

09.12.2008 - 10:00 Uhr

SFA - Alkohol im Festtagsmenü - wie viel verdunstet?

Lausanne (ots) -

Huhn mit Weisswein, flambierte Bananen, Birnen in Rotwein. Gerichte mit Alkohol gibt es zuhauf. Doch beim Kochen, Dünsten und Flambieren löst sich der Alkohol nicht einfach in Luft auf. Kinder mögen den Geschmack des Alkohols nicht und sollten sich nicht daran gewöhnen. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) rät, die Rezepte für Speisen mit vollprozentigen Zutaten gut anzusehen.

Die bevorstehende Festtagszeit hält allerlei Gaumenfreuden bereit. Doch eignen sich der Rindsbraten in Rotweinsauce oder das mit Weinbrand flambierte Pfeffersteak für die ganze Familie? Sind ein Apfel-Calvados-Sorbet oder die mit Orangenlikör flambierten Bananen zumutbar und löst sich der Alkohol beim Kochen und Flambieren in Luft auf? Diese Fragen stellen sich Eltern, die ihre Kinder vor vollprozentigen Leckereien schützen wollen. Ähnliche Sorgen hegen Alkoholabhängige, die nicht mehr mit Alkohol in Berührung kommen wollen.

Wer sich und andere vor versteckten Volumenprozenten schützen will, schaut sich die Rezepte gut an. Kirschtorte schmeckt nach Kirsch. Entscheidend ist hier nicht die Menge, sondern der Geschmack des Alkohols, der eine Speise prägt. Kinder mögen ihn nicht und sollten sich nicht daran gewöhnen. Bei Alkoholabhängigen soll die Lust nach Alkohol nicht geweckt werden.

Erstaunlich hoher Restalkoholgehalt
Dass eine mit Wein oder einer Spirituose zubereitete Speise nach Alkohol schmeckt, kommt nicht von ungefähr. Beim Kochen und Flambieren verbrennt nicht der gesamte Alkohol. Der Feuerzauber beim Flambieren beeindruckt Gross und Klein. Auf der abgepackelten Banane oder dem Pudding liegt noch viel Sprit, ungeachtet der verwendeten Spirituose. Gut 80 Prozent des Alkohols bleiben nach zwei Minuten Feuerzauber erhalten. Der exakte Alkoholschwund hängt von der Temperatur beim Flambieren, der Brenndauer und der Flüssigkeitsoberfläche ab.

Mit weniger Volumenprozenten kommt der Rotweinbraten aus. Schmort das Fleisch in der Sauce während Stunden im Ofen, schwindet der Alkohol unter zehn Prozent des ursprünglichen Gehalts. Ausschlaggebend sind die Zubereitungsart, die Kochzeit und das Kochgefäss. Ein Restgehalt an Alkohol bleibt auf alle Fälle erhalten. Wird ein Gericht mit Alkohol vermischt und nur zehn Minuten gekocht, dann verbleiben bis zu 60 Prozent des Alkohols.

Da der Siedepunkt des Alkohols bei gut 78°C wesentlich früher erreicht ist als beim Wasser (100°C), meinen viele, der gesamte Alkohol löse sich in Luft auf. In der Realität lassen sich das Wasser und der Alkohol in der Mischung nur langsam trennen. Der Siedepunkt der Bratensauce liegt also irgendwo zwischen 78 und 100°C.

Für Kinder ungeeignet

Coq au Vin sowie ein Grand Marnier Parfait sind für gesunde Erwachsene ein unbedenklicher Festtagsschmaus. Kinder sind dafür kaum zu begeistern. Alternativen gibt es zuhauf: Statt in Rotwein eingelegt, eignet sich ein frittiertes Hühnchen; statt ein Parfait mit Grand Marnier mögen die kleinen Schleckmäuler ein Erdbeer-Joghurt-Parfait oder schlicht eine Apfelcreme.

Die SFA in Kürze

Für die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) steht der Schutz der Gesundheit im Zentrum. Die SFA will Probleme verhüten oder vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen. Die SFA konzipiert und realisiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und der psychosozialen Forschung. Die SFA ist eine private, parteipolitisch unabhängige Organisation mit gemeinnützigem Zweck.

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der SFA:

<http://www.sfa-isp.ch/index.php?IDtheme=64&IDcat24visible=1&langue=D>

Kontakt:

Monique Helfer
Medienverantwortliche SFA
mhelfer@sfa-isp.ch
Tel.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100574853> abgerufen werden.