

## FONDUE – KINDERLEICHT ZUBEREITET

EIN FONDUE ZUBEREITEN MACHT MANCHMAL SORGEN, WEIL MAN ANGST HAT, DASS SICH DER KÄSE SCHEIDET. DAS MUSS NICHT SEIN. MIT EIN PAAR WENIGEN TRICKS UND KNIFFS GELINGT ES IMMER.

**Text + Foto: Fredy Wicki**

**Aussagen wie: «Fondue esse ich nicht mehr, das liegt mir auf; habe Probleme mit der Verdauung», höre ich oft!**

Doch ein Fondue zubereiten ist eigentlich eine kinderleichte Sache. Sogar Männer, die kein Kochtalent haben, können es. Je nach Geschmack kauft man würzigen oder milden Käse. Es gibt viele verschiedene Käsemischungen, die in einem Fachgeschäft erhältlich sind. Je älter der Käse, umso rezentere das Fondue. Das heisst, der Eiweissabbau ist beim älteren Käse weiter fortgeschritten, als beim jungen Käse und dadurch wird er würziger. So liegt es auf der Hand, dass ein Fondue, welches mit reifem Käse zubereitet wird, leichter verdaubar ist.

### Eine kleine Theorie über den Eiweissabbau im Käse

Milcheiweiss gilt in der Ernährung des Menschen als hochwertig. Kasein heisst das Milcheiweiss, welches im Käse vorkommt.

**Natürlicher Abbau durch die Reifung: Kasein – Peptone – Polypeptide – Peptide – Aminosäuren – Ammoniak.**

Um Lagerkosten einsparen zu können, wird der Käse als Rohware bereits ab dem Salzbad (ein oder zwei Tage nach der Produktion) in die Industrie für Fondue oder andere Fertigprodukte geliefert. Der Eiweissabbau hat also kaum begonnen. Mit Gewürzen und (E-Nummern-Stoffen) kann der fade, unreife

Käse nachgewürzt und zu einem, dem Gaumen angepassten Produkt dem Konsumenten angeboten werden. Ja, so ein Fondue ist schwer verdaulich! Mit grünen, unreifen Äpfeln kann man auch ein leckeres, süsses Apfelmus machen, wenn genügend Zucker beigemischt wird.

### Natron macht das Fondue luftig

Oft werde ich gefragt, wieso denn Zitronensaft dazu geben? Ein Fondue scheidet, das heisst, Fett und Eiweiss trennen sich und es entsteht ein Klumpen und das Fett schwimmt oben auf. Fett und Eiweiss verbinden sich bei einem tieferen PH-Wert, und Zitronensaft senkt den PH-Wert.

Mit einem süsslichen Wein und schnellem Erwärmen scheidet das Fondue meistens auch. Deshalb immer Zitronensaft begeben, langsam Erwärmen und stets Rühren. Doch es gibt noch ein paar weitere, wertvolle Tricks, wie ein Fondue besser wird. Eine Messerspitze Natron dazugeben und das Fondue wird luftiger. Noch sämiger wird es, wenn die ganze Masse ein paar Stunden oder sogar einen Tag im voraus gemischt und zugedeckt stehen gelassen wird.

### Die praktische Fertig-Mischung ohne Konservierungsmittel

Für jene, die immer noch Hemmungen haben, oder das Fondue in einer Waldhütte zubereiten möchten, gibt es das Hausgemachte Fertig-Fondue im Käsefachgeschäft (ohne E-Nummern und Konservierungsstoffe), welches gut verdaubar ist, weil es mit gereiftem Käse hergestellt wird. Zudem ist es immer gut, wenn man so eine Fertig-Mischung Zuhause hat, falls mal unverhofft Besuch kommt oder selber spontan Lust auf einen gemütlichen Fondue-Abend mit Freunden hat.



Kinderleicht kann ein Fondue zubereitet werden.

**Ist einmal der Käse eingekauft, können Sie mit den folgenden Zutaten ein feines Fondue zubereiten.**

#### Rezept für 4 Personen:

- 800 g Käsemischung ins Gaquelon geben
- 4 Knoblauchzehen gehackt begeben
- 4 KL Maizena (Maisstärke) darüber streuen
- ½ Zitrone auspressen, den Saft dazugeben
- 10 cl Kirschen ebenfalls beifügen
- Pfeffer und Muskat zum Würzen
- 3,6 dl trockener Weisswein darüber giessen

Wenn alles im Gaquelon ist, das Ganze kalt mischen und langsam unter stetem Rühren erwärmen.

Je nach Konsistenz des Fondues braucht es 180 bis 200 Gramm Brot. Es können auch geschwellte Kartoffeln, gedämpftes Gemüse oder Früchte dazu gereicht werden.

#### En Guetä!

Anmerkung:

Um weitere Missverständnisse zu vermeiden: Chäsmärt Ruckli an der Hünenbergerstrasse hat geschlossen, nicht aber Wicki's Chäsland im Neudorfcenter.