensmittel

E-Nummern, die Gefahr bedeuten könnten

Warnung vor Gefahren an unerwarteter Stelle

Nachwort

ZWISCHEN KOCHBUCH UND WELTLITERATUR

Weil Kochbücher zwar praktisch, aber nicht die ideale Freizeitlektüre sind, gibt es dieses Buch. Sie können es lesen, während Sie in der Küche warten, und auf irgendetwas wartet man in der Küche immer. Darauf, dass die tiefgefrorenen Garnelen auftauen, auf den Hefeteig, der nicht aufgehen will, auf den Braten in der Röhre und die Suppe im Topf. Nutzen Sie diese Zeit, um sich zu unterhalten und zu informieren. Sie werden nicht zwingend eine bessere Köchin oder ein besserer Koch werden, wenn Sie darin lesen, denn was Sie hier finden, gehört nicht zu den unentbehrlichen Küchenweisheiten. Auch bei der Klärung der großen philosophischen Fragen werden Sie kaum einen Schritt weiterkommen. Aber dieses Buch verrät allerlei interessante, überraschende oder auch skurrile Fakten rund ums Essen und Kochen und hilft so dabei, ausgeglichen und entspannt den Kochlöffel zu schwingen.

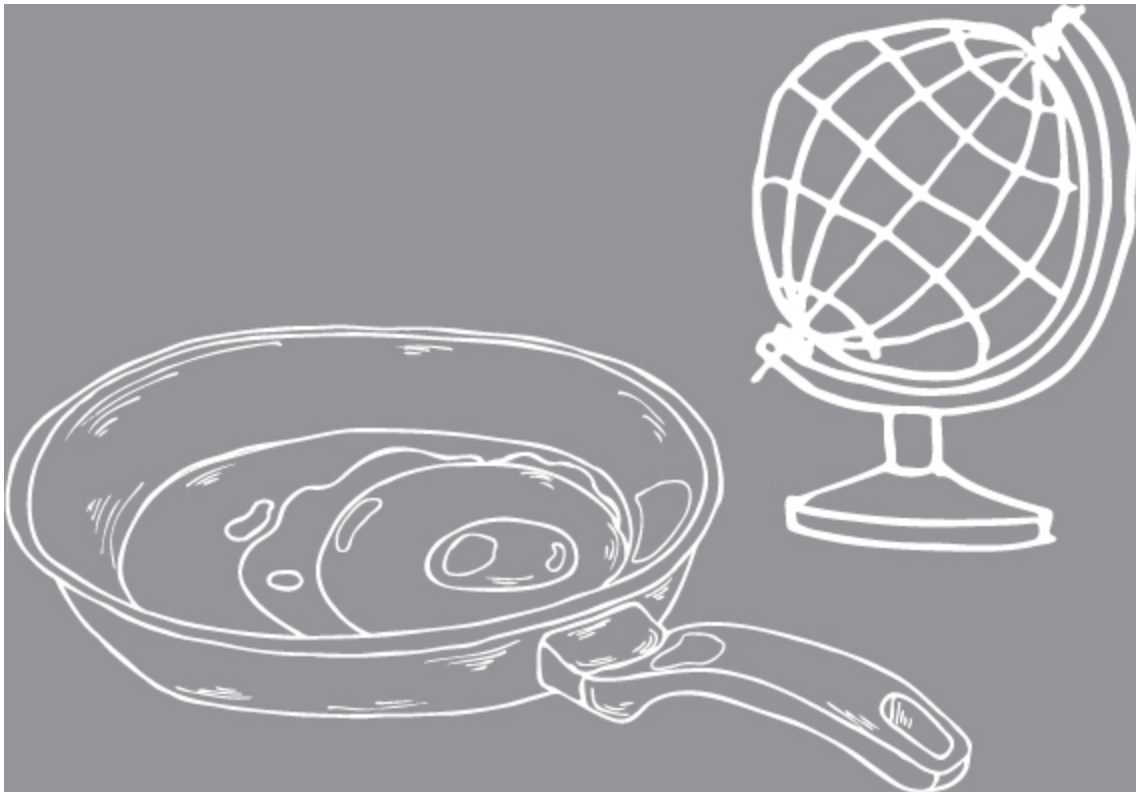
Noch eine wichtige Anmerkung: Was die ernährungswissenschaftlichen Einschätzungen angeht, die hier in den einzelnen Kapiteln dargestellt, kommentiert oder kritisiert werden, halte ich es mit dem berühmten Philosophen Groucho Marx:

