

---

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 ?

---

---

Subject: Re: Wok-Kauf Wer kennt sich aus ?  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 09 Jan 2006 14:47:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So richtig auskennen tu ich mich damit nicht... Aber der bei IKEA ist günstig und taugt was

---

---

---

Subject: Re: Wok-Kauf Wer kennt sich aus ?  
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 11 Jan 2006 15:05:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab mich nun über den Wok durch Interent-Recherche gründlich informiert !

Für den, der interessiert ist also:

Edelstahlwoks sind auf gar keinen Fall schlechter als die aus Gusseisen.

Der einzige (Nachteil?) Unterschied ist, dass wenn man z.B. Fleisch brät, dieses minimal länger benötigt (1-2 Minuten) als im gusseisernen. Der Gusseiserne hat aber den Nachteil dass er schwerer zu reinigen ist - und der höhere Preis ! Desweiteren sollte man den gusseisernen Wok nach dem Gebrauch auch immer schön einölen damit er ne auch ne lange Zeit hält.

Und noch was: wenn die Griffe auch aus Gusseisen sind so werden diese in minutenschnelle so heiß, dass man sie nicht mehr anfassen kann...

Von einer Beschichtung sollte beim Wok eher abgesehen werden, denn "JEDE" Beschichtung geht irgendwann mal ab, auch Teflon und was weiß ich was es da noch alles gibt, irgendwann bröckelt einfach mit Sicherheit ab ! Außerdem ist eine Beschichtung beim Wok vom Sinn her betrachtet absoluter Humbug.

Der Wok sollte außerdem nicht so hoch sein, also keine relativ steilen Wände haben wie es aber leider etwa 90% aller Woks haben, denn ein flacherer (etwa 8-10cm) Wok ist genauso effektiv wie ein hoher/steiler, nur liegt der Vorteil im flacheren dass man (z.B. Fisch) besser einlegen kann und wenn man bestimmtes auf die Seite des Woks legen möchte (die ja auch sehr erhitzt sind) dies in einem flacheren viel besser möglich ist.

Die Griffe sollten aus hitzeabweisendem Material sein, beim Edelstahl-Wok ist das i.d.R. immer der Fall.

Der Deckel sollte aus bruchsicherem Glas bestehen damit man da auch reinschauen kann während man den Deckel drauf hat.

Galileo (Pro7-Sendung) hat da mal nen umfangreichen Test gemacht (Gusseisen- gegen Edelstahl-Woks). Das Video findet man leicht mit der Suchmaschine.

Wok Rocks !

---

Subject: Re: Wok-Kauf Wer kennt sich aus ?

Posted by [Sssnake](#) on Wed, 11 Jan 2006 20:05:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mittlerweile weißt Du eh schon besser Bescheid als jeder andere männliche Mitteleuropäer. Da kann ich Dir kaum noch Tipps geben. Aber für mich kommt nur Gußeisen in Frage. Schwer muss er sein (meiner wiegt gewogene 7kg), damit er beim Wenden des Bratguts nicht so leicht verrutscht. Denn Wok-Kochen ist aktives Kochen! Da ist andauernd was zu wenden und zu kosten. Mein Ding war zwar sauteuer (ca. 150 Euro) aber ich habe seit Jahren Freude damit. Von dem Ikea-Scheiß kann ich nur dringend abraten. Das hat mit einem Wok soviel zu tun wie ein Trabi mit einem Auto. Schaut halt so ähnlich aus. Ich habe meinen (den Wok von Ikea) nach 2 Tagen gekübelt.

---

Subject: Re: Wok-Kauf Wer kennt sich aus ?  
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 11 Jan 2006 20:37:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Sssnake,

Wow, 150 Euro, ich schau da gerade lieber auf ebay und hab schon ein paar supi Teile gefunden und ein Auge drauf...

Ich hatte auch mal so nen Wok als Werbegeschenk, der war die ersten paar Male gut, dann konnte ich das Schwarze Zeugs aus dem Essen pieken (Beschichtung, Farbe - irgendwas halt)... nie wieder !

Hast Du ne Wok-Rezeptesammlung bzw. kannst Du mir ein Buch oder ne gute Wok-Rezepte Internetseite empfehlen ?

Oder jemand anderes ?

Thanks a lot !!

Wok Rocks !

---

Subject: Re: Wok-Kauf Wer kennt sich aus ?  
Posted by [Sssnake](#) on Wed, 11 Jan 2006 20:49:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Beim Ikea-Krempel ist auch nach dem 2. mal Kochen der schwarze Lack im Gemüse herumgekugelt.

