

## Impressum

### Herausgeber:

wvgw Wirtschafts- und  
Verlagsgesellschaft Gas  
und Wasser mbH

Josef-Wirmer-Straße 3  
53123 Bonn

Tel.: 0228 91 91-40  
Fax: 0228 91 91-499

E-Mail: [info@wvgw.de](mailto:info@wvgw.de)  
Internet: [www.wvgw.de](http://www.wvgw.de)

### Bildnachweis:

BDEW, Erdgas Südbayern,  
Fotolia, istockphoto, Oranier,  
Shutterstock Images, Vaillant,  
VNG

### Redaktion:

barke + partner,  
büro für kommunikation

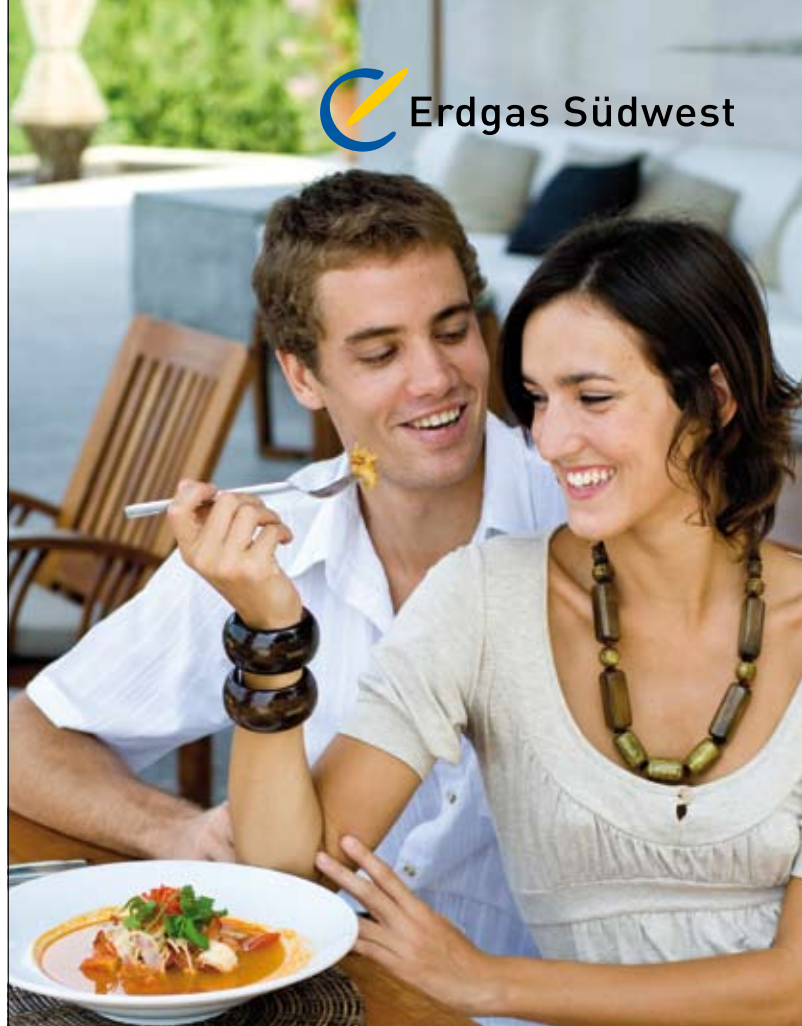
Maria-Hilf-Straße 17  
50677 Köln

Tel.: 0221 932 00 31  
Fax: 0221 932 00 32

E-Mail: [info@barkeplus.de](mailto:info@barkeplus.de)  
Internet: [www.barkeplus.de](http://www.barkeplus.de)

### Druck:

Siebel Druck & Grafik, Lindlar



# Kochen mit Erdgas

Erdgas Südwest GmbH  
Siemensstraße 9 · 76275 Ettlingen

Service-Telefon 0800 3629-379 (kostenfrei)  
Montag bis Freitag 7.00 bis 19.00 Uhr

