

RIE SEL S

Richtiger Umgang mit antihafbeschichteten Pfannen

Im Gespräch mit Herrn Riess

Umweltgiften aus dem Weg zu gehen, ist der Wunsch der Vater des Gedankens. Erst heute hörte ich wieder einen Arzt des Pollenwarndienstes der Medizinischen Universität Wien darüber sprechen, wie hoch die Konzen-

tration an Umweltgiften allein in der Großstadt Wien sei und wie sich diese negativ auf unsere Gesundheit auswirke. Von Entzündungen bis hin zu Allergien, die entwickelt werden können, war hier die Rede. Überlegen sie

einmal, wie häufig sie am Zebrastreifen einer viel befahrenen Straße stehen, die sie kreuzen wollen und an Abgasen einatmen.

Wir empfehlen seit Jahren beim Erwerb von allen Produkten, insbesondere jedoch beim Kauf von Kochgeschirr, in dem wir täglich unsere Nahrungsmittel zubereiten, ganz besonders auf eine gute Qualität zu achten, da bekannt ist, dass Schadstoffe beim Kochen auf Lebensmittel übergehen und unseren Organismus, in weiterer Folge auch unser Immunsystem belasten oder gar schädigen können.

Wer auf Qualität setzen möchte, achtet darauf, dass das Geschirr innerhalb der EU und unter Einhaltung der Konformitätserklärung hergestellt wurde. Mit dieser Erklärung erklärt der Hersteller eines Produktes eigenverantwortlich und rechtsverbindlich, dass sein Produkt den Anforderungen der einschlägigen EG-/EU-Richtlinien entspricht.¹

Gerade im Umgang mit antihaftbeschichtetem Kochgeschirr ist zudem auf die Handhabung gewissenhaft zu achten, um mögliche Expositionen zu verhindern.

Hierzu haben wir einen Experten mit viel Wissen und Erfahrung gesprochen. Friedrich Riess arbeitet seit Jahren in der Industrie und ist Hersteller in der

9. Generation von Riess Emaille Kochgeschirr. Auch bekannt als das Gesundheitsgeschirr. Riess Emaille wird von der AGES und OFI regelmäßig geprüft. Herr Riess hat auch in der Lebensmittelbranche gearbeitet und bringt auch hier sehr viele Erfahrungswerte mit.

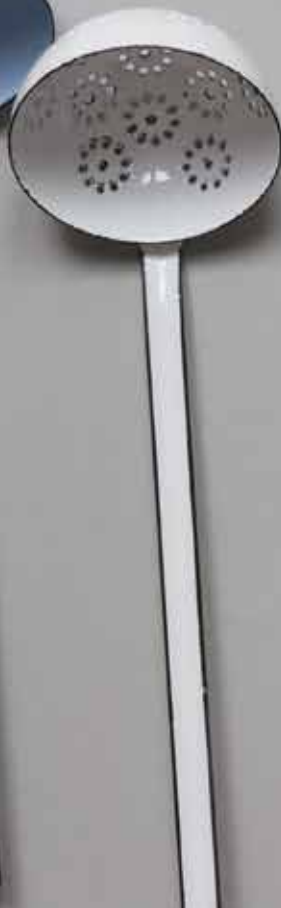
Herr Riess, worauf muss ich im Umgang mit Kochgeschirr, dass antihaftbeschichtet ist, achten?

Antihaftbeschichtete Töpfe, Pfannen, Kochtöpfe, Brat- und Backformen dürfen niemals leer überhitzt werden. Ab 250 Grad kann das gefährlich werden. Zwar wird für die Beschichtung ein Hochtemperatur belastbarer Kunststoff verwendet, der sich jedoch ab 250 Grad zu zersetzen beginnen kann. Dabei können giftige Dämpfe entstehen, die Sie besser nicht einatmen sollten.

Prüfen Sie daher stets gewissenhaft vor dem Einsatz, auf wieviel Grad die von Ihnen eingesetzten Geschirre maximal erhitzt werden dürfen.

Bedenken sie zudem, dass sich bei einer unsachgemäßen Überhitzung von Nahrungsmitteln auch Schadstoffe bilden und ihre Gesundheit schädigen können.

Wem ist es nicht schon einmal versehentlich passiert, dass ein Topf zu lange auf dem Herd stehen gelassen



wurde oder etwas in der Pfanne angebrannt ist? Giftige Gase können sich ausbilden und die Atemwege schädigen.

Ab 250 Grad kann es gefährlich werden. Gefährlich ist nicht, dass man etwa die Beschichtung mitisst, sondern, dass es Kunststoff ist und dieser Kunststoff sich dadurch mit schädlichen Dämpfen freisetzt.

Giftige Dämpfe entstehen bei einem Hochtemperatur belastbaren Kunststoff, wenn dieser sich ab einer bestimmten Temperatur zu zersetzen beginnt. Für Tiere, wie Vögel, können die giftigen Dämpfe, die durch die Zersetzung von Kunststoff entstehen jedenfalls tödlich sein. Vögel haben besonders empfindliche Atmungsorgane.

