

Küchen-Investitionen fürs Leben

Haushalt / Gute Pfannen sind nicht billig. Umso wichtiger ist es, auf Material und Verarbeitung zu achten.

GRÄNICHEN Ob sieden, braten, pochieren, dämpfen, rösten, schmoren oder dünsten: Mit Pfannen und Töpfen und etwas theoretischem und praktischem Fachwissen lassen sich aus Rohprodukten eine Vielfalt an Gerichte zubereiten. Doch worauf sollte man beim Kauf achten? Die Auswahl in allen Preisklassen ist gross. Beim Kauf eine Rolle spielen unter anderem die Art des Herdes sowie die persönlichen Vorlieben bei den Kochtechniken.

Edelstahl ist wohl das am häufigsten verwendete Material für Kochgeschirr. Hochwertige Edelstahlpfannen sind robust, pflegeleicht und vor allem langlebig. Dafür sind sie eher schwer und teuer in der Anschaffung. Chromstahl oder Chromnickelstahl haben bessere Eigenschaften als Stahl. Wenn Kupfer und Aluminium in den Pfannenboden eingearbeitet wurden, verfügt eine Edelstahlpfanne über hervorragende Wärmeigenschaften.

Die Bezeichnungen 18/0, 18/8 oder 18/10 geben an, wie viele Prozentanteile Chrom und/oder Nickel dem Stahl zugegeben wurden. Soll die Pfanne auf einem Induktionsherd genutzt werden, unbedingt darauf achten, dass der Pfannenboden nickelfrei ist. Da Edelstahl nicht rostet, kann man Eingebrauntes auch mal über Nacht einweichen lassen.

Von leicht bis unzerstörbar

Aluminium ist leicht, preiswert und leitet Wärme gut. Dieses Material wird aufgrund des Gewichts oft für Camping-Kochgeschirr verwendet. Ein grosser Nachteil ist die Verformbarkeit bei grosser Hitze. Ist der Pfannenboden einmal verformt, funktioniert die Wärmeübertragung nicht mehr optimal. Das Material ist nicht kratzfest, daher dürfen für die Reinigung keine Scheuermittel oder scheuernden Schwämme verwendet werden. Oft werden Aluminiumpfannen mit Teflon oder Keramik beschichtet, das verbessert die Eigenschaften.

Eine Gusseisenpfanne ist bei richtiger Pflege unzerstörbar. Das Material verfügt über eine hervorragende Wärmespeicherung und -verteilung



Manche Pfannen, wie diese alte Eisenpfanne, halten Jahrzehnte, bevor sie aussortiert werden müssen. Daher lohnt es sich, beim Kauf auf Qualität zu achten.

(Bild © stock.adobe.com / Yekaterina)

und ist daher ideal zum Anbraten. Aber auch Schmorgerichte fühlen sich im «Tüpfli» pudelwohl und gelingen gabelzart. Die natürliche Patina, die bei regelmässigem Gebrauch entsteht, wirkt wie eine Antihafbeschichtung.

Das Gewicht dieser Pfannen ist nicht ohne. Da Gusseisenpfannen in der Anschaffung teuer sind, lohnt sich hier die richtige Pflege besonders. Die Pfanne am besten sofort nach Gebrauch gründlich reinigen und nicht mit Spülmittel einweichen, da das poröse Material den Geschmack aufnehmen und an späteres Gargut wieder abgeben kann. Da das Material rostet, die Pfannen gut trocknen lassen und vor dem Versorgen leicht einölen.

Damit nichts anbrennt

Antihafbeschichtungen können auf allen oben genannten Materialien aufgetragen werden. Sie sorgen dafür, dass nichts anbrennt und dass das Kochgeschirr einfach zu reinigen ist. Teflon (PTFE/PFOA) ist der bekannteste Handelsname für solch eine Beschichtung.

Die dafür verwendeten Fluor-Chemikalien werden als «Ewigkeitschemikalien» bezeichnet. Das hat einen Haken: Sie gelangen über die Nahrungskette wieder in unseren Körper und können dort Einfluss auf das Hormon-, und/oder Immunsystem haben. Partikel, die sich beim Kochen lösen und mit dem Essen aufgenommen werden, stellen keine Gefahr dar, sie werden ausgeschieden. Wichtig bei einer neuen Pfanne: die besonderen Hinweise des Herstellers zum erstmaligen Gebrauch beachten. Generell gilt: Nicht mit Metallgegenständen in der Pfanne hantieren, diese zerkratzen den Belag.

Alternativen zu Teflon sind etwa Keramik- oder Emaillebeschichtungen. Besonders in Keramikpfannen lässt es sich genauso gut scharf anbraten wie in Teflonpfannen. Die Antihafwirkung lässt aber mit der Zeit nach, vor allem bei Verwendung von Olivenöl kann die Beschichtung verkleben, was die Antihafwirkung vermindert. Auch hier, unbedingt die Empfehlungen des Herstellers beachten. Auch mit Emaille beschich-

tete Pfannen eignen sich zum Anbraten. Sie schneiden in den Tests, verglichen mit Edelstahl und Keramik, allerdings am schlechtesten ab.

Der richtige Griff

Ein weiteres Thema sind die Griffe der Pfannen. Metallgriffe werden zwar heiss, dafür können diese Pfannen bedenkenlos in den heissen Ofen

geschoben werden. Kunststoffgriffe hingegen schmelzen bei hohen Temperaturen. Holzgriffe findet man im oberen Preissegment. Sie sehen schön aus, werden auch nicht sehr warm, dürfen aber nicht in den heissen Ofen. Gewisse Marken verfügen über abnehmbare Griffe, die sich bei Bedarf mit einem Klick abnehmen lassen.

Möchte man beim Kochen Energie sparen, eignet sich dazu zum Beispiel die Linie «Hotpan» von Kuhn Rikon. Beim sogenannten Softgaren wird das Gargut kurz aufgeheizt. Die aufgenommene Temperatur wird dabei im Thermokochgeschirr gespeichert. Der Topf kann vom Herd genommen und in einen isolierenden «Übertopf» gestellt werden. Das Gargut wird mit der gespeicherten Hitze schonend fertig gegart. Dies schont Nährstoffe und reduziert den Energieverbrauch. Mit einer ähnlichen Topf-in-Topf-Konstruktion funktionieren die «Vakumin»-Kochtöpfe.

Obwohl der Dampfgerar oder Steamer bereits in vielen Küchen Einzug gehalten hat, darf an dieser Stelle der gute alte Dampfkochof nicht unerwähnt bleiben. Schonend garen in kurzer Zeit ist eigentlich genau das, was auch heute gefragt ist. Auch hier gilt: Gebrauchsanweisung unbedingt befolgen.

*Ursula Richner,
Landwirtschaftliches Zentrum
Liebegg*



Statt unzähliger Pfannen nach Schema X ist eine kluge Auswahl besser, die zu den bevorzugten Kochtechniken passt.

(Bild Ursula Richner)