



Handleiding en onderhoudsinstructies voor keramische pannen

Tips voor optimaal gebruik van een keramische pan

Als je meer visueel bent ingesteld, dan kun je ook onze online video bekijken op YouTube:



Of klik op: <https://www.youtube.com/watch?v=Z880AkhxUfw>

Teflonpannen zijn zeer populair, omdat ze uitstekende antiaanbakeigenschappen combineren met een relatief lange levensduur van maximaal 5 jaar. Teflon heeft jarenlang op #1 gestaan in het Guinness Book of Records als gladste oppervlak in de wereld. Toch blijkt teflon minder ideaal dan gedacht: teflon en aanverwante stoffen blijken moeilijk afbreekbaar, waardoor deze wereldwijd rondzwerven in het milieu. Ook kunnen dampen van teflon dodelijk zijn voor vogels en bij mensen de 'teflon flu' veroorzaken. Teflon is dus ongunstig voor het milieu, mens en dier. Als je teflon wilt vermijden, dan zijn keramische pannen een gezonder alternatief. Belangrijk is om je verwachtingen bij te stellen: een keramische laag slijt sneller dan teflon (beiden zijn slijtageproducten) en de antikleefeigenschappen kunnen versneld afnemen bij onjuist gebruik. Gelukkig kun je door het opvolgen van de onderstaande tips jarenlang plezier hebben van je keramische pannen.

Voor we beginnen nog even een belangrijke tip: breng voordat je een nieuwe keramische pan in gebruik neemt een laag water met olie in de pan kort aan de kook, om eventuele productieresten en verontreinigingen te verwijderen. Voor de zekerheid raden we aan om dit proces tweemaal te doorlopen.

10 tips om de levensduur van je keramische pan te maximaliseren:

Tip #1: Voorkom te allen tijde dat je pan te heet wordt – Warm een lege pan nooit voor op hoog vuur. Dit is de belangrijkste reden dat keramische pannen versneld slijten! Veel mensen hebben haast en zetten een lege pan op hoog vuur, terwijl zij de groenten nog aan het snijden zijn. Vaak duurt het snijden langer dan gedacht, waardoor de pan veel te heet wordt. Hierdoor branden oliën, vetten en voedsel in de keramische laag en krijg je deze vervolgens moeilijk schoon. De correcte methode is: verwarm de pan enkele seconden op laag of middelhoog vuur en voorzie dan de pan van wat olie of vet, laat de pan nu op de voor het voedsel geschikte temperatuur komen en doe het voedsel in de pan. Belangrijk is dus dat je nooit koude olie of vet in een hete pan doet om inbranden te voorkomen. Het best is om een keramische pan alleen op laag of middelhoog vuur te gebruiken.

Tip #2: Vet de pan regelmatig in – Wrijf de binnenkant van de pan bij het eerste gebruik in met wat olie. Deze procedure kun je het beste van tijd tot tijd herhalen voor een optimale levensduur van de keramische laag.

Tip #3: Was de pannen met de hand af – Omdat pannen beter verkopen als je zegt dat ze in de vaatwasser kunnen, zetten marketeers op de doos van veel keramische pannen dat ze in de vaatwasser kunnen. De praktijk wijst echter uit dat je hierdoor de levensduur van de keramische laag sterk verkort. Hierdoor moet je weer snel een nieuwe keramische pan kopen, wat koren is op de molen van de marketeers. Met name bepaalde chemische vaatwastabletten zijn erg agressief. Als je lang met je keramische pan wilt doen, kun je deze beter met de hand afwassen. Met een borstel, warm water en een druppeltje biologisch afwasmiddel is de pan in een mum van tijd schoon.

Tip #4: Vastgekoekt voedsel? Giet dan een laagje lauw water in de pan en laat dit een half uur weken - Hierdoor weken eventuele aangekoekte harde stukjes voedsel los, waardoor er bij het schoonmaken veel minder kracht gezet hoeft te worden. Als het voedsel nu nog niet goed loskomt, breng dan het water in de pan even kort aan de kook. Hierna zouden de resten met behulp van zeep en een spons los moeten komen. Op internet wordt veelvuldig het advies gegeven om keramische pannen met azijn of natriumbicarbonaat te reinigen. Hoewel de resultaten vaak goed zijn, wordt dit niet door fabrikanten aangeraden omdat dit ongunstig is voor de levensduur van de keramische pan. Gebruik bij hardnekkig aangebrand voedsel liever een vlekken spons van melamineschuim (bv. Sorbo). Deze zijn in de meeste supermarkten en bouwmarkten verkrijgbaar. Gebruik nooit een schuurspons of schurende reinigingsmiddelen om vet- en etensresten van de antiaanbaklaag in de pan te verwijderen.

