

## **PRESSEINFORMATION**

### **Profi-Technik für Hobby-Köche**

#### **Mit der richtigen Küchenausstattung Zeit und Energie sparen**

Wer viel kocht, weiß die richtige Ausstattung in der Küche zu schätzen. Im Idealfall sorgt diese nicht nur für ein perfektes Kochergebnis, sondern auch für Zeit- und Energieersparnis. Mit Induktionskochfeldern, Dampfgarern und Backöfen mit Dampfgarfunktion gibt es jetzt immer mehr Profi-Technik für private Haushalte auf dem Markt. „Allerdings kennen viele Verbraucher noch gar nicht die Vorteile, die ihnen die modernen Geräte und Funktionen bieten. Gerade Induktion hat enorme Vorzüge gegenüber dem klassischen Glaskeramik-Kochfeld“, so Reinhild Portmann von der Initiative HAUSGERÄTE+. Mittels eines Elektromagnetfeldes wird beim Kochen mit Induktion ein starkes Wärmefeld erzeugt, und zwar erst, wenn ein dafür geeigneter Topf mit magnetisierbarem Boden auf der Kochzone steht. Die Hitze entsteht direkt im Topfboden, die Kochplatte selbst erwärmt sich kaum. Wird der Topf vom Herd genommen, ist sie nach maximal zehn Minuten wieder abgekühlt. Daher eignen sich Induktionskochfelder auch ideal für Familien mit kleinen Kindern. Die Temperatur kann extrem fein und schnell geregelt werden, das spart Zeit und Energie und ermöglicht außerdem besondere Zubereitungsarten wie das heikle Schmelzen von Schokolade direkt im Topf.

Einige Induktionskochfelder bieten außerdem die Möglichkeit, das Kochgeschirr flexibel auf jeder beliebigen Stelle zu platzieren. Die Größe und Position von Topf oder Pfanne werden automatisch erkannt und zahlreiche kleine Induktionsspulen schließen sich zu der benötigten Leistungszone zusammen. Einzelne Zonen werden auf diese Weise zu einer ganzen Kochfläche. So lassen sich auch extragroße Töpfe und Pfannen problemlos verwenden, wenn einmal viele Gäste bewirtet werden sollen. Viele moderne Induktionskochfelder bieten darüber hinaus weitere interessante Funktionen, die man sich am besten im Fachhandel zeigen lässt.

#### **Dampfgaren – für eine volle Geschmacksentfaltung**

Für eine schonende und fettarme Zubereitung von Gemüse, Fisch oder Fleisch bietet sich das Dampfgaren an. Hierbei werden die Speisen mittels Wasserdampf gegart, der das Gargut von allen Seiten umgibt. „Gemüse behält so seinen Biss, während Fleisch

ganz besonders zart wird. Da Vitamine, Nährstoffe und der natürliche Geschmack im Gargut komplett erhalten bleiben, ist ein Dampfgarer optimal für alle, die Wert auf eine gesunde Ernährung legen“, so Reinhild Portmann. Auch das Aufwärmen von Speisen funktioniert problemlos, denn der Dampf schützt die natürliche Färbung der Lebensmittel und verhindert das Austrocknen der Speisen. Da beim Dampfgaren keine Aromen übertragen werden, kann sogar ein komplettes Menü auf bis zu drei Ebenen gleichzeitig zubereitet werden. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie. Wer nur über wenig Platz in der Küche verfügt, findet im Dampfbackofen eine gute Lösung. Diese Kombigeräte bieten den Vorteil eines vollwertigen Backofen und Dampfgarers in einem, mit dem sich die Beheizungsarten zudem kombinieren lassen. Eine Kombination ist ideal für Gerichte, die viel Feuchtigkeit aber auch Heißluft benötigen. Während der Dampf das Innere der Speisen weich und saftig hält, verdampft die umgebende feuchte Luft und sorgt für eine knusprige Außenseite. Das ist beispielsweise optimal für Brot, Brötchen, Hefeteig oder Braten.

### **Sous-vide – auf den Punkt genau**

Eine weitere Technik aus dem Profi-Bereich ist das Sous-vide-Garen, das bei einigen Dampfgarern dank einer speziellen Zusatzfunktion möglich ist. Hierbei werden die rohen Zutaten in einem speziellen Plastikbeutel vakuumiert und im Dampfgarer bei einer maximalen Temperatur von 80 Grad schonend im eigenen Saft gegart. Eine Überschreitung des optimalen Garpunkts ist dabei nicht möglich und perfekte Kochergebnisse sind garantiert. Der Vorteil des Sous-vide-Verfahrens liegt darin, dass die Speisen beim Garen im luftdichten Vakuum keinerlei Flüssigkeiten verlieren. Gewürze und Marinaden ziehen so besser in das Gargut ein, die verschiedenen Aromen können sich nicht verflüchtigen. Außerdem behalten die Lebensmittel ihre ursprüngliche Textur. Der Garprozess dauert durch die konstant niedrige Temperatur erheblich länger, muss aber dafür nicht ständig überwacht werden. Daher ist diese Methode optimal, um Gerichte stressfrei zuzubereiten, auch für Familienfeiern und größere Gästegruppen. Ein weiteres Plus: Die Speisen lassen sich schon einige Tage vorher vorbereiten, durch das Vakuumieren bleiben sie, gekühlt oder eingefroren, frisch und können zum gewünschten Zeitpunkt im Dampfgarer zubereitet werden.

Auf der Homepage der Initiative HAUSGERÄTE + gibt es weitere wertvolle Tipps rund um das Thema Hausgeräte, Checklisten für den Gerätekauf und einen Online-Geräteberater: [www.hausgeraete-plus.de](http://www.hausgeraete-plus.de)

## **Über HAUSGERÄTE+**

Die Initiative HAUSGERÄTE+ informiert umfassend über Energieeffizienz im Haushalt und möchte Verbraucher zum Austausch technisch veralteter Haushaltsgeräte durch energieeffiziente und komfortable Neugeräte motivieren. Getragen wird die Initiative von namhaften Herstellern der Hausgeräteindustrie sowie der Energiewirtschaft. Unter [www.hausgeraete-plus.de](http://www.hausgeraete-plus.de) bietet die Initiative herstellernerneutrale Informationen zur bedarfsgerechten Ausstattung und zur effizienten Nutzung von Kühlschrank und Co.

### Pressekontakt:

becker döring communication

Anja Becker / Tanja Göbel

Fon 069-4305214-16

[t.goebel@beckerdoering.com](mailto:t.goebel@beckerdoering.com)