E-Mail [kontakt@erdgas-suedwest.de](mailto:kontakt@erdgas-suedwest.de)  
[www.erdgas-suedwest.de](http://www.erdgas-suedwest.de)

### Mehr Spaß am Kochen

Ob Starkoch in der Fernsehshow oder Hobbyköchin zu Hause, sie alle schwören auf Kochen mit Erdgas. Aus gutem Grund: Gasherde sind effektiv, wirtschaftlich, leicht zu reinigen und sicher. Die Gasflamme steht sofort nach dem Zünden mit voller Kraft zur Verfügung, so dass lange Ankochphasen entfallen. Die Flammen passen sich allen Topf- und Pfannengrößen an und können stufenlos und punktgenau reguliert werden.

Dies ermöglicht Kochen mit Fingerspitzengefühl, weniger brennt an oder kocht über. Und nach dem Abschalten gibt es keine Restwärme mehr – das spart Energie und schont die Umwelt.

#### Tipp

Wer mit Erdgas kocht, wird nicht nur leckere Speisen zu sich nehmen, sondern auch gesunde. Durch die kurze Ankochzeit bleiben viele wertvolle Vitamine und Nährstoffe in den Lebensmitteln erhalten. Geben Sie zum Garen die Lebensmittel in die bereits kochende Flüssigkeit, so bleiben die wichtigen Inhaltsstoffe erhalten. Möchten Sie eine gesunde Brühe herstellen, setzen Sie die Lebensmittel zusammen mit kaltem Wasser auf.

Übrigens: Je länger eine Brühe kocht, desto mehr Inhalts- und Geschmacksstoffe gehen in die Flüssigkeit über und desto geschmacksintensiver wird sie.



### Komfortabel kochen

Moderne Gasherde bieten jeden Komfort, den sich Kochbegeisterte wünschen. Einfach den Flammenregler aufdrehen und schon ist die Wärme verfügbar – dafür sorgt eine eingebaute elektrische Zündung. Lästiges Anzünden der Flamme durch Drücken und Halten der Knöpfe oder gar per Hand gehören der Vergangenheit an. Wird die Gasflamme gelöscht, zum Beispiel durch überkochende Flüssigkeit oder Luftzug, stoppt sofort die Gaszufuhr. Dafür sorgen Züandsicherungen, die bei modernen Geräten in weniger als einer Sekunde das Gasventil schließen.

Solche elektronischen Flammenüberwachungen sind normalerweise mit einer automatischen Wiederentzündung kombiniert. Wurde die Flamme durch externe Einflüsse gelöscht, entzündet sie sich nach kurzer Zeit wieder automatisch.



Mit der so genannten Touch-Control-Technik kann man alle Brenner zugleich blitzschnell abschalten. Oder einen Timer für die Brenner aktivieren – ganz wie bei Elektroherden. LED-Anzeigen warnen vor Resthitze an den Brennern und Topfträgern. Dies alles zeigt: Der moderne Gasherdd ist ein Hightech-Spezialist.

Übrigens: Als praktische und komfortable Verbindung zu den Geräten hat sich die Erdgassteckdose etabliert. Während elektrische Steckdosen bereits seit Jahrzehnten zum selbstverständlichen Komfort jeder Wohnung gehören, gibt es die Erdgassteckdose zwar erst seit einigen Jahren, sie ist jedoch genauso nutzerfreundlich. Ein beweglicher Gasschlauch garantiert eine flexible Positionierung des Gasherdes in der Küche. Der nachträgliche Einbau einer Erdgassteckdose ist gar kein Problem: Neben der Unterputz-Variante sind auch Aufputz-Gassteckdosen erhältlich.

### Mit Erdgas kochen schont die Umwelt

Erdgas ist eine Primärenergie, das heißt sie muss technisch nicht umgewandelt werden. Bei der Verbrennung entstehen nur geringe CO<sub>2</sub>-Emissionen. So kann sich die CO<sub>2</sub>-Bilanz eines Gasherdes sehen lassen:

Wer in einem Vier-Personen-Haushalt einen Erdgasherdd nutzt, spart etwas mehr als die Hälfte CO<sub>2</sub> im Vergleich zum Elektroherd ein – das sind rund 200 kg CO<sub>2</sub> pro Jahr. Anders formuliert: Erdgas schont also auch beim Kochen, Backen oder Grillen die Umwelt.