Tip #5: Gebruik altijd olie of vet – Onder verkopers en marketeers gaat nog altijd de mythe rond, dat je bij keramische pannen geen olie of vet hoeft te gebruiken. Dit ligt in werkelijkheid heel anders. Zonder olie of vet bakt voedsel razendsnel aan, met alle gevolgen van dien. Gebruik dus altijd voldoende olie. Wij adviseren onder meer olijfolie, kokosolie, ghee of high oleic zonnebloemolie. Gebruik nooit olie uit een spuitbus! Dit omdat hier vaak bepaalde chemicaliën aan zijn toegevoegd die ongunstig zijn voor de levensduur van de keramische coating.

Tip #6: Gebruik alleen houten, siliconen of kunststof keukengerei in de pan – Hiermee voorkom je krassen in de pan. Gebruik nooit (scherpe) metalen voorwerpen zoals een spatel, mes, lepel of vork in de pan. Sommige keramische pannen hebben een veilige rvs-binnenlaag, maar de meeste zijn van aluminium. Aluminium pannen zijn betaalbaar en hebben een licht gewicht, waardoor veel mensen dit de beste keuze vinden. Het nadeel is dat veelvuldig

contact met aluminium minder gunstig is voor de gezondheid. Als de keramische laag 100% intact is, is er geen gezondheidsrisico. Bij veel krassen in een keramische pan op basis van aluminium, kun je deze beter vervangen. Een klein krasje of putje is geen probleem, er komt pas een significante hoeveelheid aluminium vrij bij langdurig contact tussen zure vloeistoffen (bv. tomatensaus een nacht in de koelkast) in combinatie met een groot oppervlak aan aluminium. Tot slot: maak bij het stapelen van keramische pannen ook altijd gebruik van panbeschermers. Deze zijn doorgaans van vilt en voorkomen krassen aan de binnenzijde, maar ook vooral aan de randen.

Tip #7: Verhit alleen een schone pan – Voedselresten en vetten kunnen verkolen (carboniseren) en tussen het voedsel en de antikleeflaag komen. Dit zorgt ervoor dat de pan gaat aanbakken en versneld verouderd.

Tip #8: Doe nooit koud water in een hete pan – Een pan bestaat uit laagjes van verschillende soorten metaal. Wanneer je koud water in een hete pan doet, koelt de pan onevenwichtig snel af en kan hierdoor kromtrekken. Hierdoor wordt de efficiëntie – vooral bij inductie – minder en dat kan de keramische laag op termijn beschadigen.

Tip #9: Wees extra voorzichtig bij inductie – Een keramische laag werkt het beste op gas. Bij gas wordt per definitie de pan gelijkmatiger warm, wat de levensduur ten goede komt. Bij inductie wordt de warmte geconcentreerd in de bodem van de pan opgewekt, waardoor de keramische laag meer te verduren krijgt. Met name de hoogste standen kunnen de pan in korte tijd zeer heet maken, waardoor enerzijds olie en voedsel makkelijk inbranden en anderzijds de pan kan kromtrekken. Warm een keramische pan bij inductie nooit in de hoogste standen op. Vermijd te allen tijde het gebruik van de turbo stand!

Tip #10: Blijf weg van goedkope keramische pannen – Sommige prijsvechters bieden keramische pannen aan tegen buitengewoon lage prijzen. De keramische lagen in dit soort pannen zijn dubieus. Vaak zijn deze lagen zeer dun, waardoor de pannen een korte levensduur hebben. Meestal gaat het om oude techniek met suboptimale prestaties. Het beste is om voor gerenommeerde keramische pannen te kiezen met een laag van ILAG, Greblon of Fusion Whitford. De keramische laag in de nieuwste pannen van Greenpan presteren ook bijzonder goed. Greenpan was één van de eerste producenten van keramische pannen en loopt hierdoor voor op de concurrentie. Hun nieuwste keramische laag is vele malen beter dan de eerste die ze in 2007 op de markt brachten.

Bonustip: Is de pan versleten? Gebruik de pan dan met meer olie – Als uiteindelijk de antikleefkracht door veelvuldig gebruik en de tand des tijds is afgenomen, kun je de pan nog altijd veilig gebruiken. Het is dan wel noodzakelijk om meer olie dan normaal te gebruiken.

Heel veel kookplezier,
Juglen Zwaan

Zie voor keramische pannen onze gezonde webwinkel op:

<https://www.ahealthylife.nl/webwinkel/product-categorie/producten/voor-in-de-keuken/pannen/keramisch/>