»Ich habe eiserne Prinzipien. Wenn sie Ihnen nicht gefallen, habe ich auch noch andere.«

Es gibt kaum einen Bereich, in dem die Meinungen so aufeinanderprallen wie im Diskurs rund um das Essen – und

nirgendwo sonst lauert der Irrtum mit Sicherheit hinter jeder (Nuss-)Ecke. Bitte verzeihen Sie mir also, wenn ich nicht Ihre Meinung vertrete. Es ist mir bewusst, dass Sie recht haben könnten und ich unrecht – bitte gestehen Sie auch mir diese Möglichkeit zu.

KOCHEN UND ESSEN WELTWEIT



Gegessen wird überall auf dem Planeten Erde, doch unterscheiden sich die Ernährungsgewohnheiten je nach Region und Kultur. Fragen wie »Was wird gegessen?« und »Wie wird gegessen?« stellen sich unmittelbar, wenn man über den nationalen Tellerrand hinausblickt. Neben diesen grundlegenden Fragestellungen könnten auch komplexere Sachverhalte Klärung verlangen: Warum schmeckt den einen, was die anderen ausgesprochen ekelhaft finden – und umgekehrt? Aber man muss ja nicht sofort zulangen, sondern kann auch erst einmal schauen, welchen Geschmack und welche Gewohnheiten die anderen haben.

ALLES ETWAS ANDERS ...

Nicht nur die favorisierten Lebensmittel, sondern auch die Umgangsformen, Gewohnheiten und Sichtweisen unterscheiden sich von Region zu Region – mal nur ein bisschen, dann wieder recht deutlich ...

- Was in Deutschland der Weißwurst-Äquator ist, eine kulinarische Grenze zwischen Landesteilen, ist in der Schweiz der **Röstigraben**. Er trennt die deutschsprachigen von den französischsprachigen Schweizern.
- In italienischen Supermärkten ist der **Parmesan** das am meisten gestohlene Produkt. Jedes zehnte Stück Parmesan verschwindet in den Taschen stehlender Kunden.
- In Frankreich werden pro Jahr durchschnittlich 500 Millionen **Schnecken** gegessen. Das sind 7,5 Schnecken pro Franzose und Jahr.
- In den USA gilt **Rhabarber** als Obst. Bei uns gilt er als Gemüse.
- Normale **Wassermelonen** sind schwer, unhandlich und lassen sich nur mühsam transportieren. In Japan hat man deshalb damit begonnen, eckige Wassermelonen zu züchten. Die sehen nicht nur originell aus, sondern lassen sich auch einfach und platzsparend im Regal positionieren.
- Die Bürger von Peru essen pro Jahr etwa 65 Millionen **Meerschweinchen**. Die Deutschen schlachten im selben Zeitraum 627 941 000 Hühner, 58 350 000 Schweine, 3 244 000 Rinder, 25 460 000 Enten, 1 085

000 Schafe, 37 700 000 Puten und 530 000 Gänse, aber keine Meerschweinchen.

- Untrennbar mit Russland verbunden ist eine rote Suppe namens **Borschtsch**, die eigentlich aus der Ukraine stammt, sich aber über die Jahrhunderte nach Russland und in andere osteuropäische Länder verbreitet hat. Es gibt zahlreiche Rezepte, aber die Grundzutaten – Rindfleisch, Weißkohl und Rote Bete – gehören immer dazu.
- Äthiopien besitzt eine sehr eigenständige Küche, die für europäische Gaumen ungewöhnlich und ungewohnt scharf gewürzt ist. Das **Fladenbrot Injera**, hergestellt aus der Teff genannten Zwerghirse, ist Grundnahrungsmittel, Besteck und Geschirr in einem. Man bedient sich an Gemüse- oder Fleischbeilagen, indem man sie sich mit einem Stück Fladenbrot in der Hand von der Tafel holt und samt »Besteck« aufisst.
- **Koch- oder Gemüsebananen** spielen in der afrikanischen Küche vielerorts dieselbe Rolle wie bei uns die Kartoffeln. Sie schmecken nicht süß, sind aber wegen ihres hohen Stärkegehalts ausgesprochen nahrhaft. Eine andere Parallele zur Kartoffel: Gemüsebananen sind nur gekocht genießbar. Wie die Süßkartoffeln gewinnen sie auch in der europäischen Küche immer mehr Freunde.
- In Ghana und Westafrika ist **Fufu** (oder Foufou) Grundnahrungsmittel, ein dicker Brei, zubereitet aus Kochbananen, Süßkartoffeln, Maniok- oder Yamswurzeln in wechselnder Zusammensetzung.
- **Dörrobst** wie getrocknete Äpfel, Ananas, Birnen, Aprikosen, Mangos, Pfirsiche, Pflaumen und

