

BERNADETTE BAUMANN

HEILPRAKTIKERIN ERNÄHRUNGSCOACH IHK

WELTZIENSTRASSE 23 76135 KARLSRUHE FON 0721 9823768 WWW.NATURHEILPRAXIS-KA.DE

Beschichtete und nicht beschichtete Pfannen

Antihaff beschichtete Aluguss Pfannen und Edelstahl **Antihaff Pfannen für Induktion** sind optimal zum **schonenden Braten und Garen**. Oft werden sie im Haushalt als Universalpfanne eingesetzt. Für Kochanfänger und Gelegenheitsköche sind diese Pfannen besonders gut geeignet, da in ihnen nichts anbrennt.

Die Beschichtung aus Polytetrafluorethylen (PTFE) macht's möglich. Das Material wurde ursprünglich für Kältetechnik und im Flugzeugbau eingesetzt. In der Küche ist es unter dem Markennamen Teflon bekannt. Teflon oder PTFE wird mit Spezialkleber auf Pfannenkörper aus Aluminium, Aluguss oder Edelstahl geklebt.

Schwachpunkt der beschichteten Pfannen – sie sind empfindlich. Die hauchdünne Beschichtung kann schnell zerkratzen. Messer, Gabeln und Pfannenwender aus Metall sind deshalb für beschichtete Pfannen tabu. Außerdem sollte die Pfanne nicht mit harten, kratzenden Schwämmen gereinigt werden. Besonders empfindlich ist die Beschichtung bei Temperaturen über 200 Grad. Die werden erreicht, wenn die Pfanne ohne Inhalt erhitzt wird und die Hitze nicht ableiten kann. Die Beschichtung verfärbt sich allmählich braun und blättert nach und nach ab.

Am besten eignet sich eine beschichtete Pfanne zum Braten auf niedrigen und mittleren Temperaturen. Mehl- und Eierspeisen, Gemüse und Fisch können in den Pfannen besonders leicht zubereitet werden.

Die **Silit Silargan Pfannen**, **Gusseisen Pfannen** sowie die **Kupfer 3 Schicht Pfannen** und **echte Kupfer Pfannen** sind ideal zum **scharfen Anbraten** von Fleisch, Bratkartoffeln und Gemüsegerichten geeignet. Beim Braten in diesen Bratpfannen werden Fleisch und Bratkartoffeln perfekt angebraten und bleibt innen schön saftig.

Wenn mit nicht beschichteten Pfannen richtig umgegangen wird, kann in ihnen auch schonend gegart und so auf eine beschichtete Pfanne in den meisten Fällen verzichtet werden

Antihaff beschichtete Aluguss Pfannen:

In diesen Pfannen brennt nichts mehr an. Wichtig ist, dass die Antihaff Beschichtung hochwertig ist und auch bei Beschädigungen keine giftigen Stoffe abgibt. Aluminium ist ein guter Wärmeleiter, der die Wärme schnell und gleichmäßig leitet.

Greenpan Pfannen: Diese Pfannen verfügen über eine besondere keramische Antihaft Beschichtung, die auch hohen Temperaturen problemlos standhält. In den Greenpan Pfannen kann ein Steak ebenso wie Gemüse sehr einfach und geschmackvoll gebraten werden. Die Pfannen sind durch die keramische Beschichtung besonders schnell heiß. Sie eignen sich daher besonders gut als Energie-Spar-Pfanne, die bei mittlerer Temperatur die besten Bratergebnisse erreichen.

Gusseisen Pfannen:

Pfannen aus Gusseisen sind ideal zum Braten und Schmoren auf **großer Hitze**. Durch wiederholtes Braten bildet sich in der Gusseisen Pfanne eine Schutzschicht (Patina), die einen ähnlichen Effekt wie eine Antihaft Beschichtung erzielt. Pfannen aus Gusseisen müssen besonders behandelt werden, erzielen aber sehr gute Bratergebnisse.

