



Hauchdünn aufgeschnitten: Parmaschinken hat ein mildes und leicht nussiges Aroma.

FOTO: DANIEL KARMANN

## So funktioniert der Aroma-Trick für den Parmaschinken

Im Gegensatz zu kräftigen, rauchigen und würzigen Rohschinkensorten ist Parmaschinken viel zarter und wird von der Zunge fast wie Butter wahrgenommen. Damit er sein mildes und leicht nussiges Aroma voll entfalten kann, sollte Parmaschinken immer schon eine halbe Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank genommen werden. Das empfiehlt das Herstellerkonsortium „Consortio del Prosciutto di Parma“.

Die Italiener genießen Parmaschinken am liebsten pur, hauchdünn und roh, als Antipasti zu Melone und Feigen, mit Grissini oder frischem Brot.

Zum Kochen oder Braten, etwa um Schweinefilet oder Zucchinirollchen zu umwickeln, sind Schinken mit stärkeren Aromen besser geeignet.

Das milde Aroma ist auch ein Unterschied etwa zu kräftigeren Schinkensorten wie Schwarzwälder oder Serrano. Denn Parmaschinken wird ausschließlich mit Salz eingerieben - ohne Rauch, weitere Kräuter und Gewürze.

### So entsteht der Parmaschinken

Der Einsalzmeister, der Maestro Salatore, reibt die frischen Keulen mit Meersalz ein und wäscht es nach ein paar Tagen wieder ab. Das wird mehrmals wiederholt, bis der Schinken so viel Wasser verloren hat, dass er ein Drittel weniger Gewicht auf die Waage bringt.

Dann trocknet und reift die Keule mindestens 14 Monate in einer Reifehalle, die nur in der Parma-Region stehen darf. Die Luftzufuhr wird über gegenüberliegende Fenster gesteuert,

durch die salzige Meer- und Bergluft strömt und so das Salz im Reifeprozess gleichmäßig im Schinken verteilt.

Hat der Schinken alle Qualitätsprüfungen bestanden, erhält er den Brandstempel des „Consortio del Prosciutto di Parma“, die fünfzackige Parma-Krone, die ihn als einen Parmaschinken mit geschützter Ursprungsbezeichnung kennzeichnet.

Tipp zur Lagerung: Lose Parmaschinken-Scheiben aus der Bedientheke gehören zur Aufbewahrung in den Kühlschrank und sollten innerhalb von zwei Tagen gegessen werden. Dies gilt der Empfehlung zufolge auch für Packungen aus dem Supermarktregal, deren Inhalt nicht auf einmal verspeist wurde.

### Rezept für Kräuterpfannkuchen mit Parmaschinken

Das Herstellerkonsortium hat einen Vorschlag, wie man Parmaschinken wirkungsvoll in Szene setzt - mit Pfannkuchen und einem Joghurt-Topping:

Zutaten für 3-4 Personen:

Für die Pfannkuchen:

- 135 g Mehl
- 1 gehäufte TL Backpulver
- 4 Prisen Salz, Pfeffer
- 1 großes Ei
- 130 g Milch
- 1 gehäufte TL Kurkuma
- 1 EL geschmolzene Butter
- Petersilie und Thymian geschnitten
- Butter

Für das Topping:

- 200 g stichfester Joghurt
  - 2 TL Olivenöl
  - Thymian
  - Salz, Pfeffer
  - 100 g Parmaschinken in Scheiben
- (dpa)

# Ist es wirklich sinnvoll, Eier anzupieksen?

Konnten Generationen von Hausfrauen oder -männern irren? Damit das Ei nicht platzt, haben sie es vor dem Kochen angepiekst. Schließlich gibt es dafür ja sogar extra ein kleines Gerät. Stellt man das Ei darauf und drückt es runter, kommt ein Stachel hoch und pikst das Ei an.