Weintrauben sind in Zentralafrika nicht nur als Nachtisch beliebt, sondern auch Bestandteil von Hauptgerichten. In Nordafrika kommen Datteln und Feigen hinzu.

- In Armenien wurden **Rosinen** hergestellt, indem man Weintrauben eingegraben hat. Dieses Verfahren verbreitete sich in Nordafrika.
- Internationaler Irrtum: Der weltberühmte **mongolische Grill** ist eine chinesische Erfindung. Ein Restaurantbesitzer aus Taiwan erfand ihn in den 1950er-Jahren, und da er irgendwie mongolisch und damit authentisch wirkte, verbreitete er sich über die halbe Welt. Restaurants auf allen Kontinenten bieten mongolisches Barbecue an.



EXTREME GENÜSSE INTERNATIONAL

Über Essen zu schreiben kann eine befriedigende und gleichzeitig entspannende Tätigkeit sein, besonders wenn es um erlesene Lebensmittel und begnadete Kochkünstler geht. Extreme Bereiche der menschlichen Ernährung können aber auch alles von einem Autor fordern und Schreibstörungen und Nervenkrisen verursachen, weil die

Fakten kaltes Grausen oder gar blankes Entsetzen auslösen. Seien Sie gewarnt!

- Dass man in Vietnam und auf den Philippinen Speisen findet, die für den deutschen Gaumen gewöhnungsbedürftig sind, wundert niemanden. Ein Paradebeispiel dafür sind die sogenannten **Balut-Eier**, die mit Einwanderern sogar bis in die USA gereist sind. Es handelt sich um angebrütete Vogeleier – die Eier werden kurz vor dem Schlüpfen des Kükens aus dem Brutkasten genommen und gekocht. Balut wird auch in China und Kambodscha gegessen und in Südostasien für eine Delikatesse gehalten. Das Küken im Ei soll nach Angaben furchtloser westlicher Testesser bereits nach Huhn schmecken.
- Der traditionelle **Casu Marzu** (verdorbener Käse) ist ein Schafmilchkäse aus Sardinien. Das Besondere an dieser Käsesorte: Sie erhält ihr Aroma durch den Verdauungsprozess von Maden, die im Käse leben und mit ihm gegessen werden. Die EU setzte den Käse auf die Liste der verbotenen Produkte; sie sieht die lebenden Maden als Gefahr für die menschlichen Magen- und Darmwände, die angeknabbert werden könnten. Fans der skurrilen Delikatesse kümmern solche Befürchtungen nicht.
- **Geröstete und frittierte Insekten** werden nicht nur in Ostasien verkauft. Auch in Mexiko werden sie gerne gegessen. Gerichte wie »Heuschrecke in Limonen-Chili-Soße« oder »Frittierte Bienenlarve mit Sojasprossen« mögen für manche Mitteleuropäer noch gewöhnungsbedürftig sein, zählen aber in Mexiko oder Thailand zur Alltagsküche – Hausmannskost sozusagen.

