

- War es die Rache der Natur? In Deutschland ist Hirn nahezu komplett vom Speiseplan verschwunden. Grund dafür ist, dass der Rinderwahn durch Nervengewebe übertragen werden kann. Medizinisch korrekt heißt die Krankheit übrigens Bovine spongiforme Enzephalopathie, kurz BSE (deutsch: »bei Rindern auftretende schwammartige Rückbildung von Gehirnschubstanz«).

## SÜSS UND INTERNATIONAL

Nicht jede internationale Spezialität ist, einmal abgesehen von geschmacklichen Vorlieben, nach ernährungswissenschaftlichen Kriterien unbedingt empfehlenswert. Süß, fettig und in großen Portionen kommen sie daher, die folgenden alles andere als gesunden Gerichte aus internationalen Küchen

- **Plum-Pudding** aus England – mit Pudding hat dieses Gericht wenig zu tun, obwohl es auch Christmas Pudding genannt wird. Zum Rezept gehören Trockenobst, Nüsse und Rindernierenfett, die extrem nahrhafte Masse wird in Brandy getränkt. In England, Irland und in Ländern des Commonwealth kommt die Kalorienbombe am ersten Weihnachtsfeiertag auf den Tisch, die seltsame Festtagsspeise bringt es auf 3000 Kilokalorien pro Portion.
- **Karamellierte Taro-Wurzel** aus China – die Taro, auch Wasserbrotwurzel genannt, ist ein Knollengemüse aus der Familie der Aronstabgewächse, das in China paniert, in Erdnussöl frittiert und zum Schluss mit Zucker karamellisiert auf den Teller kommt – pro Portion 1500 Kilokalorien. Karamellierte Tarowurzeln schmecken ähnlich wie Süßkartoffeln.
- **Bacon Candy** wird mit Schokolade überzogener Speck in den USA genannt. Pro 150-Gramm-Portion verspeist der Esser 900 Kilokalorien
- **Churros** aus Spanien sind ein stangenförmiges Gebäck aus Brandteig mit einem sternförmigen Querschnitt – man könnte sie als ungewöhnlich geformte Krapfen betrachten. Zum Verzehr werden sie in Vanillezucker gewendet und in dickflüssige Schokolade getunkt. Das hat summa summarum einen Nährstoffgehalt von 800 Kilokalorien pro Portion zur Folge.
- **Vermicelles** aus der Schweiz werden aus einem Mus aus pürierten Esskastanien hergestellt, die mit Butter, Zuckersirup, Kirschwasser und Vanillezucker verfeinert werden. Sie sehen wie eine Portion brauner Spaghetti aus. Der Name der Süßspeise hat seinen Ursprung im lateinischen Begriff *vermiculus*, deutsch Würmchen. Jede Portion trägt 450 Kalorien zur Tagesbilanz bei.
- **Semla** oder **Fastlagsbulle** aus Schweden – das Fastenbrötchen ist eine heiße Wecke, die die fastenden Bürger Schwedens seit dem Mittelalter stärken soll. Das Weizenbrötchen, kräftig gesüßt, wird in Milch schwimmend serviert. Es steht aber im Ruf, einen Königsmord auf dem Gewissen zu haben: König Adolf Friedrich

verzehrte am 12. Februar 1771, einem Faschingsdienstag, gleich 14 Semlas hintereinander – dann wurde ihm übel, er legte sich ins Bett und starb. Auf die Fastenzeit wartet in Schweden niemand mehr, das Gebäck ist ganzjährig beliebt.

- In der Rezeptur der italienischen Fastenkekse **Biscotti quaresimali**, die an Cantuccini erinnern, fehlen Butter und andere tierische Fette wie Eigelb. Zucker enthalten sie hingegen reichlich und sie stellen wegen ihrer Härte eine Gefahr für das gesunde Gebiss dar. In Italien taucht man sie deshalb in Vin Santo, einen süßen Dessertwein, der sie sehr genießbar macht. Die unterschiedlichen italienischen Regionen stellen sie nach vielfältigen Rezepten und in zahlreichen Geschmacksvarianten und Erscheinungsformen her.

