

Kleine Kochgeschirr-Kunde

Essen gehen statt selber kochen? Das kann wohl kaum die richtige Antwort auf die Frage sein, wie sich in der Küche Energie sparen lässt. Wieviel Energie ein Haushalt zum Kochen und Backen benötigt, hängt vielmehr davon ab, ob mit Gas oder Strom gekocht wird, wie häufig und wie lange Kochfeld und Backofen in Betrieb sind und welche Kochmethode angewandt wird. Eine entscheidende Rolle spielt zudem die Wahl des Kochgeschirrs.

VON HARTMUT NETZ

1. Boden. Töpfe und Pfannen sollten ebene, massive Böden haben, die sich leicht nach innen wölben. Beim Erhitzen dehnen sie sich aus, sodass das Kochgeschirr plan auf dem Herd steht. Sind die Ränder gerundet, gibt es keine Kratzer auf der Glaskeramik.

2. Griffe. Kunststoffgriffe sind nicht ofenfest. Besonders bei Pfannen kann das hinderlich sein. Alugriffe werden zu schnell heiß. Besser sind Griffe aus Edelstahl, denn wegen der schlechteren Wärmeleitung des Materials erwärmen sie sich nur langsam. Für sicheren Halt sollten Griffe geschraubt oder mit mehreren Löt-punkten mit der Wandung verbunden sein.

3. Deckel. Fest aufliegende, dicht schließende Deckel sparen Energie. Für das Schmoren oder Dünsten in der Pfanne empfiehlt sich ein hochgewölbter Deckel, unter dem Luft zirkulieren kann. Glasdeckel bringen wenig, da sie beim Kochen meist beschlagen und den Durchblick trüben.

4. Stahlmail. Das biedere Image von emailliertem Kochgeschirr ist längst überholt. Zwar gibt es noch immer Billigware aus dünnem Blech mit Rändern, die mit einem Edelstahlring gefasst sind. Doch mittlerweile glänzen viele Hersteller mit Beschichtungen, die fest mit dem Stahlkern verbunden sind. Mit Email oder Stahlkeramik beschichtetes Kochgeschirr nimmt die Hitze schnell und gleichmäßig auf, speichert sie und leitet sie nahezu verlustfrei ins Innere. Im Gegensatz zu Edelstahl ist Email und Glaskeramik nickelfrei, also für Allergiker besonders gut geeignet.



5. Aluminium. Töpfe und Pfannen daraus sind leicht und nehmen die Hitze gut auf. Allerdings ist der Wärmeübergang auf das Gargut schlechter als bei Geschirren aus Edelstahl mit Sandwichboden. Zudem kühlen Speisen schneller aus, da das Material die Hitze nicht speichert. Die meisten Aluminiumtöpfe und -pfannen sind antihafbeschichtet. Werden sie zu heiß, können sich giftige Dämpfe bilden. Unvergütetes Aluminium verfärbt sich zudem in der Spülmaschine.

6. Gusseisernes Kochgeschirr. Das ist gut wärmeleitend, verträgt scharfes Anbraten, speichert die Hitze lange und gibt sie nur langsam wieder ab. Damit das Material nicht rostet, sind Töpfe und Pfannen mit Email überzogen und leicht zu reinigen. Allerdings reagiert der Überzug empfindlich auf Temperaturschocks – heißes Kochgeschirr also nie mit kaltem Wasser ausspülen.

7. Edelstahl. Die Preis- und Qualitätsunterschiede sind groß: Von rostender Ramschware bis zu sorgfältig gearbeiteten Gargeräten ist alles auf dem Markt. Gute Qualität ist pflegeleicht und nahezu unverwüstlich. Da Edelstahl die Wärme schlecht leitet, ist Kochgeschirr mit einem Sandwichboden ausgestattet, dessen Alu-, Eisen- oder Kupferkern die Hitze rasch aufnimmt und ohne größere Verluste ans Gargut weiterleitet. Besonders hochwertige Töpfe und Pfannen bestehen zur Gänze aus mehrschichtigem Metall. Die inneren, wärmespeichernden Schichten halten die Hitze zuverlässig in Topf und Pfanne.

8. Kupfer. Töpfe und Pfannen aus Kupfer sind nicht nur ein Blickfang, sondern nehmen die Hitze auch schnell auf, speichern sie und geben sie gleichmäßig ans Gargut ab. Da Kupfer mit Säuren und Salzen reagiert, sind moderne Kochgeschirre innen mit Edelstahl ausgekleidet. Kupfertöpfe und -pfannen sind allerdings pflegeintensiv, denn sollen sie blitzen und blinken, muss man sie regelmäßig putzen.

9. Beschichtung. Heutzutage sind fast alle Pfannen beschichtet. Kein Wunder, denn in antihafbeschichteten Pfannen brennt nichts an, und sie sind universell einsetzbar. Besonders gut eignen sie sich für empfindliche Zubereitungen wie Fisch, Pfannkuchen oder Eierspeisen. Besteht die Beschichtung jedoch aus Teflon, ist sie weder kratzfest noch hitzebeständig. Bei Temperaturen über 230 Grad blättert der Plastiküberzug ab, ab 360 Grad entstehen giftige Dämpfe. Pfannen mit keramischer oder mineralischer Beschichtung sind robuster und vertragen Temperaturen bis 400 Grad. Als Untermaterial einfacher Pfannen wird meist Alublech eingesetzt, das die Hitze schnell aufnimmt und weitergibt. Besser sind Pfannen aus Aluguss mit dicken Böden, die die Hitze gleichmäßiger auf das Gargut übertragen. Pfannen aus Edelstahl oder Gusseisen sind teurer, ihre Beschichtung ist aber auch haltbarer. Grundsätzlich gilt jedoch: Die Lebensdauer beschichteter Pfannen ist begrenzt.

10. Blankpfanne. Das Karamellisieren von Äpfeln oder Braten von Steaks und Omeletts gelingt in unbeschichteten Pfannen am besten, denn nur sie vertragen die dafür nötige starke Hitze. Blanke Pfannen werden aus Edelstahl, Stahlmail, Gusseisen oder Schmiedestahl gefertigt. Pfannen aus Schmiedestahl werden gehämmert; deshalb haben sie kleine Dellen, in denen sich das Bratfett sammelt. Steaks werden darin quasi schwimmend gebraten und bekommen eine besonders schöne Kruste. Geschmiedete und gusseiserne Pfannen sollte man ohne Spülmittel, nur mit heißem Wasser reinigen und sofort mit Küchentuch trocken reiben. Auf gar keinen Fall dürfen sie in die Spülmaschine!

11. Backformen. Die besten Ergebnisse erzielt man mit schweren Backformen aus dickem, schwarz emailliertem Stahlblech. Im Vergleich mit hellen Formen aus dünnem Weißblech oder leichtem Aluminium nutzen sie die Energie besser aus, so dass sich die Backzeit um etwa fünf Minuten verkürzt. Zudem ist Stahlblech robuster als Weißblech oder Alu.

► Die Stiftung Warentest hat im Jahr 2009 einen Test mit 17 Topfsets aus Edelstahl und Aluminiumguss veröffentlicht: Die Ergebnisse erhalten Sie kostenlos unter <http://www.test.de/Kochtoepfe-Topf-an-Topf-Rennen-1743932-0/>

► Im Januar 2011 hat die Stiftung 19 beschichtete Pfannen untersucht: <http://www.test.de/Pfannen-Frohe-Kunde-fuer-Koeche-4186853-0/>

Foto: Rainer Sturm/pixelio.de