

Dampf und Dunst

Für Soziologen ist die Küche Abbild gesellschaftlichen Wandels, für Hobbyköche Statussymbol. Für alle anderen ist die Küche dagegen ein Lebensraum von ganz besonderem Reiz, denkt man nur an die letzte Party zurück, die sich schwerpunktmäßig in der Küche abspielte. Ihr verstaubtes Image hat sie jedenfalls längst abgelegt. Lifestyle, Design und energiesparende Technik sind die Ingredienzen, die eine moderne Küche ausmachen.

VON HARTMUT NETZ

1. Brotbackautomat. Wer sein Brot selbst backt, weiß, was in der Stulle steckt. Wer das mit einem Backautomaten tut, spart dazu noch Energie. Besonders für Menschen, die das Klebereiweiß in Hafer, Weizen und Roggen nur schlecht vertragen, ist ein solches Gerät ein Segen: Man füllt die Zutaten ein, wählt das Programm und startet. Der Automat knetet, lässt den Teig gehen und backt das Brot aus. Die heimische Backstube besteht aus einer beschichteten, rechteckigen Backform und einem Ringheizkörper im Innern des Gerätes. Bedingt durch die Backform lassen sich nur Kastenbrote backen. Die Bräunung lässt zu wünschen übrig, denn anders als im Ofen gibt es keine Strahlungswärme von oben. Dafür spart der Automat im Vergleich mit dem elektrischen Backofen bis zu 60 Prozent Strom. Allerdings sei die Bandbreite zwischen den Geräten groß, ermittelte das Öko-Institut: Energieeffiziente Geräte ziehen ein gutes Drittel weniger Strom als herkömmliche. Brotbackautomaten kosten zwischen 50 und 200 Euro.

2. Dampfgarer. Das drucklose Garen über aufsteigendem Dampf hat vor allen in China Tradition. Über einem wassergefüllten Wok stapeln sich Bambuskörbe, in denen das Gargut von Dampf umschlossen besonders schonend gart. Nach diesem Prinzip arbeiten auch moderne Dampfgarer: Heißdampf strömt aus einer elektrisch beheizten Wasserschale durch die Lochböden von bis zu drei übereinandergestapelten Kunststoffschalen zu den Lebensmitteln. Reis oder zu erwärmende Speisen

kommen im geschlossenen Einsatz in die Lochschale. Inzwischen gibt es auch große, 60 cm breite Dampfgarer, die sich wie ein Backofen in die Küchenzeile einbauen lassen. Dampfgarer mit stapelbaren Garschalen kosten zwischen 30 und 80 Euro. Einbaugeräte sind wesentlich teurer: Sie kosten zwischen 800 und 1300 Euro. Druckloses

Dämpfen im Dampfgarer dauert meist etwas länger als Garen im Kochtopf. Dafür bleiben wasserlösliche Nährstoffe, insbesondere Mineralien sowie Vitamin C und B-Vitamine weitgehend erhalten. Darin Zubereitetes schmeckt außerdem intensiver, denn der Eigengeschmack von Lebensmitteln wie Gemüse, Fisch oder Fleisch wird durch das Garen im Dampf verstärkt.

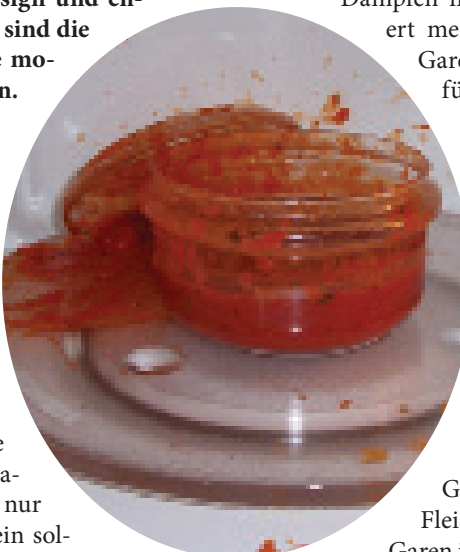
3. Mikrowelle. Wassermoleküle werden durch elektromagnetische Strahlung zum Schwingen gebracht, reiben sich aneinander, und es entsteht Wärme. Nach diesem Prinzip arbeiten Mikrowellengeräte. Nur die Speise erhitzt sich, der Teller auf dem sie liegt, bleibt hingegen kalt. Nach Angaben der Verbraucherzentrale NRW lassen sich kleine Speisemengen bis zu 250 ml Suppe oder 500 g Gemüse in der Mikrowelle schneller und energiesparender garen oder aufwärmen als mit dem Elektroherd. Werden jedoch große Mengen zubereitet, ist der Herd schneller und effizienter. Nachteil der Mikrowelle: Die Speisen werden ungleichmäßig erhitzt.