## NUDELN UND SUPPEN IN ASIEN

Es ist ein Vorurteil, dass in Asien und vor allem in China immer nur Reis gegessen wird. Es wird auch Reis gegessen, aber nicht nur. Da nördlich des Flusses Jangtsekiang viel Weizen angebaut wird, geben die Einwohner dort den Nudeln den Vorzug.

- Nudel ist natürlich nicht gleich Nudel. Sogenannte **Hokkien-** oder **Fujian-Nudeln** sind dicke Eiernudeln aus der gleichnamigen chinesischen Provinz Fujian («Hokkien» in der lokalen Min-Nan-Sprache) im Südosten von China. Sie werden aus Weizenmehl hergestellt. Hokkien-Nudeln werden in vielen südostasiatischen Ländern, speziell in Malaysia und Singapur, gegessen, wo Einwanderer aus der Region Fujian sie eingeführt haben.
- **Mie-Nudeln** werden ebenfalls aus Weizen hergestellt; es gibt sie mit rundem Querschnitt oder als Bandnudeln in verschiedenen Dicken. Weil sie sehr lang sind, werden sie in Knäueln verkauft, die sich erst beim Kochen in heißem Wasser entwirren. Gerne werden sie zu Gerichten mit Schweinefleisch gegessen.
- **Udon** heißt eine Nudelsorte aus Japan. Sie sind die dicksten Nudeln der japanischen Küche, sind weich und elastisch und werden traditionell zu unterschiedlichen Gerichten und besonders in Suppen mit Fisch verarbeitet. Udon-Nudeln werden auch kalt gegessen. Sie sind sehr lang, man darf sie aber während des Essens zerschneiden.
- **Soba** sind japanische Nudeln aus Buchweizen, die warm oder kalt mit unterschiedlichen Soßen und anderen Zutaten gegessen werden. Sie haben einen nussigen Eigengeschmack. Manchmal gehören auch Algen zu ihrer Rezeptur.
- Die japanische Nudelsuppe **Ramen** erfreut sich inzwischen auch in Deutschland großer Beliebtheit. Die Japaner sind von ihr fast schon besessen: Allein in Tokio gibt es circa 50 000 Restaurants, die Ramen servieren. Die aus Weizenmehl, Salz und Wasser hergestellten Nudeln kommen aber ursprünglich aus China.

- **Reisnudeln** werden aus Reismehl hergestellt und kommen speziell in der thailändischen und vietnamesischen Küche auf den Tisch. Sie eignen sich zum Braten in der Pfanne.
- **Glasnudeln** werden aus Mungobohnen hergestellt. Sie sind neutral im Geschmack, nehmen aber die Aromen der Speisen sehr gut an. Man verwendet sie auch für Salate, dann werden sie kalt gegessen.
- **Somen** sind lange, runde Weizennudeln. Sie sind besonders gut für Salate geeignet und werden heiß und kalt serviert. Ihr leicht süßliches Aroma passt zu vielen Speisen.
- **Shirataki-Nudeln** werden aus der Wurzel der Teufelszunge *Amorphophallus konjac* hergestellt, einer Pflanze aus der Familie der Aronstabgewächse. Die Konjakwurzel enthält besondere Verdickungsmittel und das Sättigungsmittel Konjak. Shirataki-Nudeln enthalten praktisch keine Kalorien, schmecken aber auch so. Sie transportieren wenig Geschmack der restlichen Speisen und sind vom Kauerlebnis alles andere als sensationell. Sie werden aufgrund ihres geringen Nährwerts gerne für Low-Carb- und Diätgerichte verwendet.

Es müssen aber nicht immer Nudeln sein. Auch die Suppen Asiens sind wohlschmeckend und beruhen auf Rezepturen aus einer langen Vergangenheit.