- Auch der Norden Europas, nämlich Skandinavien, ist hier viel weiter. Insekten gehören da schon zum Angebot in der Schulkantine oder finden sich auf der Speisekarte in Restaurants. Tatsächlich sind sie sehr nahrhaft und enthalten wertvolle Proteine und sogar Omega-3-Fettsäuren wie Fisch.
- Auch in Deutschland wird inzwischen versucht, Insekten als gesunden Fleischersatz im Supermarkt zu platzieren, so zum Beispiel Insekten-Pasta mit einem zehnprozentigen Gehalt an Mehlwürmern, Insekten-Burger oder Energieriegel mit Käferbeimischung.
- Wussten Sie übrigens, dass das Fremdwort **Entomophagie** den Verzehr von Insekten bezeichnet?
- In China und Thailand zählen **Skorpione** zum Angebot von Restaurants und jeder guten Imbissbude. Im Geschmack sollen Skorpione an Hummer erinnern. Bis auf die Schale und den giftigen Stachel sind sie komplett genießbar. Bestellen Sie einfach auf der nächsten Asienreise in Thailand Meng Pong Tord Raad Khao – frittierte Skorpione mit Reis.
- Nicht nur in Frankreich sind **Froschschenkel** eine beliebte Delikatesse. Sie schmecken in etwa wie Hühnchen und werden mit viel Knoblauch zubereitet. In Peru gelten pürierte Frösche als Aphrodisiakum und sollen unlustigen Männern auf die Sprünge helfen. Für den Cocktail werden die Frösche oft lebendig gehäutet und anschließend in einem Mixer zerkleinert.
- **Gebratene Schlangen** unterschiedlicher Arten kommen in vielen Regionen der Welt auf den Teller, zum Beispiel in China, Thailand und den USA. Sie sollen nicht nur von der Form her, sondern auch geschmacklich an

Aal erinnern. In Asien wird Schlangenfleisch eine heilende und die Lebenskraft stärkende Wirkung nachgesagt.

- **Schwalbennester** sind in China eine Delikatesse und eines der teuersten Gerichte auf der Speisekarte. Für 1 Gramm Schwalbenspeichel zahlen Chinesen in der Apotheke rund 30 Yuan, also etwa 4 Euro, was einem Kilopreis von 4000 Euro entspricht. Der Speichel soll eine heilende Wirkung haben.
- **Seegurken** haben eine im Tierreich einzigartige Verteidigungstaktik: Werden sie angegriffen, spucken sie dem Angreifer Teile ihrer Innereien entgegen, die der Angreifer fressen kann. Ist der Angriff vorbei, produziert die Seegurke ihre Innereien einfach neu. Chinesen versprechen sich aufgrund dieser Besonderheit vom Verzehr der Seegurken Gesundheit, gesteigerte Potenz und Regeneration. Seegurken werden auch gerne in Restaurants serviert, wo sie zu den teuersten Gerichten zählen. Getrocknet bringen sie es sogar auf vierstellige Kilopreise. Mittlerweile kaufen chinesische Gastronomen Seegurken aus allen Meeren der Welt – viele Arten sind deswegen in ihrem Bestand gefährdet, sogar solche aus dem Mittelmeer.
- **Vogelspinnen sind preiswerter:** In Kambodscha werden sie in heißem Fett frittiert, für wenig Geld von Straßenverkäufern angeboten und bereichern als nahrhafter Snack zwischendurch die Speisekarte der armen Bevölkerung. Außerdem ziehen sie Touristen an – in der »Spinnenstadt« Skun posieren sie mit den noch lebendigen Krabbeltieren, um sie anschließend frittiert zu verzehren.

- Nicht nur Spinnen haben ihren festen Platz auf der Speisekarte der Kambodschaner. Auch **Ratten** gelten als beliebte Delikatesse, häufig gegrillt oder als Fleischbeilage in der Suppe. Wer davon kosten möchte, kann auch in Deutschland Rattenfleisch kaufen. Das Fleisch der Nutria-Ratte ist im Online-Wildhandel erhältlich.
- **Meerschweinchen** kommen in Ecuador und Peru auf den Tisch. Mit Kräutern gefüllt sollen die kleinen Säugetiere ausgesprochen schmackhaft sein. Allerdings besteht eine Gefahr: Die südamerikanischen Meerschweinchen können Salmonellen und Würmer, aber auch – wie die Ratten im europäischen Mittelalter – gefährliche Krankheiten wie die Lungen- und Beulenpest übertragen.
- Was in Europa in den Abfall wandert, wird anderswo gern gegessen: **Vogelfüße**. Viel mehr als Haut ist nicht dran, dennoch werden sie zum Beispiel in China, Kambodscha oder Südamerika gern serviert, häufig als Beilage oder in Suppen.
- **Katzenfleisch** zu Weihnachten gehört in den Schweizer Kantonen Bern, Luzern und Jura zur Tradition, vor allem im bäuerlichen Bereich. Dieses Fleisch ist Bestandteil eines Eintopfs mit Tomaten, Möhren und Kartoffeln. Es ist in der Schweiz nicht verboten, seine Haustiere aufzuessen.
- In China, Vietnam und Thailand landen **Katzen** – ebenso wie **Hunde** – auf dem Teller, allerdings nicht im ganzen Land. Vor allem über die Gewohnheiten in der Provinz Guangdong nördlich von Hongkong heißt es: Hier werden alle Tiere gegessen, die »mit dem Rücken zur