Um Krankheitserreger wie Listerien oder Salmonellen in Rohmilchprodukten und Geflügel zuverlässig abzutöten, muss eine Speise jedoch an jeder Stelle auf mindestens 70 Grad erhitzt werden. Insbesondere Lebensmittel, die aus der Tiefkühltruhe direkt in die Mikrowelle wandern, werden nicht heiß genug. Gesünder und auch energiesparender ist es, Gefrorenes zunächst im Kühlschrank auftauen zu lassen. Ein weiterer Kritikpunkt sind die oftmals mangelhaften Kochergebnisse der Mikrowelle: Kartoffeln bekämen meist eine gummiartige Oberfläche, moniert

die Stiftung Warentest. Hinzu kommt, dass beim Garen in der Mikrowelle keine geschmackgebenden Röstaromen entstehen – dazu braucht es Zusatzfunktionen wie Grill oder Umluft. Das Öko-Institut rät: Wer die Mikrowelle nur zum Aufwärmen nutzt, sollte sich ein einfaches Gerät ohne Display zulegen. Der Standby-Verbrauch sei meist geringer, der Wirkungsgrad dagegen höher als bei Geräten mit vielen verschiedenen Beheizungsarten.

4. Dunstabzug. Abzugshauben haben die Aufgabe, den Küchendunst abzusaugen und tun dies im Um- oder Abluftbetrieb. Umlufthauben führen die fett- und geruchsgeschwängerte Küchenluft zunächst über einen Fettfilter, danach über einen Aktivkohlefilter. Die gereinigte Luft wird anschließend wieder in den Raum eingeblasen. Ablufthauben reinigen den Küchendunst dagegen nur mithilfe eines Fettfilters. Die Geruchsstoffe werden mit der Luft über ein Rohr durch eine Maueröffnung oder einen Kamin ins Freie geblasen. Fett und Geruchsstoffe werden auf diese Weise effektiver beseitigt als im Umluftbetrieb, doch mit dem Küchendunst wird auch Wärme aus dem Raum abgesaugt. Da im Winter die nachströmende Kaltluft erwärmt werden muss, steigen die Heizkosten. Dafür sind die Betriebskosten von Umlufthauben höher, denn der Geruchsfilter muss regelmäßig gewechselt werden. Kostenpunkt: zwischen 20 und 70 Euro. Egal, ob Um- oder Abluft: Der Fettfilter sollte einmal pro Monat gereinigt werden. „Gesättigte Filter sowie Fettablagerungen im Gerät erhöhen die Brandgefahr“, warnt die Stiftung Warentest. Billige Geräte können zudem laut wie ein Staubsauger sein. Das Öko-Institut hat Kriterien für effiziente Dunstabzüge aufgestellt: Umweltfreundliche Hauben zeichnen sich demnach durch hohen Wirkungsgrad des Ventilators und effiziente Beleuchtung aus. In Küchen mit großen Fenstern kann man auf die Dienste einer Abzugshaube getrost verzichten.

Foto: stefan dtdorf/pixelio.de



- ▶ Die Stiftung Warentest hat 16 Mikrowellengeräte getestet (2008): www.test.de/Mikrowellen-Kombi-Samsung-und-Quelle-top-1694994-0/
- ▶ Ein Test mit 15 Dampfgargeräten lässt sich für 75 Cent herunterladen: www.test.de/Dampfgarergute-schon-ab-46-Euro-4324856-0/
- ▶ www.ecotopten.de/download/EinkaufshilfenKueche/Mikrowellen-Einkaufshilfe.pdf
- ▶ www.ecotopten.de/download/EinkaufshilfenKueche/Brotbackautomaten-Einkaufshilfe.pdf
- ▶ www.ecotopten.de/download/EinkaufshilfenKueche/Dunstabzugshauben-Einkaufshilfe.pdf