### Elektro- oder Gasherdd?

Sie kennen das vom Elektroherd: Einen Augenblick nicht aufgepasst und schon kocht die Milch über. Und egal ob Sie erst die Herdplatte abschalten und dann vorsichtig den Topf vom Herd nehmen oder umgekehrt, in beiden Fällen stinkt es gewaltig – mal abgesehen von der Putzarbeit.

Anders bei Erdgas: Putzen müssen Sie zwar auch, aber sobald Sie das Überkochen bemerken, regeln Sie den Brenner auf Null – und vorbei ist es mit dem Überkochen, der Topf bleibt an seinem Platz. Keine Restwärme, kein Weiterkochen, keine Hektik – so einfach ist das.



### Gut für den Geldbeutel

Mit Erdgas kochen macht Spaß, schont die Umwelt und ist ganz nebenbei auch noch gut für den Geldbeutel. Denn Kochen mit Erdgas ist deutlich preisgünstiger als Kochen mit Strom. Das liegt nicht nur am niedrigeren Energiepreis von Erdgas. Auch wenn man die Wirtschaftlichkeit von Gas- und Stromherden insgesamt betrachtet, hat die Erdgasvariante die Nase vorn. Denn summiert man jeweils die Anschaffungskosten für Geräte, die Installationskosten und die Verbrauchskosten zu den so genannten jährlichen Gesamtkosten, so ist ein Gasherd in einem Vier-Personen-Haushalt knapp 23 % preisgünstiger als ein Elektroherd. Und die umweltbezogenen Kosten sind hier noch gar nicht berücksichtigt.

### Die Gerätevielfalt

Ob Standherd, Einbauherd oder kombinierter Gas-Heizherd, ob Einbau-Kochmulden oder Ceranfeld, Erdgasherde bieten für jeden Bedarf und Geschmack eine Lösung. Der „Klassiker“ ist ein Herd mit vier offenen Flammen, meist bestehend aus einem Sparbrenner, zwei Normalbrennern und einem Starkbrenner. Immer beliebter wird der Wok-Brenner, auf dem Sie mit einem asiatischen Wok oder auch einer hohen Pfanne schnelle Gerichte zubereiten können. Der Trick beim Kochen im Wok ist das ständige Rühren oder auch „Wirbeln“. Der Wok-Boden erhitzt sich sehr stark, stärker als der Rand, so dass durch das ständige Umrühren die Speisen abwechselnd mit dem heißen Wok-Boden und dem nicht so heißen Rand in Berührung kommen. So können Gemüse, Fisch oder Fleisch in kurzer Zeit durchgaren, ohne dass sich wie beim Dämpfen Flüssigkeit am Wok-Boden bildet.

### Kombinieren ist möglich

Natürlich können Sie auch Erdgas und Elektrofunktionen in einem Gerät kombinieren, z. B. Kochstellen mit Gas und den Backofen mit Strom.

Oder Sie kombinieren Gas-Kochmulden mit einer oder mehrerer Elektroplatten – ganz wie Ihre Vorlieben bei der Speisenzubereitung sind.

Beliebt sind auch Gas-Ceranfelder, auch Gas-Glaskeramik-Kochfelder genannt. Unter einer Glaskeramikplatte liegende Gas-Infrarotstrahlungsbrenner bilden Kochzonen, die unabhängig voneinander stufenlos regulierbar sind. Zusätzlich entstehen durch die Abgaswärme der Brenner auf dem

Kochfeld Fortkoch- und Warmhaltezonen, sodass die gesamte Oberfläche der Glaskeramikplatte für verschiedene Funktionen während des Kochens genutzt werden kann. Die glatte Oberfläche ermöglicht ein leichtes Verschieben der Töpfe und Pfannen sowie ein schnelles Reinigen. Aber auch auf dem Ceranfeld liegende, abnehmbare Guss-Topfträger und thermoelektrisch gesicherte Gasbrenner sind erhältlich. Die Topfträger sind spülmaschinenfest, und die Glaskeramik-Kochfläche lässt sich nach dem Abnehmen der Gasbrenner leicht reinigen.