Kupfer 3 Schicht Pfannen:

Diese Pfannen werden aus einem speziellen 3 Schicht Material gefertigt. Die äußere Schicht besteht aus Kupfer, die mittlere Schicht aus Aluminium und die innere Schicht aus Edelstahl. Das Kupfer sorgt für eine schnelle und gleichmäßige Wärmeleitung. Der Aluminium Kern verteilt die Wärme gleichmäßig in der Pfanne. Die Bratfläche der Pfanne ist mit Edelstahl ausgestattet, das lebensmittelechtes Braten gewährleistet. Die Kombination von 3 Materialien macht die Pfannen im Verhältnis günstig und für Induktion geeignet.

Pfannen Boden

Ein nicht ideal ausgelegter Pfannenboden neigt dazu, sich durch Hitze zu verformen. Teilweise reichen schon wenige Bratvorgänge aus, um eine ursprünglich ebene Fläche zu deformieren. Selbst wenn eine kaum sichtbare Verformung auftritt, geht beim Braten bereits eine große Menge Energie verloren. Bei einem 4 Personen Haushalt kann sich der Energieverlust bereits auf über 100 Euro pro Jahr beziffern.

Die meisten Pfannenproduzenten (z. B. Fissler, AMC, WMF) bieten Edelstahl Pfannen mit einem Aluminiumboden für Induktionsherde an. Da Kupfer ein besserer Wärmeleiter ist als Aluminium kann ein Kupferboden bei gleicher Wärmeleitfähigkeit erheblich dünner sein.

Hochwertige Pfannen mit Aluminium Boden haben bis zu 10 mm Bodenstärke. Gegeben durch die Materialstärke wird mehr Zeit und Energie zum Aufheizen und Abkühlen benötigt als bei Kupfer (von Schulte Ufer), das mit ca. 2 mm Materialstärke auskommt.

Speziell bei Induktion, dass sehr schnell reagiert, wirkt sich daher ein dicker Aluminium - Boden als unerwünschter Temperaturpuffer aus.

Durch den dünneren Kupfer Boden sind die beschichteten Schulte Ufer XX-

Strong i Pfannen bei gleicher Wärmeleitfähigkeit leichter als die meisten anderen hochwertigen Bratpfannen

Gusseisen Pfannen: Durch die hohe Materialstärke von Gusseisen hält die Pfanne auch bei Dauerbelastung unter großer Hitze stand. Die Pfanne eignet sich für den Einsatz auf allen gängigen Herdarten inklusive Induktion.

Kupfer 3 Schicht Pfannen: Die SUS Kupfer Pfanne ist mit einem speziellen Edelstahl Allherd Boden ausgestattet. Die Pfanne ist durch diesen Boden für alle Herdarten inklusive Induktionsherde geeignet. Eine äußere Schicht aus Kupfer sowie eine mittlere Schicht aus Aluminium leiten die Wärme schnell und gleichmäßig in das Innere der Pfanne.

Pfannen Gewicht

Abhängig vom Bratpfannen Material und der Ausführung kann eine Pfanne zwischen 200 Gramm und 5 Kilo wiegen. Das Gewicht alleine ist kein Zeichen der Qualität, aber ein Indiz. Während Edelstahl und Kupfer Pfannen verhältnismäßig leicht sein können, ist eine leichte Aluminium Pfanne oder eine zu leichte Eisen Bratpfanne sehr oft günstig im Kauf, aber gleichzeitig teuer im Energieverbrauch!

Aluminium und Eisen Pfannen, die aus einem Stück geschlagen wurden, können sich bei zu wenig Materialstärke leicht verformen. Sobald der Pfannenboden nicht mehr perfekt aufliegt, muss die Temperatur erhöht werden. An einer Stelle kommt es dann in nicht beschichteten Pfannen häufig zum Anbrennen.

Bei Aluguss und Gusseisen Bratpfannen ist neben der Materialstärke die Qualität des Gusses wichtig. Leichte Pfannen enthalten häufig viele Lufteinschlüsse, die ein gleichmäßiges und schnelles Aufheizen verhindern.