

aufs Grad genau zum Beans Motto Geschichten 2017

Rare / blutig / saignant (48-50°) | Mediumrare (51 – 54°) | Medium (55 – 59°) | Well done (60°)

ein Traumbeef

dazu haben wir das Rinderfett ausgelassen, mit Kräutern zersetzt und nachher in die Fleischstücke eingegossen. Das Fleisch liessen wir 4 Wochen lagern – der Effekt war gewaltig. Leider auch der Aufwand und die Kosten.

Niedergarfanatiker

Beim Fleisch schauen wir das sich das Eiweiss mit dem Saft bindet. Das ist ähnlich wie bei einem Karamellköppli; ist es zu heiss, scheidet es und läuft aus.

Bringt man das Eiweiss hingegen schonend zu Stocken, bleibt der Fleischsaft drin und die Fasern werden butterzart.

Fisch

Es ist gesünder Fisch zu grillieren anstatt zu pochieren, dass Blei im Fisch wird beim Grillieren ganz gut neutralisiert.

das Tier

Wenn ein Tier getötet werden muss, soll es entspannt sein, damit der pH-Wert des Fleisches tief bleibt. Danach ist eine professionelle Zerlegung und Lagerung wichtig. Ob am Knochen oder nicht, spielt nicht so eine Rolle.

die Kohle

Die Kohle muss einen grauen Schimmer haben. Die meisten Leute grillieren viel zu heiss. Die Kohle zur Seite schieben und eine Schale mit Wasser in die Mitte stellen.

die Kräuter

Es ist erwiesen, dass Kräutlein wie Rosmarin, Thymian, Majoran, Salbei oder Liebstöckel (Maggikraut) die ungesunden Stoffe, die mit dem Rauch ans Grillgut kommen zu 80% abbauen.

Irrtum

..dass beim Fleisch die Poren geschlossen werden müssen, dabei hat das Fleisch gar keine Poren. Grillt man von Anfang an zu heiß, bildet sich eine Isolationsschicht – das Fleisch trocknet gegen außen hin aus und innen bleibt es roh.

Aluschalen Alufolien

..sind nicht per se schlecht, sondern können dem Grillgut auch Schutz geben. Aber man sollte sie nicht zu lang auf dem Feuer lassen. Wenn Zitronensaft und Salz auf Aluminium treffen, gibt es eine chemische Reaktion, bei der giftige Stoffe entstehen können.

zu guter Letzt

Isst man Senf zusammen mit einer Bratwurst oder Cervelat, der etwas dunkler geworden ist, neutralisiert der Senf bis zu 75% der krebserregenden Stoffe.

Paradoxe Weise hat man herausgefunden, dass die verkohlten Stellen selbst nicht unbedingt krebserregend wirken müssen, sondern im Körper wie Aktivkohle wirken können. Sie binden die krebserregenden Stoffe an sich.