Wenn Sie Ihren Herd auf 220 Grad einstellen, dann ist es genau genommen nicht gesagt, dass der Herd auch tatsächlich 220 Grad hat.

Wenn Sie die Pfanne woanders hinstellen, z. B. wenn die Pfanne nicht genau zentral auf der Mitte steht, kann es sein, dass die Pfanne auf der einen Seite mehr überhitzt ist und es kommt zur lokalen Überhitzungen. Andererseits kann man auch bei 280 Grad noch immer auf der sicheren Seite in der Handhabung sein, da der Herd gewisse

Schwankungen hat.

Wenn sie ein Fett oder Öl in der Pfanne haben, fängt es zu rauchen und zu stinken an, wenn sie es überhitzen. Mit 180 Grad ist man auf der sicheren Seite. Empfehlenswert ist es auch, qualitativ hochwertiges Fett in die Pfanne zu geben. Fett spaltet die Vitamine, damit wir sie besser aufnehmen können.

Besonders wichtig ist es, auf die Rauchpunkte der Öle zu achten.²

Antihafbeschichtete Pfannen sind für die Zubereitung von sensiblen Nahrungsmitteln vorgesehen. In so einer Pfanne können sie entweder fettarm oder ohne Fett beispielsweise ein Ei bei 80 Grad garen oder einen Fisch bei 100 Grad braten. Möchten sie hingegen ein Steak scharf anbraten, dann ist das schlichtweg falsch, eine antihafbeschichtete Pfanne dafür zu verwenden.

Vielleicht auch noch ein paar Worte zum Grillen, da der Sommer unmittelbar vor der Tür steht. Aluminiumfolie ist nicht für den Kontakt mit Lebensmitteln geeignet. Und beim Grillen sollten Sie keine Alutassen verwenden, die Löcher haben. Es bilden sich polyzyklische aromatische Wasserstoffe (OAK) und die sind krebserregend.

Es gibt hier gesunde Alternativen z. B. Grilltassen aus Emaille, die zudem auch langlebig sind.



RIESS

GESÜNDER KOCHEN MIT EMAILLE

incendo

Was manche Menschen sehr gerne machen, ist das Fleisch mit Bier abzulöschen. Auch das sollten sie nicht tun. Ab einer Temperatur von 120°C bildet sich ein chemischer Stoff der sich Acrylamid nennt. Dieser Stoff ist ebenso krebserregend und verändert sogar das Erbgut. Es kann keine sichere Verzehrmenge abgeleitet werden.²

Dieser Stoff ist nach wie vor Forschungsgegenstand vieler wissenschaftlicher Untersuchungen und betrifft vor allem Lebensmittel wie Pommes, Chips, Crunchy Müsli oder Knäckebrot. Eben alle Nahrungsmittel, die durch Backen, Braten oder Frittieren einem Bräunungsprozess unterliegen. Zur Risikobewertung findet man Berichte im Internet, an denen man sich ein bisschen anhalten kann, wenn nicht zu viel Industrie mitmischt.

Was auch die wenigsten Menschen wissen ist, dass man antihafbeschichtetes Geschirr nicht im Geschirrspüler reinigen sollte. Geschirrspüler sind eine Erfindung für Kaltgeschirr und aus der Gastronomie heraus entstanden. Daher reinigen sie im Geschirrspüler bestenfalls ihre Teller, Gläser, Tassen sowie ihr Besteck.

Auch ein Geschirrspüler muss so verwendet werden, wie vorgesehen. Er-

wähnenswert ist auch, dass unsere Geschirrspüler keine Mülldeponie oder Komposthaufen sind. Achten sie daher auch darauf, was sie sonst noch in ihren Geschirrspüler stellen und reinigen sie diesen regelmäßig.

Im Handel finden sie dafür vorgesehene Reinigungsmittel, die sie bei einem Spülvorgang mitwaschen.

Bedenken sie bitte auch, dass für die Reinigung von Töpfen oder Pfannen hohe Konzentrationen an Waschmitteln und Tensiden erforderlich sind, um alles sauber zu bekommen. Dies belastet auch unsere Umwelt. Daher ist es zu empfehlen, antihafbeschichtetes Geschirr manuell und damit schonend und sanft zu reinigen.

Wir haben es als Konsument selbst in der Hand! Sowohl welche Produkte wir kaufen als auch den richtigen Umgang damit.

Ich erinnere mich gerne an einen Satz, den mir ein Arzt vor langer Zeit gesagt hat: „Ein Arzt lebt nicht von gesunden Menschen und auch nicht von Toten.“

1.https://europa.eu/youreurope/business/product-requirements/compliance/technical-documentation-conformity/index_de.htm

2. How to Riess: 5 goldene Pfannenregeln für Emaillepfannen, Youtube

3.https://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/acrylamid-4185.html

