

Was ist bei der Verwendung von beschichteten Bratpfannen zu beachten?

Mo, 08.02.2021 - 09:49

Beschichtete Bratpfannen weisen eine spezielle Antihafschicht aus Polytetrafluorethylen (PTFE), auch Teflon genannt, auf. Diese verhindert das Ankleben von Gemüse, Spiegelei, Fisch und anderen Speisen an der Pfanne. Das Gargut kann dadurch fettsparend zubereitet werden, brennt nicht so rasch an und lässt sich leichter wenden.

„Teflonbeschichtungen sind jedoch alles andere als robust“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, zu berichten. „Vor allem Messer und anderes Metallbesteck, kratzende Spülschwämme und saure Lebensmittel wie Tomatensauce greifen die Versiegelung an.“ Ist die Beschichtung einmal zerkratzt, lösen sich unter dem Einfluss von Säure Kunststoffteilchen ab, und die Pfanne verliert ihre Antihafwirkung. Mit dem Essen aufgenommene Teflonteilchen werden von unserem Verdauungssystem unverändert wieder ausgeschieden und gelten als gesundheitlich unbedenklich. Ab einer Temperatur von 260°C setzt Teflon jedoch giftige Dämpfe frei, darunter Fluorverbindungen. Eine Dunkelfärbung der Beschichtung zeigt an, dass die Pfanne zu stark erhitzt wurde.

Um die Nutzungsdauer von beschichteten Pfannen zu verlängern, wird empfohlen, nur Kochbesteck aus Holz, Silikon oder Plastik zu verwenden und die Pfannen von Hand mit warmem Wasser, Spülmittel und der weichen Seite des Spülschwamms zu reinigen. Teflonpfannen sollten auf nicht mehr als 200°C, also nur auf kleiner oder mittlerer Flamme, erhitzt werden. Sie sollten niemals länger als drei Minuten leer auf der Flamme stehen und nicht im Backrohr erwärmt werden. Beschädigte Pfannen gehören ersetzt. Für Speisen, die höhere Temperaturen erfordern, wie Bratkartoffeln mit Kruste oder ein Steak, sollte eine unbeschichtete Pfanne aus Gusseisen oder Edelstahl verwendet werden.