Mit Rezepten kann ich leider nicht dienen. Ich bin ein intuitiver Koch - ich schmeiß einfach alles rein, von dem ich glaube, dass es schmecken könnte. Oder was ich halt gerade zuhause habe. Und seltsamerweise schmeckt's auch tatsächlich immer. Das ist ja das Gute beim Wok-Kochen: Man kann nix falsch machen! Nur ein bisschen drauf achten, was man wann reingibt, damit zum Schluß alles die jeweils gewünschte Konsistenz hat.

Long live Wok 'n' Roll!

P.S: Aber in der Thai-Küche kannst Du Dir viele Anregungen holen. Die ist fettarm, mit viel Gemüse, Fisch, Garnelen ... und scharf. Herrlich! Einfach ein bisschen experimentieren und auch einmal Koriander, Chili und Zitronengras versuchen ...

---

Subject: Re: Wok-Kauf Wer kennt sich aus ?  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 11 Jan 2006 21:17:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Von dem Ikea-Scheiß kann ich nur dringend abraten. Das hat mit einem Wok soviel zu tun wie ein Trabi mit einem Auto. Schaut halt so ähnlich aus. Ich habe meinen (den Wok von Ikea) nach 2 Tagen gekübelt."

Heheeee... IKEA ist also für light-Asiaten. Dafür billig, billig, billig. Ich war erstaunt, was ich hier dazulernen konnte...

---

---

Subject: Re: Wok-Kauf Wer kennt sich aus ?  
Posted by [Sssnake](#) on Wed, 11 Jan 2006 21:25:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sorry, FrankfurtER! Ich habe erst im nachhinein gesehen, dass Du offensichtlich stolzer Besitzer von so einem Resultat liebevoller Kinderarbeit bist  
Wollte Dir nicht auf den Schlips treten, aber das hältst Du schon aus, oder?

---

---

Subject: Re: Wok-Kauf Wer kennt sich aus ?  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 11 Jan 2006 21:27:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Heheheeee... aber klar...

Kinderarbeit ist per se übrigens nichts Schlechtes. IKEA lässt Kinder arbeiten, soviel ich weiß. Aber garantiert auf der anderen Seite einen höheren, als den Mindestlohn und eine geregelte Schulausbildung.

---

---

Subject: Re: Wok-Kauf Wer kennt sich aus ?  
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 11 Jan 2006 21:33:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Mit, 11 Januar 2006 22:27Heheheeee... aber klar...

Kinderarbeit ist per se übrigens nichts Schlechtes. IKEA lässt Kinder arbeiten, soviel ich weiß. Aber garantiert auf der anderen Seite einen höheren, als den Mindestlohn und eine geregelte Schulausbildung.

boah echt jetzt ?

Nunja, schlecht und trotzdem sehr fair auf der anderen Seite !

Ich wusste bisher nur dass es den Unternehmen, die für Ikea produzieren, ziemlich schlecht geht, denn die machen kaum Profit mit ihren Produkten, extremster Preiskampf, genauso wie bei Lidl/Aldi usw., wenn Du mal an die verkaufst (bzw. verkaufen musst), dann heißt das was ?  
-->es geht bergab mit Deinem Betrieb, aber für den Endverbraucher natürlich einfach extrem

günstig.

---

---

Subject: Re: Wok-Kauf Wer kennt sich aus ?

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 13 Jan 2006 12:29:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kinderarbeit ist eine ganz schwierige Sache. Es wäre gut, wenn alle Kinder ihre Kindheit genießen könnten mit kindgerechtem Aufwachsen, aber auch mit Schule und einer vernünftigen Ausbildung.

Auf der anderen Seite ist es aber auch Fakt, dass in einigen Ländern eine Familie nicht alleine durch das Einkommen der Eltern überleben kann. Kinderarbeit ist in solchen Ländern für die Familien unverzichtbar. Man kann nicht einfach durch "Keine Kinderarbeit" fordern, dass Kinderarbeit überall gesetzlich gestoppt wird, wenn eine Familie dann nicht mehr die Grundlagen zum Überleben hat. Und man kann erst recht nicht Produkte, die durch Kinderarbeit hergestellt wurden, beukotieren.

IKEA hat in diesem Punkt einen sehr vernünftigen Kurs, ganz im Gegensatz zu vielen anderen Firmen.

---