### Mildes Wok-Gemüse (4 Personen)

Alle Zutaten vorbereiten wie angegeben und griffbereit neben den Herd stellen, da die reine Garzeit des Gerichtes nur wenige Minuten dauert.

- 2 Möhren, in feine Stifte schneiden
- 1 rote Paprika, in feine Streifen schneiden
- 1 Stange Lauch, in feine Ringe schneiden
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben schneiden
- 1/4 Chinakohl, in feine Streifen schneiden
- 5 cm Stück Ingwer, fein reiben und mit der Hand den Saft in ein Schälchen ausdrücken
- 1 Knoblauchzehe, fein hacken
- 1/2 TL Zitronengras, fein hacken
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver oder -samen
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- 2 EL Sesamöl
- Salz



Das Öl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen, Kurkuma, Korianderpulver, Kreuzkümmel und Knoblauch dazugeben und unter ständigem Rühren kurz erhitzen. Nun nach und nach die Gemüsesorten anbraten, zuerst das mit der längsten Garzeit: Möhren, Paprika, Lauch und Frühlingszwiebeln, Chinakohl. Dabei die Gemüsestücke mit zwei Pfannenhebern oder Kochlöffeln ruhig kräftig hochwirbeln, damit keine Flüssigkeit am Wok-Boden entsteht. Das bereits angebratene Gemüse an den Wok-Rand schieben. Nach fünf bis sechs Minuten ist das Gemüse gar, aber noch bissfest. Zuletzt den Ingwersaft und das Zitronengras unterheben und mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit dem frischen Koriander bestreuen.

Dazu passt duftender Basmatireis.

### Erdgasbacköfen

Erdgasbacköfen eignen sich zum Braten, Backen, Schmoren, Überbacken, Dünsten, Auftauen, Erwärmen und Grillen. Die Vorteile eines Erdgasbackofens liegen auf der Hand: Sie müssen nicht vorheizen, Sie können die Hitze exakt regulieren und es entsteht sofort direkte Hitze.

Und zudem beschert Ihnen der Wasserdampf, der beim Verbrennen des Erdgases entsteht, während des normalen Backens und Garens eine feuchte Garhitze, die die Speisen vor dem Austrocknen schützt. Das Resultat sind wunderbar saftige und zarte Speisen. In Erdgasbacköfen können Sie entweder mit Ober- und Unterhitze oder mit Umluft backen. Die Wärme wird von einem Brenner erzeugt, der unter dem Bodenblech angeordnet ist. Je nachdem, welche Speisen Sie zubereiten müssen, wählen Sie die Beheizungsart. Gebackenes Gemüse zum Beispiel wird saftiger, wenn Sie Ober- und Unterhitze nutzen, Blechkuchen können gut bei Umluft gebacken werden. Der Vorteil bei Umluft: Sie können mehrere Bleche gleichzeitig backen – sofern die Speisen die gleiche Backtemperatur benötigen.



Erdgasbacköfen eignen sich natürlich auch zum Grillen. Ein Gas-Infrarot-Strahlungsgrill an der Oberseite erhitzt in etwa drei Minuten ein Metallgitter oder eine Stahlplatte auf 800° C, bis diese rot glühen. Gitter oder Platte strahlen die Wärme ab und ermöglichen so den Grillvorgang.

Auch auf den Komfort einer Bratautomatik mit Kerntemperaturfühler müssen Sie beim Gasbackofen nicht verzichten. Gezielte, intervallartige Temperaturstöße sorgen dafür, dass der Braten innen schön saftig bleibt und außen knusprig wird. Die vollelektronisch gesteuerten Gasbacköfen arbeiten natürlich auch mit Ein- und Ausschaltautomatik.