- **Eine 2400 Jahre alte Suppe** entdeckte der chinesische Archäologe Liu Daiyun in einem Bronzegefäß. Der Topf aus einem Grab in Xi'an, der alten Hauptstadt des Reiches, war so gut verschlossen worden, dass sein Inhalt Jahrtausende überdauerte.
- Die **Pekingsuppe** oder **Sauer-scharf-Suppe** ist ein Klassiker der chinesischen Küche, eine Einlaufsuppe, bei der flüssiges Ei in eine heiße, würzige Schweine- oder Hühnerbrühe gegossen wird, sodass Eierflocken entstehen.
- **Tom Yam** heißt eine Suppe der thailändischen Küche, wobei *tom* für »Suppe« steht und *yam* »gemischt« bedeutet. Ein drittes Wort deutet auf weitere Zutaten hin: Es lautet *gai*, wenn Hühnerfleisch zugegeben wird, *pao* für Schwein, *nuea* für Rind oder *goong*, wenn Garnelen in der Suppe schwimmen. Tom-Yam-Suppen sind mit Zitronengras, Koriander, frischen Limettenblättern und Chili gewürzt und recht scharf. In verschiedenen Varianten gibt es die Nudelsuppe **Kuai Tiao**, zum Beispiel mit klarer Brühe, gewürzt mit Fischsoße und ein wenig Chili. Ebenfalls ein Hochgenuss: **Tom Khaa Gai**, die Hühnersuppe mit Kokosmilch.
- **Miso-Suppe** (jap. 味噌汁, *misoshiru*) besteht aus Dashi (Fischsud) und Miso (Sojabohnenpaste). Als Einlagen werden kleine Tofustücke, Wakame (dünne grüne Meeresalgen) und Frühlingszwiebeln verwendet, hin und wieder auch Shiitake-Pilze. Miso-Suppe ist einer von zwei Grundsuppentypen der japanischen Küche und ein japanisches Nationalgericht.
- **Suimono** (jap. 吸[い]物, »Schlüpfsache«) ist der zweite Grundsuppentyp der japanischen Küche, eine klare Suppe aus einem Fond und meist drei

unterschiedlichen Zutaten von Fleisch über Fisch und Gemüse bis zu Tofu oder Yuba aus Sojamilch.

- Eintöpfe werden in Japan als **Nabemono** (jap. 鍋物, なべ物) oder kurz Nabe bezeichnet. *Nabe* bedeutet »Kochtopf«, gemeint war früher ein Tontopf, der über offenem Feuer erhitzt wurde. Der traditionelle Nabe wird noch immer aus Ton gefertigt, und weil *mono* so viel wie »Ding« oder »Dinge« bedeutet, haben wir es hier mit einem Ding im Topf zu tun, also mit einem Eintopf. Je nach Zutaten erhält der Nabemono aber eine unterschiedliche Bezeichnung.
- Aus dem gesalzenen Milchtee **Süütei Tsai**, einem Alltagsgetränk in der Mongolei, kann auch eine Suppe werden. Angereichert mit Reis, Fleisch oder Bansch genannten Teigtaschen entsteht eine nahrhafte Mahlzeit. Mongolen verwenden das Fleisch von Kamelen, Schafen, Ziegen, Pferden, Kühen und Yaks für ihre Gerichte wie auch die Milch und Milchprodukte dieser Tiere.

## DÖNER – UND EIN BISSCHEN GYROS

Die Bezeichnung Döner leitet sich vom türkischen *döndürmek* ab und bedeutet »sich drehen«. Das türkische Wort *kebab* steht für »das Gebratene«, »Röstfleisch«. Etwas flapsig übersetzt kann man also sagen: »der rotierende Braten«.

