



## Apfel-Tomaten Kondiment (Würzsauce)

Posted on 29. Juli 2012

**Bei der Zubereitung von Speisen soll man zuerst einen wichtigen Grundsatz beachten, der sich erst vor ganz kurzer Zeit ins Bewusstsein bei den Gastrosophen eingenistet hat. Die große Masse der Nahrungsmittelkonsumenten weiß das nicht, obwohl es nahezu auf der Hand liegt: Unsere Esskultur ist keine 50 Jahre alt.**



*Von Bernhard Gössnitzer, Wirt in Eggelsberg OÖ.*

Alles was jetzt als modisch und gastronomisch als der letzte Schrei gilt, kann sich schon bald als größter Ernährungshumbug entpuppen.

Vor dieser, unserer, mit einer schier unübersehbaren Nahrungsmitteldecke gesegneten Zeit hatte man bei der Zubereitung von Speisen viele Vorschriften einzuhalten die jetzt kein Koch mehr zu erlernen hat. Das Essen musste vor allem sehr frisch sein, und dank der geringen Konservierungsmöglichkeiten kam das Essen von „um die nächste Ecke“. Das war die richtig „regionale Küche“. Was jetzt in den Medien so hochgelobt wird ist nur ein Hauch jener Realität, die einst eine wesentlich gesündere Kochkunst ergab.

Ein Beispiel: Gewisse Zutaten passen niemals zueinander. So soll man mit Muskatnuss bei vielen Speisen richtig vorsichtig sein, oder verschieden Eiweißarten niemals zusammen mischen. Oder Milchprodukte und Fleisch nicht immer zusammen und zur gleichen Zeit essen, wie etwa das bei Schinken und Käse passiert. Essen ernährt uns, und es stimuliert uns mehr als wir glauben.



