
Subject: Wok-Kauf Wer kennt sich aus ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 02 Jan 2006 21:41:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

will mir einen Wok zulegen, weiß aber nicht worauf ich dabei achten soll, kann mir da bitte jemand einen Tipp geben ?

Ich denke mal einer aus Gusseisen ist sicherlich besser als so ein Blechding, aber selbst bei diesen gibts Unterschiede.

Wer kennt sich aus ?

Warum will ich mir so ein Ding zulegen ?

--> Weil die Inhaltsstoffe, besonders die Vitamine, in Lebensmitteln viel besser erhalten bleiben beim Spezialgaren mit dem Wok. Jede Art von Kohl kann man z.B. super im Wok machen und z.B. Broccoli enthält auch viel Vitamin C (100g decken schon den Tagesbedarf), ist ein absoluter Eiweißchampion, enthält Zink, außerdem Ballaststoffe au mass und ist somit auch super bei Darmproblemen, zudem senkt regelmäßiger Verzehr von Broccoli das Lungenkrebsrisiko um bis zu 70% !!

Die Asiaten haben teils überhaupt keine Pfanne in der Küche (ich war dort...) und bereiten somit fast alles im Wok zu, bei denen ist HA ja auch nicht so ein großes Problem... Viele Dinge spielen da natürlich eine Rolle, aber das ist meines Erachtens mindestens eines davon.

Ich denke mal wem gesunde Ernährung wirklich wichtig ist, der sollte so ein Teil auch regelmäßig zum Kochen benutzen.

--> Also nochmal, wer kennt sich mit Woks aus ?