Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Nährstoffschonend kochen mit dem Wok

Mo, 10.02.2025 - 10:31

Ein Wok ist eine traditionelle asiatische Pfanne mit gewölbtem Boden und hoher gewölbter Wand. Die Form ähnelt der Kappe einer Kugel. Ursprünglich verwendete man den Wok auf kleinen, oben offenen Kohleherden. Dank seiner Form reichte bereits wenig Kohle aus, um den Wok stark zu erhitzen, zudem wird die Hitze gleichmäßig weitergeleitet.

Traditionelle Woks sind aus Gusseisen. Heute sind auch Modelle aus Edelstahl, Aluminium oder Stahlblech in verschiedenen Größen erhältlich. Für in Europa gängige Gas-, Elektro- und Induktionsherde eignen sich Woks mit abgeflachtem Boden. Zur Grundausstattung gehören zudem ein passender gewölbter Deckel und ein hölzerner Pfannenwender.

Schnell, fettarm und nährstoffschonend kochen: mit einem Wok ist das eine Leichtigkeit. Die bedeutendste Gartechnik im Wok ist das Pfannenrühren (englisch: stir-frying), auch als Sautieren bekannt: die klein geschnittenen Zutaten brät man in wenig Fett und bei hohen Temperaturen unter ständigem Rühren und Schwenken kurz an. Zum Nachgaren schiebt man sie an den Pfannenrand. Gemüse bleibt knackig, vitaminreich und farbig, es bilden sich würzige bis rauchige Aromen aus. Neben dieser Garmethode und mit dem passenden Zubehör eignet sich der Wok auch zum Braten, Dünsten, Dämpfen, Frittieren oder Schmoren von Speisen.

Typische Zutaten für ein Wok-Gericht sind Gemüse wie Karotten, Chinakohl, Broccoli, Zucchini, Paprika, Zuckererbsenschoten und Frühlingszwiebeln. Dazu kommen je nach Geschmack Pilze, Tofu oder kleine Mengen an Fleisch oder Fisch sowie Gewürze, Soja-, eine andere Soße oder Kokosmilch.

„Um die Garzeit kurz zu halten, schneidet man zuerst Gemüse, Pilze, Tofu und andere Zutaten gleichmäßig klein und stellt sie in verschiedenen Schüsseln neben dem Herd bereit“, rät Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Erst wenn alles vorbereitet und griffbereit ist, erhitzt man den Wok und gibt, wenn er heiß ist, wenig Öl hinein. Dieses sollte einen hohen Rauchpunkt haben und hitzebeständig sein (z.B. spezielles Bratöl). Butter eignet sich aufgrund der hohen Temperaturen beim Pfannenrühren nicht.“ Man beginnt mit Fleisch, Fisch oder Tofu, brät diese im heißen Öl an und schiebt sie dann an den Rand. Es folgen Gemüsearten mit festerer Konsistenz,

später weichere, zartere Gemüsearten und Pilze. Wichtig ist, jeweils nur kleine Mengen in den Wok zu geben und ständig zu rühren. Fügt man zu viel auf einmal hinzu, nimmt die Temperatur ab, und das Gemüse erhält nicht die gewünschte knackige Konsistenz. Sofort serviert schmecken Speisen aus dem Wok am besten. Mehrere Portionen oder größere Mengen bereitet man in mehreren Durchgängen zu.