

MasterCuisine gesund: Kochen im Wok

26.05.2006, 12:29 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEN BOR SARL*



Klassische Wokpfanne

Die asiatische Kochmethode für gesunde Gerichte

In der chinesischen, sowie der süd- und südostasiatischen Küche gilt der Wok als universelles Kochgerät. Je nach Region wird er auch wadjang, kuali oder kawa (bzw. kawali) genannt. Im Gegensatz zu europäischen Pfannen wird beim asiatischen Wok nicht zwischen Boden und Rand unterschieden: Er ist in seiner ursprünglichen Form durchgehend gewölbt.

Der Wok wird lediglich in seinem Zentrum erhitzt, so dass in der Pfanne verschieden heisse Kochzonen entstehen. Als Hitzequellen können glühende Kohlen oder Gasherde dienen. Für den Einsatz auf Elektroherden, Glaskeramik oder Induktion muss der Wok im Zentrum abgeflacht sein oder über einen entsprechenden Adapter verfügen. Für den Einsatz in westlichen Küche existieren inzwischen viele Wok-Varianten.

Diese universelle Kochmethode eignet sich zum fettarmen Zubereiten von Gemüse, Reisgerichten und Fleisch, aber auch zum Frittieren, Blanchieren und Schmoren. Da im Zentrum die grösste Hitze herrscht, können die verschiedenen Zutaten je nach Gargrad jederzeit an die Peripherie geschoben werden, was die Zubereitung von komplexen Gerichten in einer einzigen Pfanne ermöglicht. Die flüssigen Bestandteile - und damit auch die Fette - sammeln sich dabei stets in der Mitte, wo sie gegebenenfalls ganz einfach abgeschöpft werden können.

Die meisten Wok's sind aus Stahl (bzw. Gusseisen) gefertigt, da dieses Material die Wärme nur zögerlich leitet und zudem preiswert ist. Um den Reinigungsaufwand klein zu halten, sind auch antihafbeschichtete Modelle zu haben - für die besonders edle Küche werden Wok's aus Kupfer/Edelstahl angeboten.

Die ganze Palette an Wok's und das entsprechende Zubehör führt beispielsweise der bekannte Küchenshop www.mastercuisine.com. Seriöse Anbieter beraten sowohl Profis wie Laien vor und nach dem Kauf. Wer mit dem Kochen im Wok noch nicht vertraut ist, sollte sich vorgängig zuverlässig informieren lassen.

Gute Rezepte rund um den Wok sind bei www.kochmeister.com oder www.kochbu.ch zu finden. Solange die wichtigsten Grundlagen beachtet werden, die Zutaten stimmen und das geeignete Kochgeschirr verwendet wird, gelingt auch Anfängern jedes Gericht.

Portrait

BEN BOR SARL

Dept. MasterCuisine

5 Outremont

F-88340 Le Val d'Ajol

Inhaber und Geschäftsführer: Urs Meyer + Yvonne Hagi

Pressesprecher Europa: Urs Meyer (u.meyer@mastercuisine.com)

Firmenseite: www.benbor.com

E-Mail: contact@benbor.com

Tel.: ++33 329 665 339

News-ID: 88174 • Views: 2451 (Stand: 11.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/88174/MasterCuisine-gesund-Kochen-im-Wok.html>