### Grill-Tipp

Heizen Sie den Grill bis zur Rotglut bei geschlossener Backofentür vor. Schieben Sie das Grillgut ein und lassen Sie während des Grillens die Backofentür leicht geöffnet. So kann der Wasserdampf entweichen, und das Grillgut wird schön kross.

Die Backofenreinigung ist für viele Köche ein ungeliebtes Thema. Deshalb bieten die Hersteller von Gasbacköfen Möglichkeiten der leichten Reinigung an. Einige Modelle können Sie komplett herausziehen, ohne Werkzeug auseinandernehmen und die Einzelteile im Geschirrspüler reinigen. Der Zusammenbau ist ebenso leicht.

Andere Geräte haben eine komplette Reinigungshilfe. Sie geben etwas Wasser und Spülmittel in die geschlossene Bodenwanne des Gas-Backofens und schalten die Funktion Reinigen ein. Der Ofen heizt sich einige Minuten auf und kühlt dann wieder ab. Nach kurzer Zeit können Sie die Backofentür öffnen und den Innenraum auswischen und trocknen lassen.



### Beliebtes Freizeitvergnügen – Grillen im Freien

Wir alle lieben es, an warmen Tagen im Freien, z. B. auf der Terrasse, zu grillen. Auch wenn für viele das Ritual des Kohlenanzündens zum Grillen einfach dazu gehört, so stört es doch oft, wenn die Rauchschwaden durch die Gärten wabern oder die Funken fliegen. Auf einem Erdgasgrill lässt sich ebenso lecker grillen wie auf einem Holzkohlegrill – und das ganz ohne Rauch, Funkenflug und langer Vorbereitung. Schon nach fünf Minuten kann das Grillvergnügen beginnen. Das lästige Nachlegen der Holzkohle entfällt ebenfalls, da Erdgasgrills über lange Zeit eine gleichmäßige Temperatur halten, die im Übrigen auch gezielt dosiert werden kann. Manche Grills eignen sich sogar zum Gratинieren und Überbacken oder sie kombinieren Grillplatte mit Grillrost. Eines haben alle im Vergleich zum Kohlegrill gemeinsam: Sie lassen sich leicht reinigen!

### Tipps zum Energiesparen

- Die Wärme kann optimal genutzt werden, wenn Topf und Kochfeld den gleichen Durchmesser haben.
- Dicke Topfböden leiten die Wärme besser.
- Gut verschließende Topf- und Pfannendeckel halten die Wärme besser als lose sitzende.
- Kochen Sie Ihre Speisen bei größter Flamme an und garen Sie dann bei kleinster Einstellung weiter.
- Beim Kochen vieler Gerichte können Sie die Flüssigkeitsmenge reduzieren, ohne dass sich das Kochergebnis ändert – beim Kochen von Kartoffeln zum Beispiel.
- Zwei oder drei Gemüsesorten lassen sich mit Garsätzen in einem Topf dünsten. Auch Fisch und Gemüse können Sie so miteinander kombinieren.
- Je nach Gewicht lässt sich Fleisch energiesparend zubereiten: große Stücke über ein Kilogramm im Backofen, kleinere auf dem Brenner.
- Bei den meisten Gerichten müssen Sie den Backofen nicht vorheizen.

- Mit der Umluftheizung können Sie nicht nur mehrere Gerichte gleichzeitig zubereiten. Die Gerichte benötigen auch im Durchschnitt 20 Grad weniger Hitze als mit Ober- und Unterhitze und sind schneller fertig.
- Jedes Öffnen der Backofentür kostet Energie: Oft hilft ein Blick durchs Backofenfenster, um zu wissen, wie lange das Gericht noch im Ofen bleiben muss.
- Manchmal ist Strom doch günstiger als Erdgas: Eier werden mit weniger Energie im Eierkocher hart und Toast wird schneller im Toaster knusprig.