Sonne laufen«. In anderen Regionen Chinas finden es die Menschen befremdlich, Hunde und Katzen zu verspeisen. Nachdem Chinas Regierung bereits Ende Februar 2020 den Handel und Verkehr von Wildtieren verboten hatte, ging die an Hongkong grenzende chinesische 12-Millionen-Metropole Shenzhen in der Provinz Guangdong einen Schritt weiter: Dort ist nun auch der Verzehr von Hunden und Katzen verboten.

- Auf Bangkoks Straßen gehören frittierte **Maden**, **Engerlinge** und **andere Larven** genauso zum Fingerfood wie bei uns der Donut. Wegen ihrer Konsistenz und ihrem leicht süßlichen Geschmack sollen sie ein wenig an Pudding erinnern.
- Das in Japan verbreitete und auch in deutschen Asialäden erhältliche **Nattō** ist ein japanisches Gericht, das aus mit Honig vermischten fermentierten Sojabohnen besteht. Optisch ähnelt es einer verdorbenen Gemüsepfanne, zieht lange Fäden, die für manche Augen eklig aussehen, und wird auch geschmacklich sehr unterschiedlich bewertet. Einige vergleichen es mit Nüssen, andere erinnert es an Lebertran.
- In China isst man als Vorspeise gerne einen **Quallensalat**. Er liegt nicht schwer im Magen und sättigt nicht allzu stark, lässt also Raum für weitere Speisen. Der Geschmack ist sehr von den übrigen Zutaten abhängig, weil die Quallen selbst neutral schmecken. Zu den beliebten Ingredienzien gehören Erdnussöl, Chili, Zitronensaft, Frühlingszwiebeln und Knoblauch.

- Schwedischer **Surströmming** gilt bei Deutschen als eine der ekligsten Delikatessen weltweit. Es handelt sich um vergorenen Hering, der in Konserven verkauft wird, die sich wegen des fortschreitenden Gärprozesses in ihrem Inneren auch nach dem Verpacken noch wölben können. Sein beißender Geruch ist für viele unerträglich. Aufgrund der Explosionsgefahr der gewölbten Konserven unter verringerten Druckverhältnissen haben einige Fluggesellschaften die Mitnahme von Surströmming verboten.
- Im Nachbarland Norwegen serviert man **Smalahove** – einen ganzen Schafskopf (nichts anderes heißt *smalahove*), gepökelt, getrocknet und anschließend gekocht. Das frühere Arme-Leute-Essen – alles vom Schlachttier musste verwendet werden – wird heute für Feinschmecker, aber auch als gastronomisches Schockerlebnis für Touristen serviert.
- **Shirako** ist ein Gericht, das aus dem Samensack des männlichen Kabeljaus zubereitet wird – Fischsperma eben. Es kommt in Russland, Rumänien und Japan auf den Tisch und wird mit Genuss verzehrt.
- **Tausendjährige Eier**, eine chinesische Delikatesse, sehen zwar uralt aus, sind aber keineswegs 1000 Jahre alt. Sie halten sich auch nicht so lange. Ihren Namen bekamen sie wegen ihres Aussehens. Zur Herstellung werden rohe Eier für etwa drei Monate in eine Mischung eingelegt, die Pfeffer, Piniennadeln, Fenchelkörner, Salz, Zitrone, Wasser, Kalk, Asche und Sägespäne enthalten kann. Mit der Zeit nimmt das Eiweiß eine gallertartige Konsistenz an und das Eigelb wandelt sich zu einer grünlich bis bläulich schimmernden Masse. Der