Die Idee hinter dem Piks: Beim Erhitzen dehnt sich Luft im Ei aus. Durch das kleine Loch in der Schale soll Luft entweichen können und so das Platzen des Eis verhindert werden. „Obwohl vermutlich die meisten das Ei anpieksen, ist es tatsächlich gar nicht nötig. Es gibt keinen Beleg dafür, dass das Anpieksen wirklich verhindert, dass das Ei platzt“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern.

### Große Temperaturunterschiede sind schuld an Rissen

Worauf es wirklich ankommt, sei die Temperatur: „Wenn ich ein eiskaltes Ei aus dem Kühlschrank ins kochende Wasser gebe, ist der Temperaturunterschied ziemlich groß und die Schale kann eher reißen.“ Krehls Tipp für den Alltag, lautet daher: Die Eier einfach ein paar Minuten vor dem Kochen aus dem Kühlschrank holen und mit dem Löffel ganz vorsichtig ins kochende Wasser heben. So sei der Temperaturunterschied zum Kochwasser geringer und verhindere Risse in der Schale - ganz ohne Eierpieksen.

Wie lange ein Ei gekocht wird, hängt dann vor allem vom persönlichen Geschmack ab. Faustregel der Verbraucherzentrale: Nach etwa sechs Minuten ist es wachweich, nach rund zehn Minuten hart

### Und wie sieht es mit dem Abschrecken von Eiern aus?

Das eiskalte Wasserbad nach dem



Mythos oder Wahrheit: Das Anstechen von Eiern vor dem Kochen soll das Platzen verhindern, doch wissenschaftlich bewiesen ist diese Methode nicht.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Kochen sorgt nach Omas Überlieferung dafür, dass man die Schale besser pellen kann und sie nicht am Häutchen kleben bleibt. Das ist aber auch ein Mythos. Ob die Schale hartnäckig am Ei kleben bleibt, hängt nicht vom Abschrecken ab, sondern vom Alter der Eier. „Wenn die Schale schlecht abgeht, sind die Eier nur wenige Tage jung. Ältere Eier lassen sich leichter pellen, weil die dünne Haut um das Eiklar herum mit der Zeit elastischer wird“, klärt die Verbraucherzentrale Brandenburg auf.

Abschrecken sei nur sinnvoll für diejenigen, die ein wirklich weichgekochtes Ei genießen wollen, denn die Kälte unterbricht den Garprozess.

Kontraproduktiv ist Abschre-

cken allerdings, wenn man gekochte Eier lagern möchte, etwa die buntgefärbten zu Ostern. Dann sollte sowohl auf das Anpieksen als auch auf das Abschrecken mit kaltem Wasser verzichtet werden. Denn durch den starken Temperaturunterschied beim Abschrecken können laut Daniela Krehl Risse in der Schale entstehen. Durch diese können Bakterien und Mikroorganismen ins Innere des Eis gelangen eindringen.

Stattdessen sollte man die Eier in Ruhe abkühlen lassen und dann im Kühlschrank aufbewahren - so bleiben sie am besten geschützt. Dort zwischen 2 bis 6 Grad gelagert, sind sie überraschend lange haltbar: „Bis zu 4 Wochen“, so Krehl. (dpa)

# ACHTUNG!

- Expertentage -

## Wir kaufen gegen sofortige Bezahlung

Goldschmuck, Brillantschmuck, Goldmünzen, Zahngold, Altgold, Antikschmuck, Armband- und Taschenuhren, Silberbestecke, Silbermünzen, Münzsammlungen u.s.w.

Goldschmiede  
Rückum

Sonnenstraße 5a  
38268 Klein Lafferde

Der Fachmann ist für Sie da!  
**Dienstag 28.04.2026**

**Mittwoch 29.04.2026**

**Donnerstag 30.04.2026**

9.30 - 12.30 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr

Alles anbieten!  
Einfach spontan  
vorbeikommen

Bringen Sie Ihren  
Ausweis mit!

Der weiteste Weg lohnt sich!