

Von Elfriede Kottmann

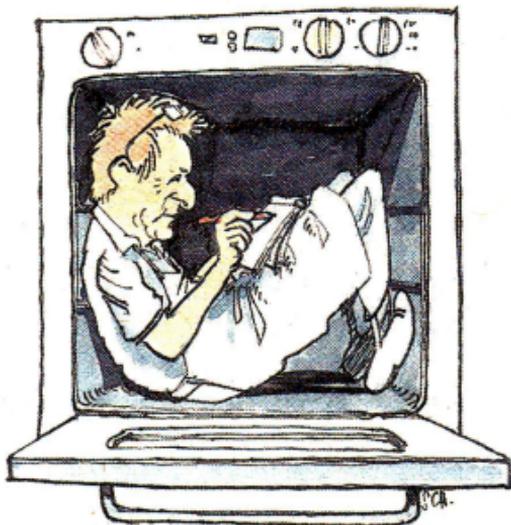
**NOCHMALS KARTOFFELSTOCK**

*Hier meine Antwort auf die Leserfrage nach einem allfälligen «Convenience»-Kartoffelstock: Gerne mache ich Kartoffelstock für Gäste, beispielsweise mit Kaninchen oder Braten – dabei gehe ich so vor: den Kartoffelstock fertig kochen. Dann in einer beschichteten Gratinform den Boden mit Blätterteig auslegen. Den Stock darauf verteilen und glatt streichen. Mit Blätterteig abdecken (nicht über den Rand). Mit dem Messerrücken verzieren, mit Eigelb bestreichen. Im Ofen bei zirka 200° backen, bis der Teig schön Farbe angenommen hat; das dauert ungefähr 30 Minuten. Bis jetzt ist mir das Rezept immer gelungen.*

Von Franco Fregnan

**NATRIUMBIBIKARBONAT**

*Meine 80-jährige Tante aus Venedig hat immer ein Paket Natriumbikarbonat in der Küche: Sie gibt eine Prise ins Salatwaschwasser («macht den Salat hygienischer und knackiger...»), eine Prise ins Voressen («wird weicher...»). In unserem Kulturkreis konnte mir noch kein Koch die Frage beantworten, wozu Natriumbikarbonat gut sein soll. Es scheint bei uns, ausser bei der Fonduezubereitung und beim Backen, keine Verwendung zu finden.*



Ihre 80-jährige Tante hat natürlich völlig recht bezüglich Salat und Voressen – ausser was die Hygiene angeht. Ohnehin verstehen rüstige Italienerinnen häufig enorm viel vom Kochen! Meine Verehrung an Ihre Tante!

Letztlich geht es in beiden Beispielen um den Härtegrad der Kochflüssigkeit, ein Begriff den man aus der Waschmittel- und Kaffeemaschinenwerbung kennt. Natron (Natriumbikarbonat) macht die Kochflüssigkeit weicher. Wie dies den Kochprozess genau beeinflusst, ist allerdings eine sehr komplexe Geschichte. Deshalb nur das Wichtigste in Kürze: Natron verkürzt die Kochzeit, je nach Dosierung enorm, deshalb werden Fleisch und Gemüse schneller weich. Zudem stabilisiert es die Farben des Gemüses. Mit etwas Natron im Washwasser bleibt der Salat knackiger. Bezüglich Ihrer Frage nach Gesundheitsproblemen bei Überdosierung möchte ich mich nicht auf die Äste hinauslassen, denke jedoch aus meiner Erfahrung, dass die Mengen dafür enorm sein müssten. Hingegen gibt es bei der Dosierung kulinarische Grenzen: Erstens hat Natron einen unangenehmen Nebengeschmack. Und zweitens kann Fleisch, aber auch Gemüse, schnell auch verkochen. Meine Mengenangabe ohne Gewähr: 1/2 EL Natron auf 10 Liter Kochflüssigkeit.

**Auf Ihre Anregungen und Fragen freut sich:**

Peter Brunner, Redaktion «züritipp»,  
Postfach, 8021 Zürich

Oder: peter.brunner@kaisers-reblaub.ch