- Die meisten Dönerläden in Deutschland hat Berlin. Von den 40 000 deutschen Dönerläden hat jeder zehnte seinen Sitz in Berlin.
- Der Döner ist nicht – wie man annehmen könnte – ein traditionelles türkisches Gericht. Den Döner gibt es erst seit 1972, sein Erfinder ist der ursprünglich aus Anatolien stammende Berliner Kadir Nurman. Er erfand sowohl den Drehspieß als auch die Rezeptur für das gegrillte Fleisch im Fladenbrot. Mehmet Aygün, ein türkischer Fleischer, macht ihm allerdings den Titel als Döner-Erfinder streitig. Er behauptet, die ersten Döner bereits im März 1971 verkauft zu haben. Beide versäumten es, sich ihre Erfindung patentieren zu lassen, sodass sie sich schnell verbreitete, ohne dass sie davon profitieren konnten.
- Der größte je hergestellte Döner soll – je nach Quelle – 423 Kilogramm, 1,2 Tonnen oder sogar 2,7 Tonnen gewogen haben. Aufgegessen wurden die Döner aus diesen Rekordversuchen jeweils vom begeisterten Publikum.
- Noch ein Weltrekord: Mehmet Aslan aus der südostanatolischen Stadt Sanliurfa soll ganze 52 Döner nacheinander verschlungen haben.
- Ähnlich hungrig ist Deutschland: Jeden Tag werden 3,1 Millionen Döner verzehrt, behauptet die Döner-Lobby.
- An der Figurfront kämpft der Döner ganz vorn: Mit nur 215 Kilokalorien pro 100 Gramm liegt das leckere Gericht aus Kalboder Hühnerfleisch in Sachen

Kalorienbilanz deutlich vor Pizza (266 Kilokalorien pro 100 Gramm) und Pommes frites (312 Kilokalorien pro 100 Gramm).

- Auch die griechische Variante Gyros trägt einen Namen, der mit dem Drehen zu tun hat: griechisch *giros* bedeutet »Kreisel« oder »Runde«. Die Unterschiede zum Döner: Der Gyros-Spieß besteht aus aufgeschichtetem Schweinefleisch und als Beilage wird Tsatsiki gereicht.
- Fleisch vom Drehspieß hat ein Gammelfleischproblem: Weil das Fleisch am Spieß stark gewürzt wird, gelingt es oft, verdorbenes Fleisch an die ahnungslosen Kunden zu verfüttern. Jedes Jahr werden große Mengen verdorbener Spieße von der Polizei beschlagnahmt, so waren es 2018 in Berlin in einem einzigen Fall Dönerspieße mit einem Gewicht von 1600 Kilogramm ...

## **EIERKOCHEN IM GEYSIR UND ANDERE VARIANTEN DER VULKANKÜCHE**

Gas, Elektrizität, Fernwärme – die Energie zum Kochen kann viele Quellen haben, darunter auch einige überraschende ...

- Auf Island gibt es mehrere Stellen, an denen es möglich ist, seine Frühstückseier mit vulkanischer Hitze zu kochen, zum Beispiel im Geothermal Park, Klambragil. Hier ist es allerdings kein Geysir, der zu Diensten ist, sondern das sehr heiße Wasser eines Flusses. Die Eier werden in einem Netz an einer Angel ins Wasser gehalten.
- Im Litli-Geysir (dem kleineren von zweien) funktioniert die Sache dann tatsächlich – Frühstücksei auf isländische Art.
- In der geothermisch aktiven Rotorua-Taupo-Region in Neuseeland finden sich vulkanisch befeuerte Eierkocher: heiße Schlamm- und Wasserquellen, Geysire und Fumarolen, stillet begleitet von Schwefelgeruch.
- Auch die El-Tatio-Geysire in Chile lösen bei Touristen denselben Reflex aus: Eier kochen.
- Cozido, eine Eintopfspezialität aus Fleisch, Fisch und Gemüse, stundenlang geköchelt in vulkanisch erhitzten Erdlöchern, wird in dem Ort Furnas auf São Miguel, der Hauptinsel der Azoren, angeboten. Der Geschmack soll einmalig sein.
- Ein Restaurant, das von Vulkanhitze befeuert wird, ist auf Lanzarote/Kanarische Inseln zu finden. Seit 1969 werden im »El Diablo« im Vulkanpark Timanfaya Grillspezialitäten direkt über dem Krater zubereitet. Der erloschene (oder vielleicht auch nur ruhende) Vulkan Ilario liefert noch immer ausreichend Hitze.